

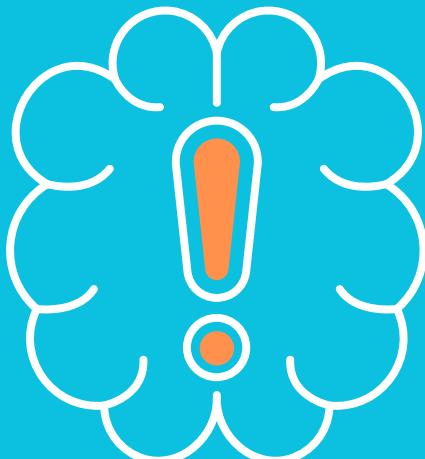


Wilsius Norte

Psicólogo

CRP 6/156090

Cartografia da Ansiedade 1: Encarando de Frente!



"VOCÊ SABE QUE CHEGOU AO CÚMULO DA ANSIEDADE QUANDO FICA ANSIOSA ATÉ PRA ANSIEDADE PASSAR."

TATI BERNARDI



AVISO:

ESTA É UMA FERRAMENTA TERAPÊUTICA DE REFLEXÃO E EXPRESSÃO VOLTADA À PSICOEDUCAÇÃO E NÃO SUBSTITUI O PROCESSO TERAPÊUTICO COM UM PROFISSIONAL QUALIFICADO.

CARTOGRAFIA É CIÊNCIA E ARTE.

Criação, Elaboração e Reflexão de Mapas.

**PARA NÓS, ISSO É O
IMPORTANTE:
MAPEAR!**



Registrar em notas - textuais ou rabiscos - reflexões a respeito de aspectos internos para aprendermos com eles e nos direcionarmos diante do que sentimos e pensamos, e de como reagimos.

A ansiedade é uma reação emocional e física diante de alguma situação - uma manifestação do conflito entre diferentes aspectos do nosso inconsciente.



Elá revela o choque entre nossa persona social e a sombra - partes desconhecidas e não aceitas de nós mesmos.





Elá envolve uma sensação de apreensão, preocupação e nervosismo em relação ao futuro. A ansiedade pode variar de leve a intensa, e em algumas situações, pode ser benéfica, pois nos prepara para enfrentar desafios.

No entanto, quando se torna excessiva e interfere na qualidade de vida, é importante buscar maneiras de lidar com ela.

A Diferença entre Inquietação, Medo e Ansiedade

A inquietação se refere a um estado de agitação interna, muitas vezes sem uma causa específica. O medo é uma resposta a uma ameaça imediata e identificável. Por outro lado, a ansiedade é mais ampla e geralmente não está ligada a uma situação específica. Ela muitas vezes envolve preocupações excessivas sobre eventos futuros, podendo resultar em tensão física e emocional.





Os sintomas da ansiedade podem ser físicos, emocionais e comportamentais.

Fisicamente, a pessoa pode sentir palpitações, sudorese, tremores e tensão muscular.

Emocionalmente, podem ocorrer sentimentos de apreensão, irritabilidade e dificuldade de concentração.

Comportamentalmente, a ansiedade pode levar a evitar certas situações, comportamentos repetitivos e dificuldade em relaxar.

**Todas as pessoas
sentem ansiedade...**

**Nem todos sentem da
mesma forma.**

**Alguns sentem mais
suavemente, quase
imperceptível, outros
de forma intensa.**

**A ansiedade é,
portanto, um convite
para explorarmos
aspectos mais
profundos e integrá-
los.**

Bora lá?!





Criei uma rotina de exercícios práticos para ser utilizada como ferramenta ao lidar com os períodos de crise - assim, diante dos gatilhos que disparam a ansiedade, você poderá cultivar a presença no momento presente.

Manter-se consciente significa abraçar todas as partes de si mesmo, incluindo aquelas que causam ansiedade.

**Ao explorar as raízes
da sua ansiedade,
você pode transformá-
la em oportunidades
de crescimento, então
registre suas
descobertas a partir
do seu alinhamento:**

**O que pensa
O que sente
Como reage
Como age**

**- diante dos gatilhos e
das crises.**



ESTE É O EXERCÍCIO PRINCIPAL!

**Faça este
sempre que
sentir que a
crise se
aproxima.**

**Você não
precisará de
mais que alguns
minutos, e ele é
bem simples e
eficaz.**

Respiração Consciente

**Apenas respire.
Conscientemente - em
quatro tempos de 5.**

**Inspire, pelo nariz -
contando até 5**

**Segure o ar - contando
até 5**

**Expire, bela boca -
contando até 5**

**Segure o ar - contando
até 5**

**Faça isso 3 vezes
quando sentir que a
crise se aproxima.**



Escaneamento Corporal

Feche os olhos e varra sua atenção pelo corpo, notando qualquer tensão ou desconforto. Permita que a sua respiração relaxe essas áreas.



Técnica do 5-4-3-2-1

Nomeie cinco coisas que você pode ver, quatro que pode tocar, três que pode ouvir, duas que pode cheirar e uma que pode saborear. Isso ajuda a direcionar sua atenção para o ambiente imediato.

Peraí... É só isso?!

**Um blá-blá-blá sobre Ansiedade
e três exercíciozinhos?!**

Yeap. É isso. Para começar.

Estamos trabalhando a ansiedade lembra?! Precisamos nos concentrar no caminho até lá e não apenas na chegada.

Faça os exercícios. Registre suas inquietações diante das Crises. Comece a aprender mais sobre o que dispara sua ansiedade, e sobretudo sobre você.

Na próxima Cartografia trarei mais informações e exercícios!



Hey!

Lembre que a consistência é chave para obter benefícios desses exercícios.

Experimente fazer do seu jeito - adapte de acordo com suas necessidades.

A jornada é única, pessoal e intransferível. A exploração interna é fundamental para um relacionamento saudável com a ansiedade.

Se ainda assim, tiver dificuldade para isso, chega junto!

Bora conversar!



(19) 99443 - 2924

wnortepsi.com



Olá, meu nome é Wilsius, mas pode me chamar de Wil.

Prazer!

Estou feliz por te ter aqui - de alguma forma, dialogamos enquanto você lê o que escrevi.

Sou psicólogo, formado e atuante há mais de 17 anos. Minha abordagem é a Psicologia Analítica, ou Junguiana, e o meu olhar e prática se direcionam para o que há de mais humano hoje - o processo de humanização. Perceber e sentir como você está e te ajudar a compreender a si mesmo, suas dores e crises, e assim, ter mais qualidade de vida.

Atuei durante muito tempo junto às famílias na área social, educacional e clínica. Adoro café, um bom livro, e de ouvir a chuva cair. Amo cozinhar e alguns dos meus amigos acham que sou meio nerd.



***E não esqueça:
Você é Incrível!***