

VENCENDO A ANSIEDADE E A DEPRESSÃO

cartilha explicativa e
técnicas para o alívio



VENCENDO
A ANSIEDADE
E
A DEPRESSÃO

CRISTIANA LEITE

SUMÁRIO

Apresentação.....	04
Conceito de ansiedade.....	05
Tratando a ansiedade.....	06
3 técnicas para controle de ansiedade.....	07
Conceito de depressão.....	13
Tratando a depressão.....	14
Dicas para melhorar a depressão.....	16
Referências bibliográficas.....	18



APRESENTAÇÃO

Esta é uma cartilha informativa. Sua elaboração tem como objetivo, elucidar o público leigo a respeito da ansiedade e depressão esclarecendo o que são, como se dão esses transtornos e de que forma pode-se aliviar os sintomas no momento de crise.

No ranking dos países com maior número de pessoas ansiosas no mundo, o Brasil ocupa o primeiro lugar. Entre essas pessoas, a ansiedade afeta mais as mulheres e os jovens, contando ainda que esses sintomas aumentaram entre as crianças e adolescentes.

O Brasil é o país que possui mais casos de ansiedade (63%) e depressão (59%), seguido pela Irlanda (61% e 57% respectivamente) e os Estados Unidos (60% e 55% respectivamente).

CONCEITO DE ANSIEDADE

A Ansiedade, pode ser vista como uma emoção muito forte que se associa a sensações de angústia, tensão e insegurança. Ela pode ser muito comum e quando são frequentes e intensas levando a pessoa a perder o controle, causando mal estar significativo e afetando as atividades do cotidiano podem se transformar em um Transtorno de ansiedade, dependendo dos sintomas e da frequência com que esses sintomas ocorrem.

Diferente do que se imagina, a ansiedade é muito comum e faz parte da vida. Ela é uma reação ativada pelo organismo quando somos expostos a alguma situação de expectativa, como por exemplo, realizar uma prova ou participar de uma entrevista de emprego.

A ansiedade patológica surge de uma inquietação e de uma preocupação desproporcional à situação ou ameaça, originando-se com intensidade e duração consideráveis, acarretando sofrimento e prejuízos de ordem funcional, organizacional e social (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5, 2014).

CAUSAS COMUNS:

As causas mais comuns são: preocupação intensa, excessiva e persistente e medo de situações cotidianas.

Em decorrência das causas podem ocorrer frequência cardíaca elevada, respiração rápida, sudorese e sensação de cansaço, tremor, entre outros.

TRATANDO A ANSIEDADE

Como tratar a Ansiedade:

A psicoterapia pode auxiliar numa melhor compreensão do problema e na forma como este é encarado, promovendo ainda a aquisição e o treino de estratégias para minimizar os sintomas que a pessoa apresenta. A terapia cognitivo-comportamental tem se mostrado muito eficaz para o tratamento da ansiedade, utilizando técnicas apropriadas.

Você também pode utilizar algumas técnicas que podem auxiliar no momento da crise.

3 TÉCNICAS PARA SEREM UTILIZADAS EM CASO DE ANSIEDADE

1- RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

A respiração diafragmática é uma técnica de relaxamento com resultado considerável para controle da ansiedade.



DEITE-SE OU SENTE-SE CONFORTAVELMENTE. POSICIONE UMA MÃO SOBRE A BARRIGA E OUTRA SOBRE O PEITO.



CONTE ATÉ 4 INSPIRANDO PELO NARIZ BEM LENTAMENTE, ENCHENDO A SUA BARRIGA. A MÃO DO PEITO NÃO DEVE MEXER MUITO.



PRENDA A RESPIRAÇÃO CONTANDO ATÉ 2.



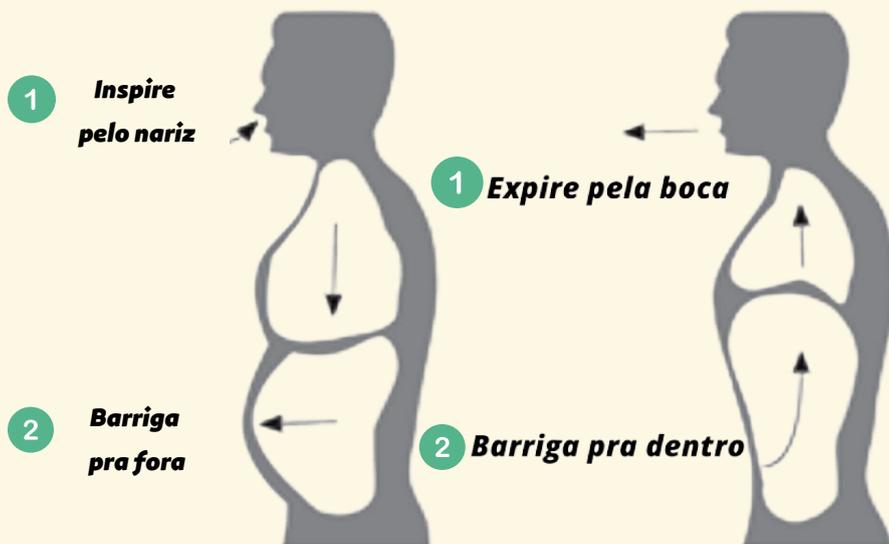
SOLTE O AR PELA BOCA, ESVAZIANDO A BARRIGA, CONTANDO ATÉ 6.



REPITA OS PASSOS ANTERIORES, QUANDO PRECISAR.

ILUSTRAÇÃO DA TÉCNICA 01 PARA ANSIEDADE

Para seu melhor entendimento esta é uma ilustração de como realizar a técnica 01 para melhorar a ansiedade



2 - RELAXAMENTO PROGRESSIVO DE JACOBSON

Essa é uma técnica que tem como objetivo desenvolver a autopercepção à tensão muscular. Esse tipo de relaxamento tanto pode ser aplicado localmente, em um determinado grupo muscular, ou em todo corpo. A técnica é aplicada em seis passos:

Primeiro Passo : Relaxamento dos Braços

1. Colocar-se em uma posição confortável, fechar os olhos e permanecer assim por alguns minutos.
2. Levantar o braço direito, fechar o punho, sentindo o retesamento dos músculos. Fazer a desconcentração de modo lento e gradual, deixando o braço cair.
3. Realizar o mesmo exercício com o braço esquerdo.
4. Realizar o exercício com ambos os braços.

Segundo Passo : Relaxamento das Pernas

1. Realizar a flexão plantar do pé direito. Fazer a desconcentração de modo gradual e lento.
2. Executar o mesmo exercício para a perna esquerda.
3. Realizar o mesmo exercício com ambas as pernas.

Terceiro Passo : Respiração

1. Sente-se ou recoste-se numa posição confortável
2. Coloque as mãos sobre o estômago.
3. Inspire lenta e profundamente através do nariz, como se fosse mandar ar para o seu estômago. Segure o ar por alguns segundos.
4. Expire todo esse ar lentamente pela boca, com os lábios semi-abertos, como se fosse assoprar (isto ajuda a controlar a velocidade da expiração).
5. Repita os passos 3 e 4 por 5 vezes

continuação da técnica 2 para ansiedade

Quarto Passo: Relaxamento da Testa

1. Enrugar a testa, levantando com força as sobrancelhas e em seguida relaxar lentamente a testa e as sobrancelhas.
2. Contrair as sobrancelhas (como se fosse "olhar feio") e depois relaxar lentamente.

Quinto Passo: Relaxamento dos Olhos

1. Mesmo com os olhos fechados, faça o movimento de olhar para a esquerda, relaxando em seguida. Faça depois o movimento de olhar para a direita e relaxe. Repita até sentir relaxamento da musculatura dos olhos.

Sexto Passo: Relaxamento dos Músculos responsáveis pela Fala

1. Com os olhos fechados, iniciar uma contagem até 10, em voz alta, conscientizando-se do trabalho dos músculos envolvidos na fala.
2. Iniciar contagem regressiva a partir do 10, diminuindo também progressivamente a tonalidade da voz.
3. Fazer uma contagem regressiva a partir do 10, somente utilizando o pensamento.

Permanecer nessa posição de relaxamento por aproximadamente dez minutos e promover uma volta gradual ao estado normal, evitando uma passagem brusca para qualquer outro tipo de atividade.

3 - MINDFULNESS

Mindfulness é uma técnica que pode ser descrita como uma forma de ser, de ver e se conectar com seus próprios sentidos. É a base das práticas budistas conhecido universalmente e vem somar como técnica para o controle da ansiedade e depressão.

Vamos praticar?

1. Escolha um lugar silencioso para se concentrar.
2. Deixe a televisão desligada e o celular longe para evitar distrações;
3. Ache uma posição confortável para se sentar ou se deitar. Os olhos podem permanecer abertos ou se fecharem. Iniciantes podem preferir os olhos abertos, fixos em um ponto do cômodo ou objeto de decoração;
4. Foque nas sensações, como a temperatura do ambiente, o vento na pele ou o contato entre o corpo e o chão do quarto ou o colchão.

COMO TRATAR A DEPRESSÃO

A depressão deve ser tratada de forma multiprofissional, apenas a utilização da psicoterapia ajuda o paciente, mas não previne novos episódios, nem cura a depressão. A técnica auxilia na reestruturação psicológica do indivíduo, além de aumentar sua compreensão sobre o processo de depressão e na resolução de conflitos, o que diminui o seu impacto no cotidiano. No entanto é necessário que o paciente esteja em tratamento concomitante com médico. A base do tratamento geralmente inclui medicamentos, psicoterapia ou uma combinação dos dois para potencializar a evolução do caso.

SINTOMAS DE DEPRESSÃO

- sentimentos de medo, insegurança, desesperança, desespero, desamparo e vazio;
- desinteresse, falta de motivação e apatia;
- falta de vontade e indecisão;
- pessimismo, baixa autoestima, sensação de falta de sentido na vida, fracasso;
- desejo de morrer, planejar uma forma de morrer ou tentar suicídio;
- interpretação distorcida e negativa da realidade;
- dificuldade de concentração, raciocínio mais lento e esquecimento;
- diminuição do desempenho sexual;
- perda ou aumento do apetite e do peso;
- insônia;
- dores e outros sintomas físicos não justificados por problemas médicos.

ALGUMAS DICAS PARA MELHORAR A DEPRESSÃO

-  Faça exercícios físicos. Escolha um exercício que você goste de fazer. Não precisa ser academia. Mexer o corpo já vai fazer você se sentir melhor. Exercícios físicos liberam neurotransmissores como a endorfina, dopamina e serotonina que contribuem para a sensação de prazer, bem-estar e motivação;
-  Saia com amigos. Amigos são pessoas que elevam nossa autoestima. Faz bem estar perto deles;
-  Faça cursos. Ocupar a mente aprendendo algo, faz com que você ocupe seu tempo e tenha menos pensamentos negativos;
-  Tenha um hobby. Fazer algo por prazer é muito importante. Escolha algo que vai lhe deixar feliz;
-  Encontre um grupo de apoio. Você pode encontrar algumas respostas participando de grupos que você se identifique;
-  Contemple a natureza. Estar próximo a natureza traz uma sensação de bem-estar e relaxamento ao corpo e a mente. Faça isso mais vezes para se sentir melhor.
-  Nunca, em hipótese alguma, abandone o tratamento!!!!

Referências bibliográficas:

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.

DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais/ Paulo Dalgalarrrondo, - 3ª ed. - Porto Alegre: Artmed, 2019

NUNES Gabriela Silveira. TCC NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE GENERALIZADA E SUAS TÉCNICAS / Gabriela Silveira Nunes. São Paulo, 2017.


Cristiana Leite Garcia da Silva
PSICÓLOGA CLÍNICA
CRP: 05 / 70307

 (21)99477-0352

 psicologacristianaleite@gmail.com

 psicologacristianaleite