

Estratégias para controlar a ansiedade

O tratamento inclui terapia, modificação de hábitos de vida e, em casos específicos, medicamentos. Se você apresenta sintomas de ansiedade procure um profissional habilitado para te ajudar, no caso um psicólogo ou psiquiatra.

Vamos falar um pouco mais sobre essas estratégias:

-Psicoterapia

A Psicoterapia é um processo que pode ajudar, e muito, os indivíduos que sofrem com ansiedade. Baseado em diálogo, ele fornece um ambiente de apoio que permite falar abertamente com alguém que é objetivo, neutro e sem julgamento. Você e seu psicólogo trabalharão juntos para identificar e mudar os padrões de pensamento e comportamento que o impedem de sentir o seu melhor.

-Praticar atividade física

Reserve um tempo para uma caminhada, corrida ou qualquer atividade física que te proporcione prazer. Atividade física realizada de forma regular ajuda a fortalecer o sistema imunológico, prevenir doenças cardiovasculares e obesidade. Aumenta a disposição para atividades do dia a dia e a produtividade no trabalho, regula o sono e melhora a saúde mental, prevenindo a depressão. A prática de exercícios libera endorfina, uma enzima que proporciona bem-estar e diminui a ansiedade e o estresse.

-Praticar meditação

Neurocientistas já comprovaram que a prática de meditação contribui para aumentar a região do córtex pré-frontal esquerdo, região responsável pelo sentimento de felicidade. Cinco minutos diários para observar a respiração já são eficientes para o começo. A meditação é uma das intervenções mais eficientes para reduzir o estresse e o sistema imunológico.

-Ouvir música

A música ajuda relaxar, extravasar, expressar, dançar, celebrar, interiorizar, descansar... Ela é um elemento terapêutico por excelência. É algo medicinal e sem contra-indicações. Quando foi a última vez que você curtiu sua música preferida?

-Manter uma alimentação saudável

Um cérebro saudável é a primeira linha de defesa contra a ansiedade, depressão e outros transtornos do humor. Algumas vitaminas são necessárias para a formação de neurotransmissores que estimulam o humor, enquanto outras fornecem energia para células cerebrais ou as protegem de danos. Assim como os nossos órgãos, o nosso cérebro precisa de certas vitaminas para funcionar normalmente.

-Estabeleça metas

Estabelecer metas de curto prazo, e alcançá-las, é uma ação extremamente benéfica para o bem estar emocional, já que isso é capaz de fazer com que o corpo produza mais dopamina.

A dopamina é o terceiro hormônio que compõe o “quarteto da felicidade”, e está associada aos sentimentos de prazer, amor, motivação e autorrealização. Essa substância também é ativada quando cumprimos algum objetivo. A sensação de vitória e dever cumprido é uma das chaves que aciona a dopamina, e se reflete na elevação do bem estar.

Portanto, traçar pequenas metas, atingi-las e comemorar as pequenas conquistas é uma ação comportamental efetiva no tratamento de Transtornos de Ansiedade.

-Manter vínculos emocionais

Pessoas que se desenvolvem sem afetividade, ou em relacionamentos fragilizados, tem mais tendência a apresentar desordens emocionais e desajustamento social.

Manter vínculos afetivos seguros e relacionamentos saudáveis contribui para a manutenção dos níveis de neurotransmissores. Abraçar, por exemplo, é o método mais simples e prático para elevar essas substâncias no organismo. Um momento de diálogo ou lazer com família e amigos, também pode causar esse efeito positivo, assim como presentear alguém ou receber um gesto de carinho e gentileza.

Os vínculos emocionais atuam como reforçadores positivos, por consequência, proporcionam bem estar, segurança e confiança, portanto, são considerados aspectos importantes para o tratamento da ansiedade.