CONTROLANDO

A ANSIEDADE

Fazendo algumas mudanças simples em seu estilo de vida e rotina diária, você pode começar a superar sua ansiedade e, finalmente, livrar-se dos efeitos debilitantes da condição.



Aviso Legal

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Todos os esforços foram feitos para tornar este e-book o mais completo e preciso possível.

No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação.

Portanto, este e-book deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste e-book é educar. O autor e a editora não garantem que as informações contidas neste e-book sejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não têm responsabilidade ou responsabilidade para com qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado direta ou indiretamente por este e-book.

Índice

Introdução

Capítulo 1 - Compreendendo a ansiedade

Definindo Ansiedade

Definindo Stress

O problema com ansiedade

Como a ansiedade pode afetar você

Capítulo 2 - Determinando seu tipo de ansiedade

Transtorno de ansiedade geral

Síndrome do pânico

Transtorno de ansiedade social

Fobias

Transtorno obsessivo-compulsivo

Transtorno de estresse pós-traumático

Transtorno de Ansiedade de Separação

Capítulo 3 - Praticando atenção plena para superar a ansiedade

Benefícios da atenção plena

Capítulo 4 - Como usar técnicas de respiração para parar a ansiedade

A relação entre estresse e respiração

A resposta de relaxamento da respiração

Sistema Nervoso Simpático vs. Sistema Nervoso Parassimpático

Exercícios de respiração para reduzir a ansiedade

Capítulo 5 - Como gerenciar seus pensamentos para controlar a ansiedade

Gerencie sua ansiedade controlando seus pensamentos

O que desencadeia pensamentos ansiosos?

Capítulo 6 - Como gerenciar suas atividades para reduzir a ansiedade

Aprenda a manter uma programação

Descubra onde você está gastando seu tempo

Gerenciamento de tempo vs. gerenciamento de atividades

Priorização

Planejar e praticar

Capítulo 7 - Maneiras de encontrar calma instantânea e superar a ansiedade

As melhores maneiras de encontrar a calma instantânea

Conversa interna positiva

Imaginação guiada

Oração ou meditação

Pratique a Gratidão

Introdução



Você está constantemente com medo, preocupado ou talvez nervoso? Você tem problemas para dormir ou sempre se sente cansado e em pânico?

Você costuma se perguntar por que não consegue parar de se preocupar e por que ainda está com medo?

Você gostaria de superar esses problemas para começar a viver a vida que deseja?

Esses tipos de sentimentos e emoções costumam ser diagnosticados como ansiedade. Esses sentimentos de preocupação e medo são uma reação normal do cérebro, resultado de muitos fatores que estão causando um desequilíbrio ou um desafio à nossa rotina diária.

Todos lidam com momentos em suas vidas em que sentem que o mundo está prestes a desmoronar sobre nós.

Durante esses momentos, pode ser difícil descrever os sentimentos de tensão, desamparo e ansiedade que correm solta em nossa mente.

Sentimos que ficaríamos em êxtase se poderíamos simplesmente desaparecer e emergir quando as situações estressantes em nossas vidas tivessem passado.

Embora essa seja uma reação completamente normal a situações estressantes, há momentos em que essas emoções e pensamentos se tornam tão comuns que começam a ter um grande impacto em nossas vidas.

Quando isso acontece, você cruzou a linha de normal para anormal. Se seus sentimentos de medo se tornam tão frequentes e debilitantes que você tem dificuldade em realizar até as atividades físicas mais básicas, então é um problema muito mais sério que precisa ser resolvido.

Muitas pessoas experimentam essa condição, conhecida como transtorno de ansiedade. De modo geral, se nossas reações a certas situações forem muito mais grandiosas do que a resposta de outras, então você pode estar sofrendo de um transtorno de ansiedade.

Felizmente, se você sofre de um transtorno de ansiedade, há esperança de que possa ser tratado com sucesso e começar a viver uma vida normal novamente.

Uma experiência livre de medo, preocupação e ansiedade constantes. Fazendo algumas mudanças simples em seu estilo de vida e rotina diária, você pode começar a superar sua ansiedade e, finalmente, livrar-se dos efeitos debilitantes da condição.

Capítulo 1
Compreensão da Ansiedade

É uma reação normal do seu cérebro enviar sinais alarmantes ao seu corpo quando detecta um perigo, deixando o seu corpo reagir de acordo com esse perigo.

Para entender isso um pouco melhor, vamos definir estresse e ansiedade.

Embora muitos acreditem que estresse e ansiedade são a mesma coisa, ao contrário dessa crença, porém, estresse e ansiedade têm várias diferenças.

Definindo Ansiedade

A ansiedade é frequentemente referida como o sentimento incômodo de preocupação ou preocupação que se desenvolve quando você está profundamente tenso com alguma coisa.

Sentir-se um pouco ansioso diante dos grandes acontecimentos da vida é normal. No entanto, se esses sentimentos preocupantes e preocupantes persistirem, mesmo quando tudo está sob controle, e você acaba

ser afetado pelas menores mudanças na vida,
então é provável que você tenha um sério problema de ansiedade.

Definindo Stress

O estresse é o sentimento natural que surge das pressões que experimentamos em nosso dia a dia.

Os sinais de estresse são enviados pelo cérebro quando nosso corpo e mente são levados ao limite.

Quando o cérebro detecta um sinal de estresse, ele libera adrenalina na corrente sanguínea. Esta liberação de adrenalina faz com que o corpo se sinta estressado ou cansado e cansado.

O corpo reage a esse aumento de adrenalina, levando à solução lógica de descanso da mente.

No entanto, se seu corpo se recusa a parar e a adrenalina permanece em sua corrente sanguínea, isso pode causar depressão, além de aumentar sua pressão arterial, o que pode causar outras reações negativas no corpo.

Entre essas reações negativas está a ansiedade.

Estatísticas do Instituto Nacional de Saúde Mental indicam que mais de 40 milhões de adultos americanos, cerca de 18% da população adulta, têm uma forma ou outra de ansiedade.

Isso torna os transtornos de ansiedade a mais comum de todas as doenças mentais nos Estados Unidos

O problema com ansiedade

Quando você não consegue se controlar quando se depara com diferentes situações de vida, isso significa que tende a ser mais hesitante em tomar certas decisões ou mudanças na vida, porque sua ansiedade pode impedi-lo de atingir seu potencial máximo.

Quando isso está associado a uma mentalidade negativa, que geralmente é associada ao estresse, as chances de você ter sucesso na vida são mínimas.

Quando você sofre de um transtorno de ansiedade, sua auto-estima e confiança costumam ficar muito baixas, pois sua mente está repleta de pensamentos negativos sobre seu valor e suas habilidades.

Além de ter um efeito sobre a sua confiança, a tensão constante que você sempre tem por causa da ansiedade pode muitas vezes causar fortes dores de cabeça e tensão muscular que pioram com o tempo.

Embora os efeitos negativos da ansiedade possam ser suficientes para motivá-lo a superá-la, conhecer alguns dos benefícios de passar pelo processo pode ajudá-lo a querer mudar.

Como a ansiedade pode afetar você

Para algumas pessoas que sofrem de transtorno de ansiedade, os sintomas físicos associados à doença serão muito piores do que para outras pessoas.

Para outros, os sentimentos de medo e condenação podem ocorrer sem motivo algum, deixando-os com medo e inseguros a ponto de colocarem paredes ao seu redor para se protegerem.

O problema da ansiedade é que a preocupação constante com o que pode acontecer os leva a se sentirem oprimidos pelo mundo ao seu redor.

Esses sentimentos podem não apenas prejudicar sua capacidade de concentração, mas também torná-los incapazes de dormir ou comer.

Eventualmente, isso pode fazer com que seus níveis de confiança diminuam e diminuam sua capacidade de manter uma visão positiva de sua vida.

Ainda assim, outros escolherão não falar sobre suas preocupações quando estão sofrendo de um transtorno de ansiedade, porque não acreditam que os outros vão entender o que eles estão sentindo.

Eles não apenas se preocupam em serem julgados por outras pessoas, mas também temem ser vistos como fracos.

Embora muitas pessoas sofram de diferentes formas de transtornos de ansiedade, muitas optam por não revelar seu segredo a outras pessoas, porque sentem que serão mal interpretadas.

Há certos casos em que quem sofre de um transtorno de ansiedade se culpa pela maneira como se sente, embora seja uma parte natural da vida e ajude a nos proteger de um perigo real.

A boa notícia é que muitas pesquisas foram realizadas, e ainda estão sendo realizadas, sobre os diferentes transtornos de ansiedade.

Como resultado, mais profissionais médicos têm uma compreensão melhor das ordens de ansiedade do que antes, o que lhes permite tratar a doença e ajudar aqueles que sofrem de transtornos de ansiedade a lidar melhor.

Embora atualmente não haja cura para esses tipos de transtornos, os tratamentos disponíveis podem ajudá-lo a se sentir melhor e a ensiná-lo a lidar melhor com seu transtorno de ansiedade.

Capítulo 2
Determinando seu tipo de Ansiedade