

ELIMINE A ANSIEDADE

7 DICAS PARA VIVER MELHOR

por MedicalSeer



MEDICALseer
clínica de saúde



A ansiedade que estamos mencionando aqui para enfrentarmos e mantê-la no equilíbrio não é aquela que sentimos no dia a dia como um friozinho na barriga antes de algum evento, encontro ou situação nova que consideramos importante. Quem nunca passou por isso, não é mesmo? Ai sim, essa podemos dizer que tudo bem!

A ansiedade caracterizada por mal estar físico, medo, apreensão, desconforto, e todos os outros sintomas que já explicamos anteriormente, precisa ser enfrentada para baixar.

Alguns casos é necessário tomar medicação e para entender melhor qual é o seu caso se faz necessário procurar sempre profissionais da saúde como psiquiatras e psicólogos. Contudo, vamos citar alguns métodos que podem ajudar você a enfrentar esse momento.

DICA 1: EVITAR OS PENSAMENTOS NEGATIVOS E REPETITIVOS

Quando os pensamentos correm soltos, sem questionarmos o quanto aquilo faz parte da nossa realidade, as emoções brotam de forma desenfreada.

Nossas emoções e sentimentos são ativados pelos pensamentos. Igualzinho a um filme que assistimos e nos desmanchamos em lágrimas ou morremos de rir e nada de fato aconteceu estamos apenas sentados no sofá de nossa casa.

Dessa forma, quando temos pensamentos negativos ou problemas temos que nos questionar, refletir o quanto são verdadeiros ou catastróficos. Quando esse pensamento é algo para resolver o ideal é colocar no papel e pensar nas soluções e não ficar revivendo o problema.

DICA 1: EVITAR OS PENSAMENTOS NEGATIVOS E REPETITIVOS

Quando os pensamentos negativos são suposições ou previsões que possam vir a acontecer em nossa vida no futuro próximos sempre usamos a expressão "e se", (e se der tudo errado?). Quando temos esse tipo de pensamentos precisamos trazer também possibilidades positivas, porque para cada evento sempre vamos ter dois lados ou mais.

Certamente não é fácil de ser feito, mas é possível, principalmente quando lembramos de outros pensamentos negativos que tivemos que nunca chegaram a acontecer.

Não podemos esquecer que pensamentos negativos vão gerar emoções negativas. Lembra do filme?

DICA 2: PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Sim, você já está cansada de ouvir mais a forma mais comum de controlar a ansiedade é a prática de exercícios. Talvez entendendo o porquê, ajude você incluir na sua rotina.

A prática de atividades físicas ajuda a lidar com estado de ansiedade, porque eleva a produção de serotonina, substância que aumenta a sensação de prazer e bem estar.

A serotonina é um hormônio que tem um papel importante no sistema nervoso central, onde atua regulando o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, sensibilidade e funções intelectuais. Em sua baixa concentração, pode desregular suas funções e causar vários danos à saúde, como ansiedade ou depressão.

DICA 3: RESPIRE MELHOR

Incrível né, como pode ser fácil baixar a ansiedade.

Fazer exercícios de respiração nos intervalos do dia, como na hora do almoço ou pausa para café, principalmente na hora da crise. Quando praticamos exercícios respiratórios reduzimos as reações do sistema nervoso autônomo, abaixando dessa forma os sintomas de mal-estar que estamos sentindo no momento da ansiedade.

DICA 3: RESPIRE MELHOR

Vamos respirar um pouco diferente:

Deixe o ar entrar e conte lentamente até quatro. Segure o ar no pulmão e conte novamente, até três. Depois disso, solte o ar lentamente contando até seis agora, depois faça tudo novamente.

Respiração diafragmática:

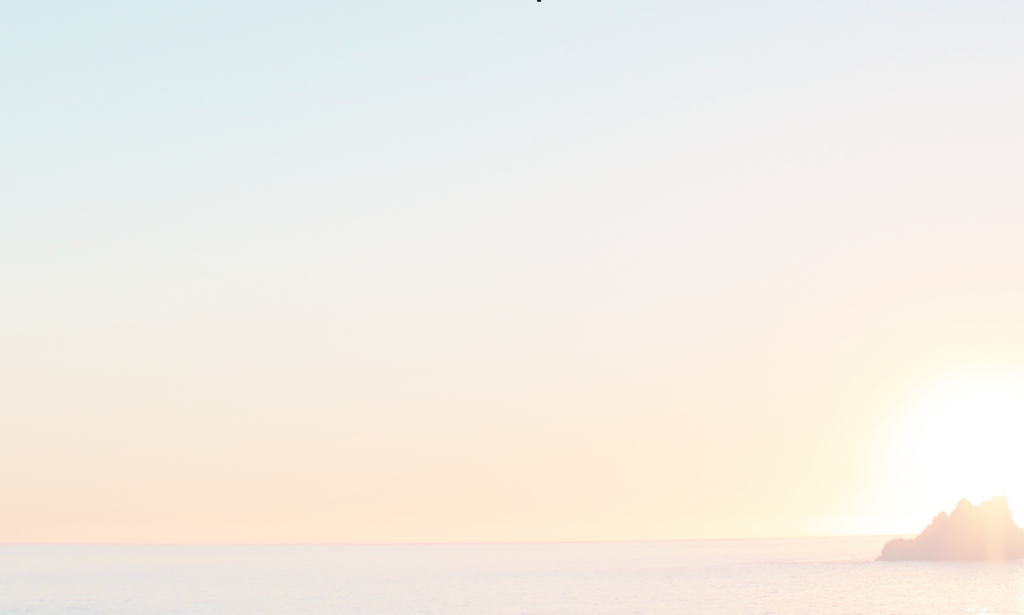
Ao respirar lenta e profundamente, o diafragma vai se expandir de maneira natural — não force o movimento do músculo. Essa respiração ajuda a regular o organismo e a acalmar o sistema nervoso.

DICA 4: ALIMENTOS COM TRIPTOFANO

Os alimentos que sejam fontes de triptofano, aminoácido precursor da serotonina, podem ajudar muito.

São eles: peixes, peru, ovo, nozes, castanhas, leguminosas (feijão azuki, lentilha, soja), semente de abóbora, levedo de cerveja, linhaça, aveia, arroz integral, chocolate amargo e queijo tofu.

Contudo, é sempre bom consultar-se com um nutricionista para outras dicas.



DICA 5: DORMIR BEM

Dormir bem é muito importante

O sono tem muitas funções importantes e determinantes, como na regulação da homeostasia do nosso organismo, contribuindo para manter o equilíbrio do meio interno. Contribui também na conservação de energia, restauração de tecidos, organização da memória, fortalecimento de células do sistema imunitário e liberação de alguns hormônios, como o do crescimento.

Dessa forma, o ideal é ir desacelerando perto do horário já determinado para dormir. Evitar falar sobre problemas ou entreter-se nas redes sociais. Crie uma rotina para dormir com coisas relaxantes, como um bom banho, músicas tranquilas ou um livro, busque desconectar-se do seu dia.

DICA 6: MANTER O FOCO

Manter o foco no presente e estar organizado

A organização do dia contribui para uma vida mais produtiva e, com isso, seus pensamentos estarão focados sempre em uma única atividade, não dando brecha para correrem soltos aleatoriamente entre passado e futuro, sem direcionamento, ou simplesmente ficar buscando problemas que não poderão ser resolvidos naquele momento. Quando sua mente está focada inteiramente em algo, não sobra espaço para mais nada e com isso temos capacidade de análise, julgamento e ação, não gerando ansiedade.

DICA 7: REDUZA O ESTRESSE

Estresse diário precisa ser reduzido

A vida atribulada que temos com tantas obrigações e pouco prazer, é preciso buscar o equilíbrio entre dever e prazer para baixar a ansiedade.

Algumas técnicas alternativas podem contribuir muito para desestressar e baixar a ansiedade, como: acupuntura, oferecidas até nos convênios médicos como adjuvante em vários tratamentos crônicos, meditação, respiração, homeopatia, ioga e massagem.

Que seja possível incluir boas práticas em seu dia e encontrar mais qualidade de vida! As dicas são muito importantes e fazem parte de tratamentos para conter a ansiedade, mas se faz necessário em algum momento buscar ajuda de um especialista para a causa raiz de tanta preocupação, medo, desvalorização e insegurança.



CONSULTE OS CONVÊNIOS PARCEIROS DA MEDICALSEER



RUA DR. CORYNTHO BALDOINO
COSTA, 60 - TATUAPÉ (PRÓXIMO AO
METRÔ CARRÃO)

11 2771-6271

11 95591-7350

WWW.MEDICALSEER.COM.BR

INSTAGRAM: @MEDICALSEER