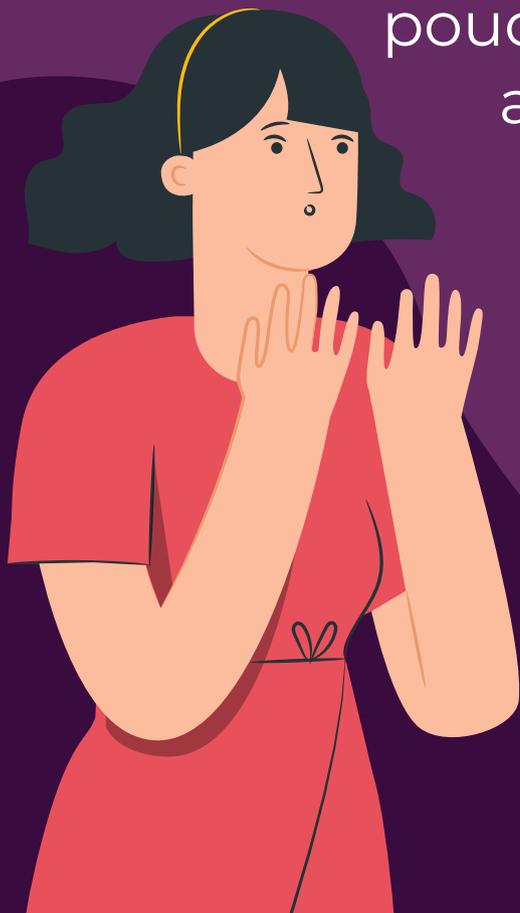


CRISES DE ANSIEDADE

Esta série de cards vai falar um pouquinho sobre as crises de ansiedade. O que são?

Como identificar? O que fazer? São alguns dos esclarecimentos e dicas para você. Informação é o melhor remédio!



PPGPSICO
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL



neapp
Núcleo de Estudos em Avaliação
Psicológica e Psicopatologia



UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

O QUE SÃO?

Crises de ansiedade acontecem quando temos a manifestação muito intensa da ansiedade em um período muito curto de tempo. Temos a sensação sufocante de insegurança, medo e descontrole, com intenso desconforto físico, que normalmente dura poucos minutos.



PPGPSICO
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL



neapp
Núcleo de Estudos em Avaliação
Psicológica e Psicopatologia

UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

POSSÍVEIS SINTOMAS

Coração acelerado, suor, tremores, falta de ar, náusea ou desconforto abdominal. Também é comum ter dor ou desconforto no peito, calafrios e sensação de calor e como se estivesse se afogando ou sufocando. É comum também sentir medo de morrer.



PPGPSICO
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL



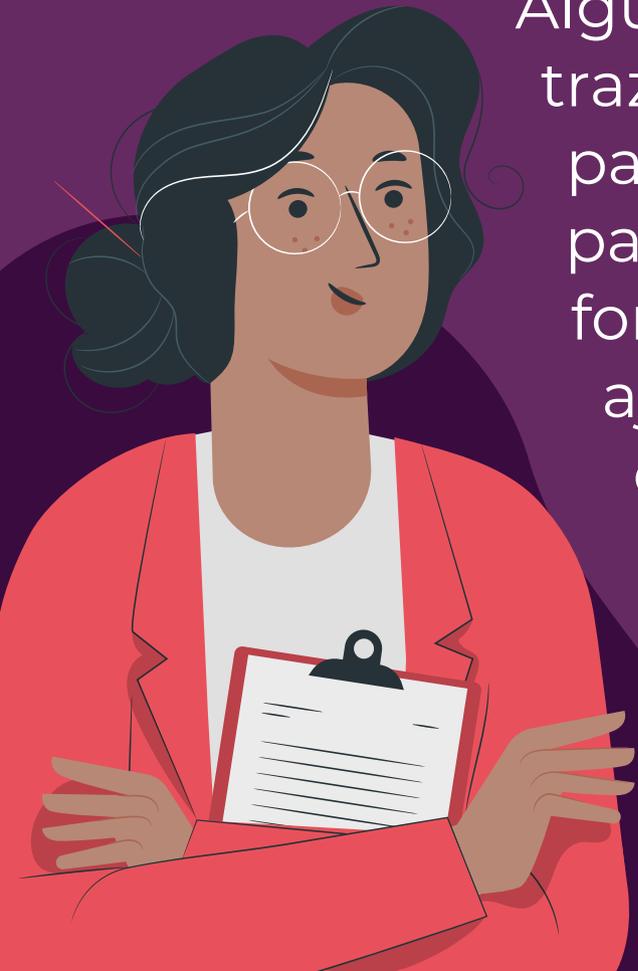
neapp
Núcleo de Estudos em Avaliação
Psicológica e Psicopatologia



UFGRS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

O QUE FAZER?

Algumas técnicas podem trazer melhores resultados para algumas pessoas do que para outras. Se essa sensação for persistente, busque por ajuda de um profissional que possa te ajudar a lidar de forma saudável com a ansiedade.



PPGPSICO
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL



neapp
Núcleo de Estudos em Avaliação
Psicológica e Psicopatologia

UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

RESPIRE FUNDO

Quando notar que uma crise se aproxima, coloque uma mão sobre a barriga e a outra sobre o peito e comece a respirar devagar. Você deve sentir a barriga (e não o peito) subindo e descendo. Inspire pelo nariz, segure a respiração por três segundos e expire pela boca lentamente.



PPGPSICO
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL



neapp
Núcleo de Estudos em Avaliação
Psicológica e Psicopatologia



UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

INSPIRE EXPIRE

Mantenha o foco na contagem.
Inspirar e expirar lenta e
profundamente faz com que
consigamos retomar o controle
de nossa respiração, ajuda a
diminuir o estresse e fornece
mais oxigênio ao cérebro.
Mantenha esse ritmo de
respiração até se sentir
relaxado.



PPGPSICO
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL



neapp
Núcleo de Estudos em Avaliação
Psicológica e Psicopatologia


UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

TENTE RELAXAR

Durante uma crise de ansiedade, normalmente contraímos os músculos como forma de defesa. Isso acaba intensificando as dores, o desconforto e a sensação de peso. Volte a sua atenção para os músculos, tentando relaxar um por vez.



PPGPSICO
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL



LUGAR SEGURO

Imagine que você está em um lugar onde se sinta em paz e relaxado.

Pode ser qualquer lugar, praia, cabana ou seu próprio quarto.

O que você está vendo? Quais são os sons? Tem alguém junto com você? Foque toda a sua mente no campo da imaginação.



PPGPSICO
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL



neapp

Núcleo de Estudos em Avaliação
Psicológica e Psicopatologia



UFRGS

UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

É "SÓ" ANSIEDADE

Por mais difícil que seja enfrentar uma crise, não existe, no momento em que ela ocorre, nenhum perigo ou ameaça real. Além disso, por mais que às vezes possa parecer uma eternidade, a crise não deve durar mais do que alguns minutos.



PPGPSICO
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL



neapp
Núcleo de Estudos em Avaliação
Psicológica e Psicopatologia



UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

PREPARAÇÃO!

É importante que você possa treinar essas técnicas em momentos de relaxamento, quando não estiver em crise. Isso ajuda você a se acostumar com os exercícios e conseguir fazê-los da forma mais tranquila possível quando perceber que uma crise se aproxima.



PPGPSICO
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL



neapp
Núcleo de Estudos em Avaliação
Psicológica e Psicopatologia



UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL