

mindpartner•

VAMOS RECAPITULAR

Ansiedade: O que é e como lidar com ela?

Promotor



Projeto



Cofinanciada por



Cofinanciado pela
União Europeia



AFINAL O QUE É A ANSIEDADE?

Emoção adaptativa e útil na medida em que nos permite preparar para situações futuras e reagir a situações de perigo real.

↪ Traz-nos sempre uma mensagem!

Pode alertar-nos para:



Um perigo real



Uma situação futura importante



Uma necessidade biológica de abrandar

MANIFESTAÇÕES FÍSICAS DA ANSIEDADE

Tensão muscular ..

Taquicardia ..

Suores ..

Respiração acelerada ..

Náuseas ..

Sensação de tontura/
desmaio ..

Tremores ..

Dores de cabeça ..



MEDO, STRESS E ANSIEDADE: QUAL É A DIFERENÇA?

MEDO

Surge perante um perigo imediato e concreto.

STRESS

Surge quando sentimos que as exigências são maiores do que os nossos recursos

Ansiedade

Surge quando antecipamos que algo pode correr mal.

COMO SE MANIFESTA A ANSIEDADE?

A ansiedade não se sente só no corpo — manifesta-se em quatro dimensões:

- Emoções – nervosismo, inquietação, tensão, frustração

- Pensamentos – “Vai correr mal o teste.”, “Eles vão achar que eu sou estranho.”, “Não consigo lidar com isto.”, “Se eu errar, vai ser um desastre.”

- Comportamentos – evitar participar na aula, adiar estudar ou tarefas, sair de situações desconfortáveis, procurar constantemente garantias

- Corpo – coração acelerado, mãos suadas, nó no estômago, respiração curta ou rápida

O CICLO ANSIEDADE–RESISTÊNCIA

Quando resistimos à ansiedade — fugir, distrair, controlar, suprimir, lutar — sentimos alívio a curto prazo. Mas esse alívio reforça a resistência e mantém a ansiedade a longo prazo, afastando-nos de viver uma vida valorizada.



QUANDO A ANSIEDADE APARECE NA ESCOLA...

A ansiedade aparece sobretudo em três contextos: testes e exames, apresentações e redes sociais.

Ansiedade Social e de Desempenho

Está presente em situações que implicam exposição social ou situações de desempenho e que podem envolver uma possível avaliação negativa por parte dos outros.

Obsessões e Compulsões

Obsessões são pensamentos recorrentes, persistentes e indesejados, que causam sofrimento.

Compulsões são comportamentos repetitivos que as pessoas fazem em resposta a uma obsessão e para reduzir a ansiedade.

Ansiedade Generalizada

Caracteriza-se por um estado contínuo de ansiedade e preocupação sobre um grande número de eventos ou atividades.

Ataque de Pânico

Sensação de perigo iminente com sensações físicas muito desconfortáveis interpretadas como perigosas, geralmente acompanhada por pensamentos catastróficos.

E QUANDO A ANSIEDADE TEIMA EM FICAR?

Aparecimento de evitamento e estratégias de segurança desadaptativas

Aumento da intolerância à incerteza

Aparecimento de crenças positivas sobre a preocupação excessiva

Crescimento do diálogo interno julgador, autocrítico, pessimista, controlador e punitivo

Adoção de um estilo de vida desgastante (e.g., má higiene do sono, menor autocuidado, rotina desorganizada, etc.)

Saber ouvir-me e respeitar-me...

Quando a ansiedade aparece, ela traz sempre uma mensagem!

Muitas vezes não estamos disponíveis para ouvir porque essa mensagem desafia os nossos principais medos.

Mas dizer um "**não**", é muitas vezes dizer um "**sim**" a algo mais importante para ti.

ESTRATÉGIAS DE AUTORREGULAÇÃO

Mindfulness

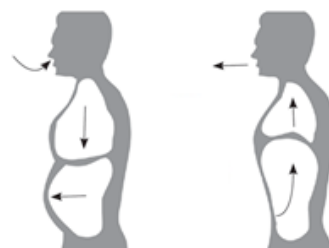
Entra em contacto com os teus estados internos. Aprende a observar os teus pensamentos, emoções e outras experiências do momento presente sem os julgar ou reagir.

Exercício de Grounding

Entra em contacto com o mundo dos sentidos. Mentalmente, regista: 5 coisas que vês, 4 coisas que consegues tocar, 3 coisas ouves, 2 coisas que cheiras, 1 coisa que saboreias.

Respiração diafragmática

1. Inspira durante 3 segundos - enche os pulmões de ar, permitindo que o teu abdómen se expanda
2. Retém o ar por 4 segundos
3. Expira completamente e contrai o abdómen durante 5 segundos



E SE TUDO ISTO NÃO RESULTAR?

A relação que tenho comigo

Autocompaixão

- A importância de reconhecer o que estás a sentir
- Permitir que esses sentimentos, emoções e pensamentos estejam presentes, sem crítica e nem julgamento
- Conversar connosco como conversamos com uma pessoa muito especial e querida para nós

O papel do autocuidado

- Move o corpo
- Pratica atividades que nutrem
- Desenvolve uma boa higiene do sono
- Sê autocompassivo
- Prioriza a alimentação equilibrada

O papel da conexão aos outros

- Prioriza quem te faz sentir acolhido(a)
- Permite-te sentir-te vulnerável
- Comunica as tuas necessidades e pede ajuda se necessário
- Investe tempo de qualidade com outras pessoas

Procura ajuda profissional!

Psicoterapia - É um método e um conjunto de técnicas e procedimentos, baseados na evidência científica e eticamente informados.

Objetivo: Reduzir o sofrimento psicológico e promover o desenvolvimento pessoal e o bem-estar.

MENSAGEM FINAL

Sabias que não és o/a único/a?

Em Portugal, muitos jovens também passam por dificuldades emocionais.

Nem sempre é fácil falar sobre o que sentimos, sobretudo quando estamos a passar por uma fase difícil. Reconhecer os sinais, pedir ajuda e cuidar de nós próprios pode fazer a diferença.

Pedir ajuda não é exagero, é cuidar de ti!

Falar de saúde mental e bem-estar pode ser difícil!

Principalmente para quem está atualmente com dificuldades, mas não ignores os sinais.

- Se estás a passar por algum desafio, ou se sentes que gostavas de melhorar o teu autoconhecimento, podes entrar **directamente em contacto connosco!**

mindpartner•

OS NOSSOS CONTACTOS



team@mindpartner.pt



+351 927 432 015

APOIO URGENTE

SNS 24 – Aconselhamento Psicológico:
808 24 24 24 (opção 4)

SOS Voz Amiga: 213 544 545 | 912 802 669 |
963 524 660 (15h30 – 00h30).

