

Unimed 
Vitória

SAÚDE MENTAL

GUIA DE BOLSO

Como diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica?

A principal diferença entre uma e outra está na duração e na intensidade dos sintomas. Na ansiedade normal o indivíduo sente um desconforto sutil que é regulado em minutos ou horas. Na ansiedade patológica, o indivíduo sente sinais e sintomas muito mais intensos, como taquicardia, sudorese, boca seca e agitação, com uma duração maior, podendo se estender por dias ou anos.

Quando devo procurar terapia?

O momento de buscar ajuda profissional é quando há o reconhecimento de sofrimento emocional persistente, além de perceber que esse sofrimento passa a limitar a funcionalidade e produtividade da pessoa que está sofrendo. Esse estado acaba impactando vários aspectos da vida, tais como saúde, trabalho, relacionamentos familiares e sociais.

Como posso começar a praticar o autocuidado e cuidar da minha saúde mental?

Quando o assunto é autocuidado, o foco é maior acerca da importância da constância e consistência das suas ações do que intensidade. Por isso, pratique aos poucos e de forma flexível.

O processo de autocuidado é importantíssimo para um bom funcionamento da saúde mental. Comece mantendo uma alimentação equilibrada, rica em verduras, legumes e frutas. Invista em uma boa qualidade do sono, pois ele desempenha um papel valioso nas nossas emoções. E pratique exercícios físicos regularmente, por pelo menos, 30 minutos, três vezes por semana.

4 DICAS DE COMO LIDAR COM UMA CRISE DE ANSIEDADE

1. Deixe o otimismo de lado nesse momento.

Ainda que seja uma boa intenção, na hora da crise de ansiedade ninguém quer escutar frases de apoio como “tudo vai dar certo” ou “vai passar”. A pessoa ansiosa tende a se irritar ainda mais, pois interpreta como se o outro estivesse desvalidando o seu problema. Aliás, quando se encontra em crise, o ansioso não consegue enxergar uma situação positiva, pois sua mente está direcionada para o pior cenário.

2. Evite impulsionar a pessoa a reagir

Dizer coisas como: “você precisa enfrentar” ou “você vai superar” pode servir como um reforço negativo, fazendo com que a pessoa se sinta ainda mais vulnerável e coloque um nível de autocobrança e pressão maior em si mesma.

3. Demonstre empatia e escute mais

Independentemente da proporção da crise, mantenha um diálogo afetuoso e acolhedor. Uma crise dura, em média, 30 minutos. Portanto, continue ao lado da pessoa. E tente distraí-la com assuntos positivos, sobre coisas boas que já foram vivenciadas.

4. Ajude-a a ritmar a respiração

A respiração é muito importante nesse momento, mas, muitas vezes, enquanto imersa na crise, a pessoa não consegue respirar lentamente a fim de restabelecer a calma. Façam isso juntos.

5. Ofereça ajuda

Pergunte que tipo de ajuda a pessoa prefere ou espera de você. Às vezes, só é necessário um abraço, um copo d'água ou companhia. Perguntas como: “de que forma eu poderia te ajudar?” ou “existe algo que eu possa fazer por você no momento?” podem contribuir muito para a pessoa se sentir acolhida e validada.

4 DICAS PARA AJUDAR UMA PESSOA COM ANSIEDADE

1. Aceite a sua ansiedade

Isso mesmo! Aceite a emoção presente no momento. Fomos ensinados a achar que a ansiedade é uma emoção muito ruim. E, realmente, ela é desagradável. Fomos ensinados, também, que precisamos fazer de tudo para que ela vá embora. Mas isso só faz com que você ignore o que sente, e isso não é lidar de forma saudável com as suas emoções. Mas é importante saber que a ansiedade, quando bem regulada dentro do organismo, pode ajudar, e muito. Negar a ansiedade só vai fazer com que ela aumente e você se culpabilize.

2. Procure um local calmo

Se estiver em um ambiente muito barulhento ou com muita gente, o melhor a ser feito é tentar encontrar um lugar tranquilo. Assim, você poderá tentar a reconexão com você mesmo.

3. Retome a regulação da sua respiração

A respiração é um ponto chave tanto durante a crise quanto na ansiedade sentida no dia a dia. Além disso, em uma crise de ansiedade, é uma das primeiras coisas que sofrem alteração. Para aliviar a angústia e o medo repentino, respire lentamente. Procure um local calmo para ter privacidade. Pode ser um banheiro ou cômodo vazio. Apenas respire. Não se apegue a técnicas respiratórias.

4. Mude a temperatura do seu corpo

Sabemos que a crise de ansiedade é um “curto-circuito” que acontece no nosso corpo. Por isso, uma técnica bastante eficaz para regular a ansiedade é a mudança de temperatura de forma brusca no seu corpo. Pode ser tomando um banho gelado ou colocando um gelo na sua palma da mão. Ou molhar com água gelada os pulsos e a nuca. Isso comunica para o seu cérebro que existe algo físico acontecendo com o corpo, tirando o foco dos pensamentos e trazendo para o momento presente.

DICA BÔNUS: TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Quando a crise passar, invista nessa técnica. Ela é válida, também, para aqueles dias em que estamos mais acelerados.

- Sente-se ou deite-se de maneira confortável, com as pernas e braços descruzados;
- Coloque a sua mão no abdômen, próximo ao umbigo;
- Feche os olhos e concentre-se na sua respiração;
- Inspire pelo nariz e encha os pulmões de ar, leve-o até o abdômen, percebendo que ele se movimenta. Ao inspirar conte até quatro (mentalmente) para que o pulmão e o abdômen fiquem expandidos;
- Retenha o ar por dois tempos (conte até dois mentalmente), mantendo a barriga e os pulmões cheios;
- Expire lentamente pela boca, contando até cinco, esvaziando completamente o pulmão e o abdômen;
- Repita o movimento quantas vezes forem necessárias.

Caso você esteja passando por um momento de forte ansiedade ou precise de acolhimento, ligue para o Viver Bem. Estamos sempre disponíveis para te ouvir e conversar:

Call Center Viver Bem - (27) 3134-7520

