



NAS - Núcleo de Atenção à Saúde



www.unimedanhanguera.coop.br

Rua Hercília Dal Pietro, 555
13607-220 - Jardim das Flores / Araras - SP
T.(19) 3543-8318

Enfrentando a ansiedade

Um dos sentimentos mais presentes em situações de isolamento social é a ansiedade, e quanto mais sentimos, mais ela se intensifica e nos incomoda. Para começar precisamos compreender que algumas coisas estão fora do nosso alcance; como ter o controle sobre tudo que está acontecendo.

Assim precisamos aceitar a nossa realidade, e aceitar não é ficar feliz com ela, mas entender que é algo real que não tenho controle. Quanto mais resistirmos, mais prolongaremos o sofrimento.

Para isso, atente-se ao seu redor ao meio em que está, as pessoas que estão com você; mantenha-se em movimento, analise racionalmente seus pensamentos, identifique quais são reais e quais não são.

Faça exercícios de respiração para controlar episódios ansiosos:

- * Inspire o ar pelo nariz;
- * Segure contando até 5, e solte lentamente pela boca.
- * Repita o processo quantas vezes precisar, sempre que se sentir ansioso.
- * Aceite que a ansiedade fará parte da sua vida, mas valorize o fato de saber tranquilizar-se em momentos necessários.

Gabriela Bortolança
Psicóloga Núcleo de Atenção à Saúde
Unimed Anhanguera
CRP 06/129750