



Querida Ansiedade!

TÉCNICA DE MANEJO PARA
ANSIEDADE

Carolina Giusti T. Mackay

Psicóloga Clínica
CRP: 06/140947

 *Olá*
Eu sou a Carol!



Sou mulher, filha, esposa, irmã e amiga, empresária, enfermeira e psicóloga que ama o privilégio de poder auxiliar as pessoas a se tornarem protagonista das suas histórias e terem o melhor do seu potencial, apaixonada por animais, viagens, esportes e café, colecionadora de momentos e boas risadas!

Este e-book é um presente para você que deseja ser sua melhor versão ou para profissionais que enxergam o melhor dos seus pacientes!

ESPERO QUE LHE TRANSFORME!

Psi Carol Mackay | CRP 06/140947
@psicologacarolinagiusti



ANSIEDADE

@PSICOLOGACAROLINAGIUSTI

Vamos saber mais?

A ansiedade é uma emoção natural a todos, necessária para a nossa sobrevivência por servir de alerta a situações que precisamos nos preparar ou que podem nos acarretar riscos.

Porém, quando seus sintomas se apresentam com uma intensidade que nos causam transtornos e nos trazem prejuízos, a ansiedade pode nos alertar a perigos e ameaças que são fantasiosas.

Vamos aprender a manejar nossa ansiedade com a técnica A.c.a.l.m.e-s.e descrita passo-a-passo nas próximas páginas.

Aproveite o conteúdo e não permita mais que a ansiedade controle sua vida.

Seja Protagonista da sua história!

"A.C.A.L.M.E.-S.E." Técnica adaptada de Beck, Emery e Greenberg (1985) por Bernard Rangé, professor de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental da UFRJ.

A.c.a.l.m.e.-s.e

A - ACEITAÇÃO

Accite sua
ansiedade



Negar nossas emoções e sentimentos não os fazem desaparecer, pelo contrário, eles ganham força e potência.

Aceitar o que não podemos mudar é a melhor maneira – e o primeiro passo – para haver as mudança tão desejadas. Aceitar não é acomodar, conformismo, desistência ou não fazer nada.

É parar de lutar contra algo diante do qual somos impotentes.

a.C.a.l.m.e.-s.e

C - CONTEMPLATE

Contemple o ambiente



Depois de aceitar e permitir-se perceber sua ansiedade, tire o foco de dentro de si e evite manter a concentração nisso.

Confie que seu organismo, ele dá conta de cuidar de tudo muito bem.

Olhe fora de si mesmo e descreva, mesmo que mentalmente o que você observa no exterior, como objetos e cores.

Isto ajuda a se afastar da sua observação interna.

a.c.A.l.m.e.-s.e

A - AÇÃO

*Aja com sua
ansiedade*



Siga suas atividades ou o que estiver fazendo como se não estivesse ansioso(a). Diminua o ritmo com que faz as coisas, mas mantenha-se ativo. Fugir ou evitar as tarefas que está fazendo ou irá fazer poderá até baixar a ansiedade de forma momentânea, porém não a resolve e há possibilidade de voltar com mais força pelo medo de se sentir ansioso(a).

a.c.a.L.m.e.-s.e

L - LIBERAÇÃO

Libere o ar dos pulmões



Agora preste atenção em sua respiração, enquanto contempla o ambiente. Ao inspirar, conte até três bem devagar fazendo o ar ir para seu abdômen e; ao expirar deixe o ar sair lentamente contando até seis, também devagar, deixando seu abdômen encolher. Este exercício lhe auxiliar a normalizar sua respiração e oxigenar seu cérebro.

a.c.a.l.M.e.-s.e

M - MANUTENÇÃO

Mantenha os passos anteriores

Mantenha:

1. Continue a aceitar sua ansiedade;
2. Contemplar o exterior;
3. Aja com ela como observador;
4. Respirar calmamente!

Repita esse processo até perceber que sua ansiedade está mais controlada.



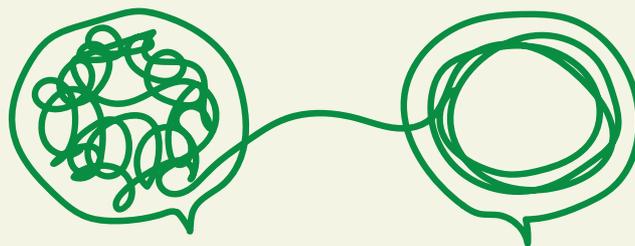
a.c.a.l.m.E.-s.e

E - EXAMINE

Examine seus pensamentos.

Você deve estar antecipando coisas catastróficas. Lembre-se de que nas outras vezes em que se sentiu assim elas simplesmente não aconteceram. Examine o que está dizendo para si mesmo e reflita racionalmente para ver se é de fato verdade e o que são apenas pensamentos.

Pensamentos não são verdades!
Mantenha seus pensamentos no presente e no que você pode fazer agora,



a.c.a.l.m.e.-S.e

A - ACEITAÇÃO

Sorria, você conseguiu!

Usando estes recursos, sozinho, você conseguiu acalmar-se e superar este momento desagradável e assustador. Não é uma vitória contra um inimigo, porque não há inimigo real!

Você está aprendendo a lidar com sensações desagradáveis em si mesmo, que existem por alguma razão emocional.

Estas sensações são inevitáveis, somos seres emocionais, mas são manejáveis e agora você sabe fazê-lo.



a.c.a.l.m.e.-s.E

E - ESPERE

Esperar o melhor de si

Todos temos e sempre teremos ansiedade, ela é necessária para viver. Lembre-se de que ela é uma resposta normal diante de algo que o ameaça (real ou imaginariamente).

Esperar o melhor!

O problema pode estar naquilo que você começa a pensar quando percebe a presença da ansiedade. Da próxima vez em que a experimentar, saberá que ela é um “amigo”, responsável por avisar que há algo te perturbando é que agora você já sabe o que deve fazer!





Gratidão

*Você não
é sua
ansiedade!*

Gostou do material?

Psis, usem, aplique e compartilhe com amigos e nossos colegas de profissão, vamos enriquecer nossa classe!

Gostou e-book, então dê se Feedback pra mim e envie para que seus amigos também possam ter a oportunidade em crescer!

Quer mais materiais?

Acesse meu site e baixe outros e-books gratuitamente ou entre em contato para temas personalizados!

Me siga nas redes,
clique nos ícones na próxima página!



Carolina Giusti T. Mackay
Psicóloga Clínica
CRP 06/140947



[@psicologacarolinagiust](https://www.instagram.com/psicologacarolinagiust)

i



[\(11\) 9.8646-4249](tel:(11)986464249)



www.carolmackay.com.br