

Estratégias de gerenciamento de ansiedade



PERMANECENDO NO PRESENTE

A ansiedade pode fazer você se preocupar com um futuro terrível que ainda não aconteceu. Tente voltar para o aqui e agora. Praticar Mindfulness pode ajudar você a Permanecer no presente

MANTENHA-SE SAUDÁVEL

Mantenha-se ativo, alimente-se bem, passe tempo com a família e amigos e faça atividades que você goste. Isso melhora seu bem-estar igual a enos ansiedade

HORA DO SUPER-HERÓI

Evitar o que o deixa ansioso proporciona algum alívio no curto prazo, mas pode deixá-lo mais ansioso no longo prazo. Tente enfrentar algo que o deixa ansioso. O caminho para superar a ansiedade é aprender que o que você teme provavelmente não acontecerá – e se acontecer, você será capaz de lidar com isso.

DESAFIE SUA CONVERSA INTERNA

Como você pensa afeta como você se sente. A ansiedade pode fazer você superestimar o perigo de uma situação e subestimar sua capacidade de lidar com ela. Tente pensar em interpretações diferentes para uma situação que o deixa ansioso, em vez de pular para o pior cenário.

PLANEJE UM TEMPO PARA SE PREOCUPAR

É difícil parar totalmente de se preocupar, então reserve algum tempo para se entregar às suas preocupações. Escolha a hora e a quantidade de tempo do seu dia para anotá-los ou repassá-los em sua cabeça. Isso pode ajudar a evitar que suas preocupações tomem conta em outros momentos do dia.

CONHEÇA SUA ANSIDADE

Use um diário para fazer anotações e entender quando a sua ansiedade está melhor – e quando está pior.

LEMBRE-SE :

Um pouco de ansiedade pode ajudá-lo a lidar com situações estressantes. Você precisa se preocupar quando isso começar a atrapalhar o modo como você se envolve em suas atividades normais do dia a dia.

Lembre-se de que você não é sua ansiedade. Você não é fraco. Você não é inferior. Você tem um problema de saúde mental. Isso se chama ansiedade.