

FALCO & RICCI

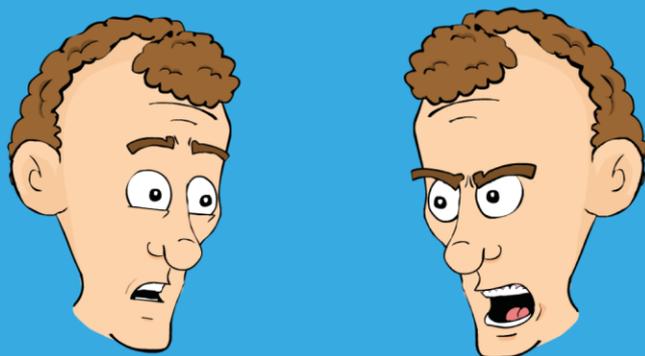
QUALIDADE DE VIDA

apresenta:

---

# COMO LIDAR MELHOR COM A ANSIEDADE E O ESTRESSE

---



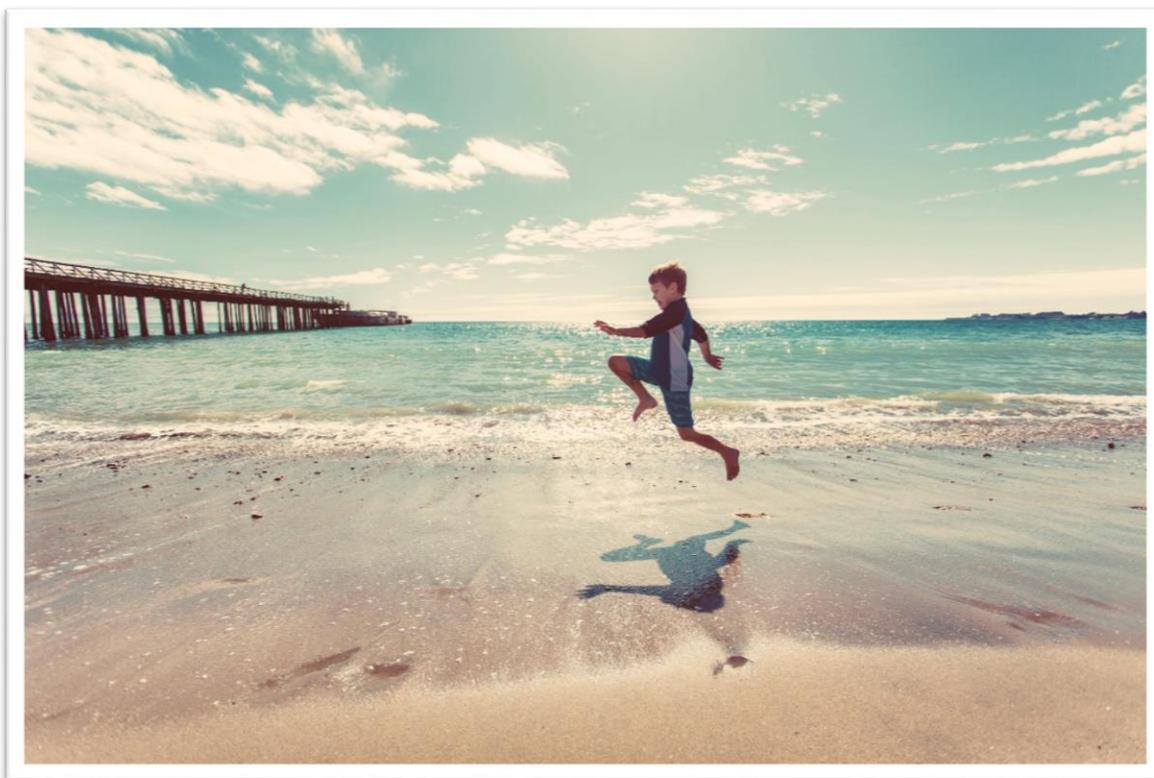
## INTRODUÇÃO AO E-BOOK

---

Você entende por que seu corpo responde com sintomas ansiosos em algumas situações e outras não? Entende o por que pessoas na mesma situação que você, não sentem a mesma ansiedade e estresse?

Vendo a dificuldade de nossa comunidade do [YouTube](#), do [facebook](#) e [instagram](#), para entender e lidar com a Ansiedade, pensamos em desenvolver esse pequeno guia de como a mesma funciona e ainda ajudar você a lidar melhor com ela.

Neste E-book desenvolvido pela **Falco & Ricci Qualidade de vida** você vai conhecer um pouco mais sobre a **Ansiedade** e o **Estresse**, e ainda receber algumas dicas úteis de como lidar com eles e obter uma melhor qualidade de vida.



## A HISTÓRIA DE NOSSA ANSIEDADE

### Homem Pré-Histórico



Mesmo sendo um ser humano da modernidade, você ainda apresenta muitas características e funcionamentos que foram muito importantes e funcionais para outra época, a Pré-História.

O **homem pré-histórico**, possuía menos funções que as nossas. Ele tinha que cuidar da caverna, defender sua cria, comida e caçar. Para exercer todas essas funções de maneira efetiva e conseguir sobreviver, o corpo dele estava preparado para enfrentar todas as situações possíveis. Ele necessitava de seus sentidos aguçados e ter uma resposta fisiológica rápida para situações de perigo. Estar preparado para **luta ou fuga**.

No perigo, o corpo dele respondia com **adrenalina**, causava taquicardia, dilatava as pupilas e a circulação do sangue aumentava, direcionando também o sangue aos membros para que o homem pré-histórico pudesse correr ou enfrentar determinado **perigo**. Perigos que em sua época eram **perigos reais**, concretos. Animais selvagens atacando, tempestades, desmoronamentos e tudo o que a natureza poderia lhe apresentar e era desconhecido ou que lhe remetesse a uma experiência ruim anterior. Algumas ameaças constantes, mas em sua maioria, **ameaças eventuais**.

### Homem Moderno

Avançando para o **Homem moderno**, ele possui muito mais funções que o homem pré-histórico. Trabalha, cuida dos filhos, se preocupa com as contas, se relaciona com um companheiro, se socializa, busca lazeres e muitas outras funções que podemos colocar como micro manutenção dessas áreas. Mesmo que tenhamos mais funções que o homem pré-histórico, nossas ameaças – apesar de haverem algumas ameaças eventuais graves e concretas – são **ameaças abstratas, mas constantes**.



Alguns exemplos de nossas ameaças são: o trânsito, um chefe que fala de maneira mais agressiva, um filho que não quer lhe respeitar e pedaços de papéis com números – Oh não, estamos condenados!

Brincadeiras à parte, as nossas ameaças não são de **nenhuma maneira**, ameaças contra nosso corpo, contra nossa vida. Mas nós nos preocupamos e **precisamos** nos preocupar com elas. Ficamos **ansiosos**, sentimos nosso coração palpitar, nosso sangue ferver, ficamos com calor e temos frio na barriga.

Por quê?



Mas **por que** mesmo perante a situações não ameaçadoras contra nossa vida, nós nos sentimos dessa maneira, ficamos **ansiosos e estressados**? Por que não são todas pessoas que se incomodam com o chefe chato, com o trânsito ou com uma notícia ruim?

**Situações negativas** acontecem para **todos nós** e o que vai determinar o nosso sentimento e comportamento perante aquela situação é o nosso **pensamento**. A maneira como nós **enxergamos** as situações, determina nossa **resposta fisiológica, emoção e comportamento**. O seu chefe **pode não ser** um monstro que quer se alimentar de você no jantar, **mas você pode enxerga-lo** como tal e reage a esse pensamento tendo uma resposta de **luta e fuga** parecida com a de nossos antepassados.

Isso quer dizer que devemos procurar **nunca** nos preocupar com as situações negativas e evita-las ao máximo? **Não**. As situações negativas estão constantemente no nosso cotidiano e evita-las **não é algo possível** de se fazer **sem nenhum prejuízo** em alguma área de sua vida. Além disso, pessoas com vidas pacatas também podem sentir ansiedade exacerbada pela maneira que **pensam** sobre a situação em que estão.

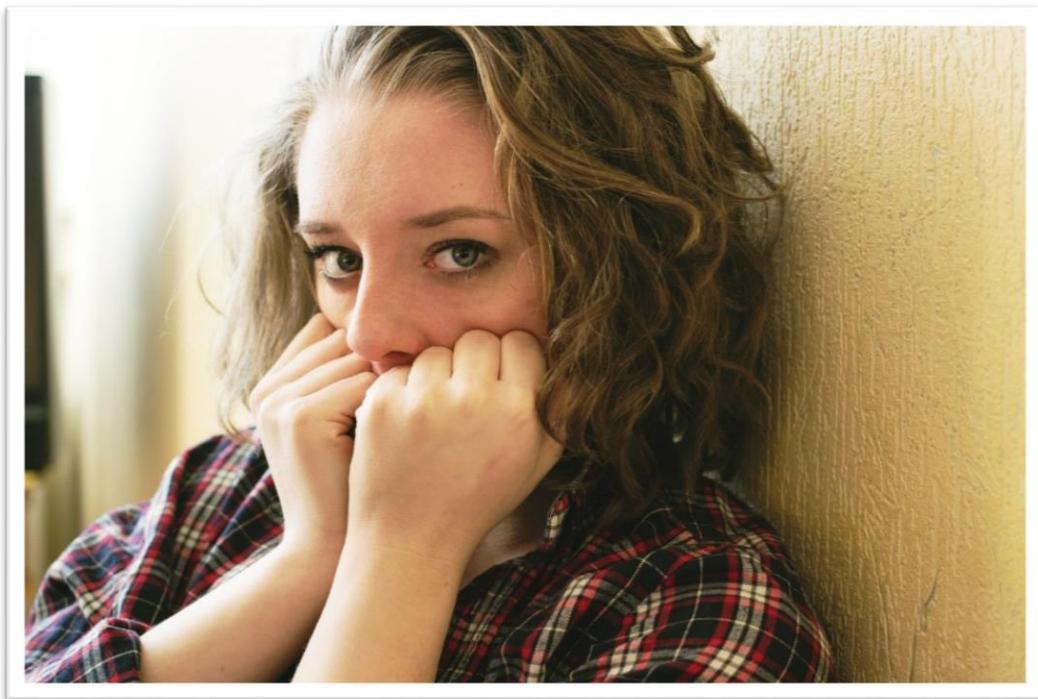
E também, pode não parecer, mas a ansiedade é algo **necessário** para nossa adaptação no mundo e muito importante para nosso desenvolvimento, afinal de contas: “A coragem não existe sem o medo”. O **grande problema** é quando essa **ansiedade natural** sobre todas as situações é **exagerada** por nossos **pensamentos disfuncionais**, sendo

pensamentos irracionais, pessimistas demais, catastróficos e sem uma perspectiva de futuro positiva.

Podemos não perceber esses **pensamentos** mas eles estão presentes **sempre** antes de uma **resposta emocional** ou **comportamento** e o **estresse** que nosso corpo passa com a **ansiedade** nos causa muito mal. Nós ficamos tensos e podemos ter danos aos tecidos do corpo pela constante descarga de adrenalina que o submetemos.

Crianças **estressadas** têm a taxa de **crescimento menor**, adultos têm o crescimento dos músculos, ossos e metabolismo da gordura prejudicados, aumento de colesterol no sangue, da pressão arterial, diminuição da produção de insulina, aumento de ácido clorídrico no estômago, diminuição da libido, do sistema imunológico entre muitas outras condições.

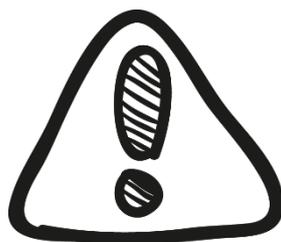
*“A ansiedade é uma sensação de apreensão, nervosismo ou medo. A origem desse desconforto nem sempre é identificada ou reconhecida, o que pode piorar a angústia que você sente.”*



## IDENTIFICANDO A ANSIEDADE E O ESTRESSE

O **estresse** é gerado pelos **sintomas** da ansiedade. Uma grave preocupação de longo prazo, tensão, irritabilidade, medo, muitas vezes sem nenhuma razão aparente são sintomas de **ansiedade** que ao ser **prolongada** gera o **estresse**.

### Sinais



Quais então são os **sinais** de que você está **estressado**? Ou se estressando demasiadamente de maneira que seja **prejudicial**?

Um dos sinais mais fáceis de se identificar é o **desgaste constante**, aquela sensação de que você gastou todas as suas energias durante o dia mesmo que não tenha feito nada de tão intenso. **Alterações de sono** também ocorrem, a tensão e a ansiedade sobre eventos que decorreram durante o dia ou há tempos atrás e também eventos futuros ocasionam prejuízo ao nosso sono e dormimos (quando dormimos) menos.

Sentimos também mudança de **apetite**, **hipertensão**, **formigamento**, algumas pessoas apresentam **problemas de pele** que aparecem em momentos intensos de ansiedade, além de **alterações de humor**, **perda de interesse** pelas coisas por se sentir sem disposição, problemas de **atenção**, **concentração**, **memória** por preocupação excessiva com situações anteriores ou futuras e também pelo desgaste.

**Taquicardia**, **dores de cabeça**, **vertigem**, **agitação ou tremor** e **baixa libido** também são sinais de que você possa estar **muito estressado ou ansioso além do normal**.

### Causas

Como dizemos anteriormente, uma das **principais causas** da ansiedade é a maneira como nós **enxergamos as situações** que se apresentam em nossa vida, sejam situações que já foram ou que virão.

Todos nós possuímos **características inatas** e que **desenvolvemos** durante nosso **crescimento** que nos auxiliam a **julgar** o nosso mundo externo, o ambiente. Além disso, o

uso de certas substâncias e falta de determinados nutrientes em nossa alimentação, podem também auxiliar na maneira que o mundo nos é apresentado.

Então, a maneira que fomos educados, as manias de nossos pais, de nossos avós e as crenças deles, assim como a cultura e regras da sociedade que nós estamos inseridos, são passadas e contribuem com nossa maneira de ver o mundo.

Nos tornamos **perfeccionistas, pessimistas, somos positivos em excesso, apresentamos um limar muito baixo para frustração, somos imediatistas, temos dificuldade de perdoar e de nos autos perdoar**. Em nossa vida não podemos negar que há inúmeras situações estressoras que trazem à tona as nossas dificuldades e nossa maneira de lidar com essas situações.

Podemos ser afetados em situações estressantes de verdade junto com pensamentos disfuncionais.

- *Furou o pneu do carro no meio da rodovia e só consigo pensar em como sou incompetente e como foi possível eu ter furado o pneu pois isso nunca deveria acontecer.* – Nessa situação, eu não vou desenvolver minha função do momento de maneira eficiente (trocar o pneu), vou ficar mais ansioso, estressado, xingar a lua e me prejudicar.

Mas também podemos não ser afetados pelas mesmas situações quando junto temos pensamentos funcionais.

- *Furou o pneu do carro no meio da rodovia, penso ‘**nossa que droga... mas fazer o que**’, respiro fundo, troco o pneu e sigo com minha vida.* – Nessa situação, eu aceitei a situação pois não há muito a fazer a não ser aceita-la e enfrenta-la (trocar o pneu). Não me prejudico e fortaleço minha tolerância.

Ou podemos ser também afetados em situações banais quando temos pensamentos disfuncionais.

- *Estou andando na rua e me encontro com um amigo antigo. Olho para ele mas ele nem me olha direito e não me cumprimenta. Penso que ele não gosta de mim ou que não liga para meus sentimentos ou que eu poderia ter feito algo para ele que eu não me lembre.* – Nessa situação, uma coisa bem simples como não ser cumprimentado, se torna algo muito maior e com significados irrealis. Isso pode acabar com o resto do meu dia e até mesmo alterar nossa relação com a pessoa.

- Na mesma situação, uma pessoa com pensamentos mais funcionais pode pensar que as vezes ele não foi reconhecido, ou que o amigo usa óculos e não enxergou direito, ou que esse amigo é muito tímido e fica acuado de cumprimentar todos na rua. São inúmeras possibilidades pois estamos falando de um outro indivíduo e não conseguimos ler a mente das pessoas. Ou você consegue?



## DICAS PARA LIDAR MELHOR COM A ANSIEDADE

Conseguiram ver então como nossos **pensamentos influenciam nossas ações e emoções, transformando situações ruins em situações piores e situações banais em situações ruins** além de nos prejudicar com todos os sintomas da ansiedade e do estresse?

### Frangos



Para falar um pouco mais sobre como esse prejuízo é grave, vou exemplificar com uma pesquisa que gosto de chamar (baseado em como realmente são chamados) de frango feliz. Em uma pesquisa foram observados vários frangos por 24 horas em baias diferentes com uma câmera de vídeo. Em algumas baias havia um número bem maior de aves do que nas outras e nas que tinham o número maior de aves, o bebedouro e a “cama” não eram limpos diariamente.

Mas o que tem tudo isso a ver com ansiedade e estresse no nosso cotidiano e seus males? Te digo, os frangos que tiveram esse “desafio” de espaço (maior quantidade de aves na baia) e de higiene (sem ter o bebedouro e a cama limpos) se estressavam muito - sendo demonstrado isso com comportamentos considerados de estresse para frangos - e também houve um número maior de mortes.

Sim, o estresse em excesso mata os animais e mesmo que nosso organismo seja diferente do de um frango, ainda assim, podemos observar como **o estresse e as situações estressantes** podem afetar de maneira **negativa** nosso corpo.

Tá, já entendi que faz mal e como que eu faço isso comigo mesmo. A grande pergunta é... Tem solução?

E a resposta é... Sim.

Hora de anotar!



### Dicas

Uma das coisas que mais causa estresse e coloca em prova nossos pensamentos e nossas crenças, é a nossa **autonomia**. Basicamente, quanto mais autonomia uma pessoa tem em sua vida, menos estresse. Isso se ela tiver pensamentos funcionais.

Pois a autonomia nos ajuda a ter uma maior possibilidade de prevenção de situações negativas e ter um maior leque de escolhas para resolução dos problemas. Isso nos ajuda a tomar decisões de maneira mais eficiente e com menor pressão (Se e somente se - como já dito – o indivíduo conseguir ter pensamentos mais funcionais para auxiliar nas dificuldades).

Você pode não ter autonomia no trabalho, mas deveria ter uma maior autonomia na sua vida. Pode ser desesperador ter que fazer escolhas e lidar com as suas conseqüências, sendo você o único responsável. Mas é essencial para um melhor desenvolvimento pessoal e para ajudar você a enfrentar os desafios da vida que você se responsabilize por ela.

Procurar **dormir melhor**, dormir o tempo que o seu corpo e mente precisam é essencial para enfrentar desafios de maneira mais eficiente. Tente observar o quanto o seu corpo necessita de sono, e se programe para que você durma o suficiente, respeite seu sono e organize melhor seus horários (Isso não significa dormir até mais tarde, significa dormir mais cedo se necessário).

Cuidar da **saúde** para evitar - ou pelo menos tentar - surpresas ao longo da vida, indo regularmente ao médico e se alimentando de maneira saudável.

Fazer **exercícios físicos**. Se até mesmo para cachorros ansiosos (que quando o dono sai podem destruir a casa) é aconselhado exercícios físicos para gastar a energia acumulada, liberar endorfina, ter uma sensação de bem estar e ficarem mais submissos, por que não seria bom para nós humanos?

A parte da submissão não ocorre como nos animais, mas ficamos mais propensos a discutir de maneira mais tranquila sobre algo, ter uma visão mais racional sobre as coisas e também mais energia e disposição para o resto do dia.

Outra coisa muito importante são **momentos de prazer**. Ter momentos de prazer nos ajuda a parar de pensar nas coisas ruins e termos experiências positivas que podemos usar para contrabalancear a negatividade de experiências (situações) ruins. Nas situações negativas podemos voltar naquele momento positivo para nos sentir melhor, podemos

utiliza-lo como prova contra as explicações malucas de nossos pensamentos disfuncionais (ex: nunca fui feliz, nunca tive momentos bons). Esses momentos de prazer também nos ajudam a nos conhecer e as outras pessoas melhor, e assim, nos socializarmos.

Tudo isso beneficia o melhor desenvolvimento pessoal.

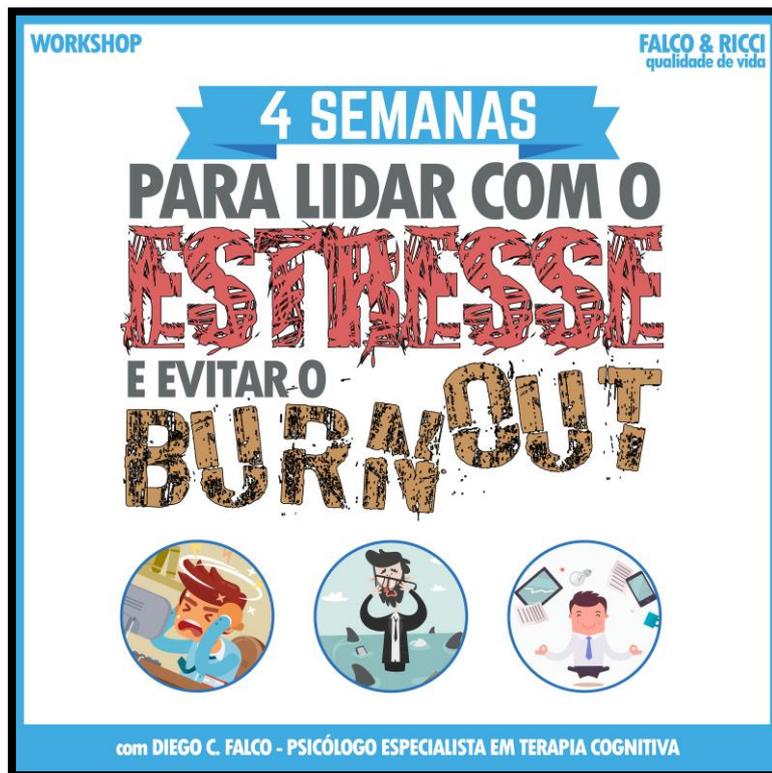
Fazer uma **agenda**. Uma agenda física de atividades (de papel, no celular, no computador) e não mental (raras as vezes que isso dá certo) nos ajuda a organizar melhor o tempo, estabelecer metas e assim evitar possíveis imprevisibilidades. E também nos ajuda a pensar em como lidar com os problemas de maneira mais eficiente.

**Questionar** a validade e consequência de seus **pensamentos**. Questione seus pensamentos quanto à validade... se pergunte quais evidências possui que o comprovam e quais evidências que o desmentem. Aprenda a trabalhar com FATOS e não SUPOSIÇÕES. Veja também a consequência do pensamento. O que você ganha tendo o pensamento e o que perde... e se você mudasse seu pensamento... o que ganharia com isso?

E por último, uma técnica muito utilizada por atletas profissionais, **imagens mentais**.

Eles se imaginam praticando antes das competições e isso estimula os neurônios relevantes no cérebro, melhorando a habilidade praticada. Essas imagens podem também ser motivacionais, estimulando os atletas a se imaginarem ganhando um evento. Se imaginando mais confiante, mais forte e tendo pensamentos positivos antes das situações de grande tensão auxiliam os atletas a melhorar a performance e ultrapassar o nervosismo.

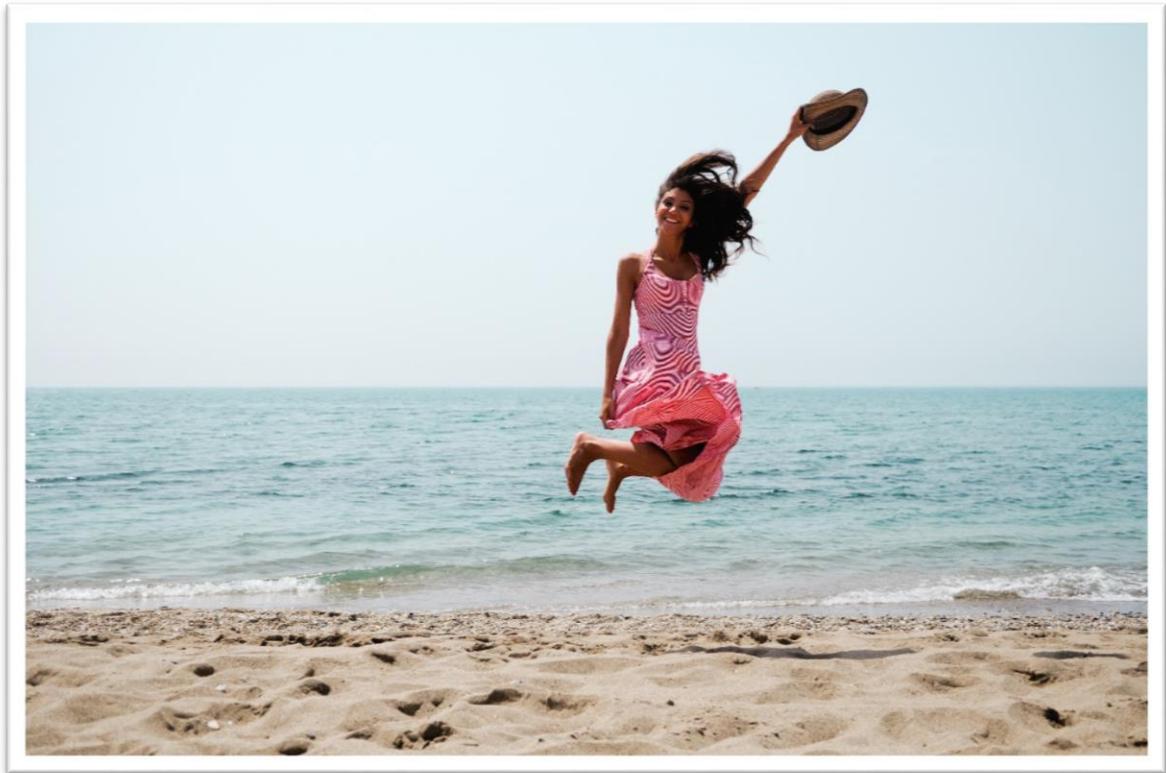
Você também pode praticar o uso dessas imagens e se preparar para enfrentar situações que já espera que sejam estressantes.



Se gostou de nosso conteúdo e quiser mais coisa boa... conheça nosso Workshop Online **[“4 Semanas para lidar com o Estresse e evitar o Burnout”](#)** de autoria do Psicólogo Diego Falco, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental.

Com nosso Workshop, você pode aprender, com técnicas cientificamente comprovadas de Terapia Cognitiva e Mindfulness, a lidar e evitar o seu estresse diário. Acesse o site [www.terapiacognitivaonline.com/workshop-estresse](http://www.terapiacognitivaonline.com/workshop-estresse), saiba mais de talher e, qualquer coisa, é só enviar um e-mail para [contato@falcoer Ricci.com.br](mailto:contato@falcoer Ricci.com.br). 😊

Convido você a me seguir no instagram em [@terapiacognitivaonline](https://www.instagram.com/terapiacognitivaonline), visitar nossa página do facebook em [facebook.com/falcoer Ricci](https://www.facebook.com/falcoer Ricci) e se inscrever em nosso canal do YouTube de vídeos de Psicologia, Terapia Cognitiva, além de vídeos informativos, de orientação e dicas em [YouTube.com/falcoer Ricci](https://www.youtube.com/falcoer Ricci).



Espero que esse E-book tenha lhe sido útil e convido você a nos dar um feedback sobre o mesmo. Vamos começar então uma vida nova com qualidade, menos Ansiedade e Estresse?