

5

DEGRAUS PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE



**O
QUE
VOCÊ
VAI
ENCONTRAR
NESTE
EBOOK**

- 4** Introdução
- 8** Reconheça seu problema
- 9** Enumere seus objetivos
- 10** Classifique suas prioridades
- 11** Defina uma estratégia
- 12** Gerencie seu tempo
- 13** Conclusão
- 14** Dois desafios



Autor

Jean Minotto Bombazar

Psicoterapeuta Cognitivo Comportamental
jeanbombazar.com.br



Projeto gráfico e diagramação

Elton Motta Junior

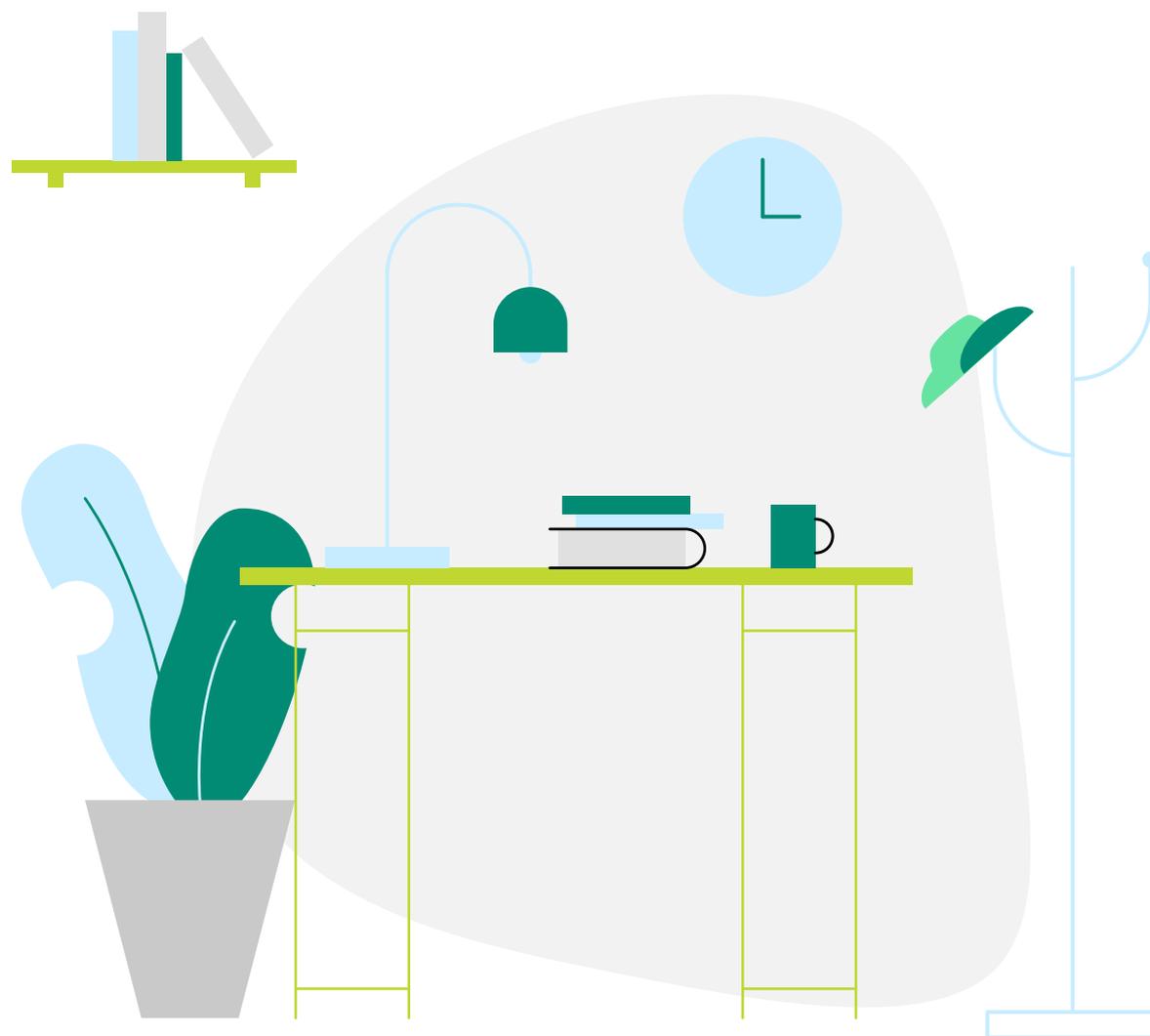
Diretor de Arte na Agência Ágora
agorapropagandasc@gmail.com



Introdução

Há cerca de 15 anos foi quando eu concluí minha graduação de Psicologia, já também tinha ingressado no curso de pós-graduação, já estava atendendo, não tinha renda como psicólogo. Eu precisava trabalhar para sobreviver, era representante comercial e nas horas vagas atendia no consultório, era uma rotina bem puxada (não que não seja hoje). Como representante comercial, havia sempre o medo da instabilidade. A própria psicologia eu me perguntava se seria o curso certo pra mim. Havia medo da profissão, medo de viver daquilo que eu queria. Eu me tornei uma pessoa muito ansiosa.

Como eu sempre digo, talvez a mais ansiosa de todas que eu conheço, porém uma bem controlada e organizada. Porque eu aprendi a ser assim. Ao longo desses 15 anos de formado, trabalhando com psicologia clínica, com palestras, empresas, lidando com pessoas, me tornei um terapeuta de relacionamentos, e vi que a ansiedade atrapalha os relacionamentos, e os relacionamentos automaticamente geram ansiedade. Diante disso eu resolvi passar essa mensagem pra frente porque existem ferramentas e estratégias que conseguem trabalhar para que essa ansiedade amenize, e é isso que eu vim trazer para você hoje.



mas afinal... o que é ansiedade?

Antes de falar os 5 degraus, vamos falar sobre o que é a ansiedade.

Ansiedade é um estado psíquico de apreensão ou medo provocado pela antecipação de uma situação desagradável ou perigosa.

Considerada, até certo ponto, uma reação natural do ser humano, útil para se adaptar e reagir perante situações de medo ou expectativa, a ansiedade torna-se patológica quando atinge um valor extremo, com carácter sistemático e generalizado, em que começa a interferir com o funcionamento saudável da vida do indivíduo.

As causas mais comuns de ansiedade patológica são:

- Hipertiroidismo;
- Ansiedade generalizada;
- Crises de pânico;
- Fobias;
- Perturbação obsessivo-compulsiva;
- Síndrome de pós stress traumático;
- Depressão;
- Psicoses;
- Perturbação maníaco-depressiva.

Observou-se que o que está
por trás da ansiedade é um
sentimento chamado medo.

Focamos no medo.

**Não focamos em superar o
medo.**

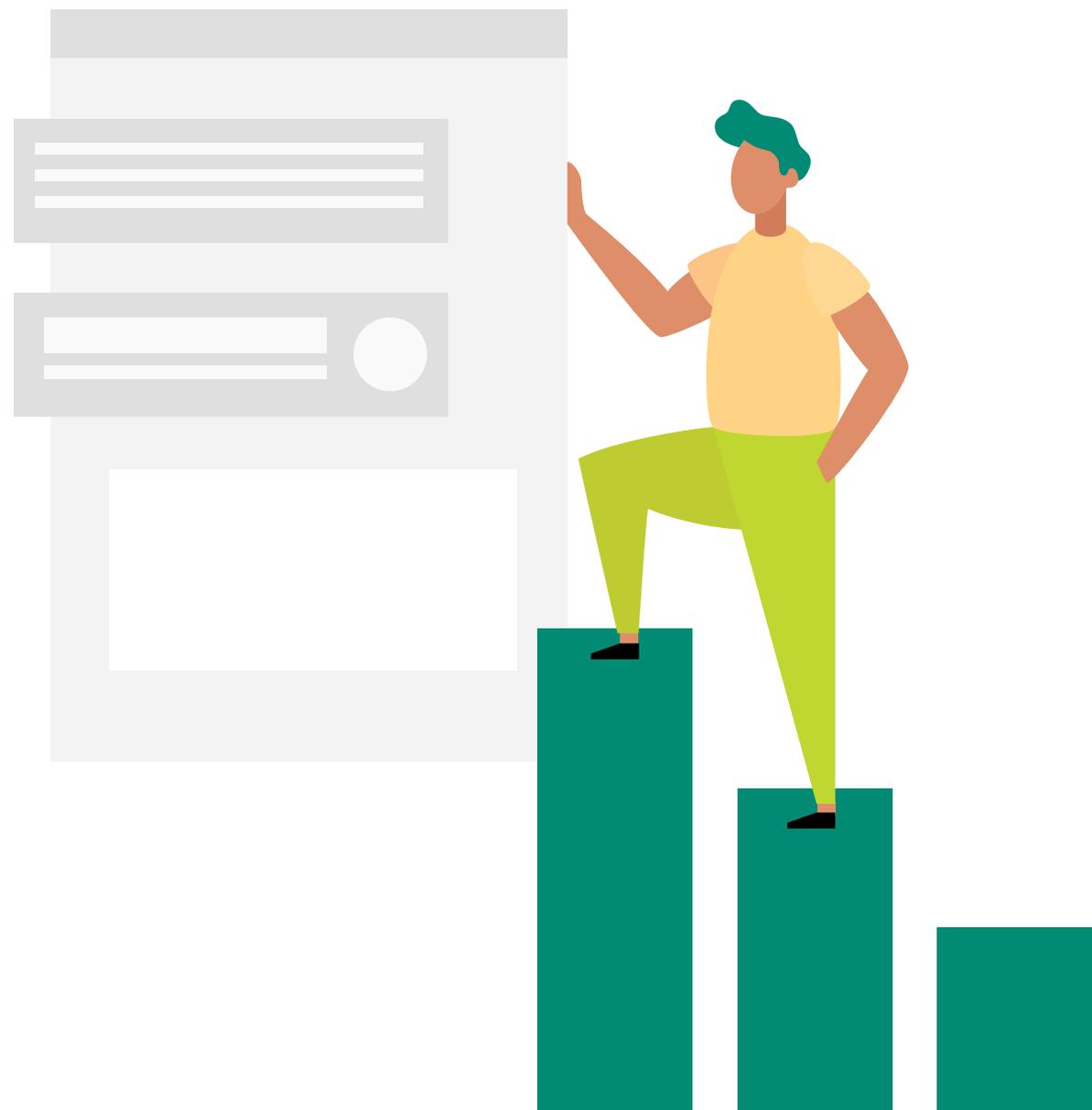


1 Reconheça o seu problema

Este degrau por mais trivial que possa parecer, é muito importante. Marque bem o que digo aqui: Você não pode ter dúvida se tem ou não ansiedade. Se você é diagnosticado com esse distúrbio, tudo que será dito aqui como solução, você deve fazer à risca ou estará sempre preso em um ciclo, onde nunca estará 100% satisfeito consigo mesmo. Se você quer fazer isso, faça! E não faça pela metade, faça como se sua felicidade dependesse disso. Porque ela depende.

2 Enumere seus objetivos

O que você quer para a sua vida? Quer ter tempo para a família ou ser um milionário? Quer ser surfista profissional ou advogado? Enumere todos os seus objetivos, de curto, médio e longo prazo. Aqui se inclui o aumento que você quer receber, as férias que promete e nunca cumpre, o carro que você quer comprar. Como você imagina que seria se não tivesse ansiedade? Se esse é um objetivo para você, anote. Mas anote no papel, pois o que está no papel está guardado muito mais profundamente em seu cérebro e você automaticamente cria responsabilidade com o que ali está escrito.



3

Classifique suas prioridades

Agora que sabemos nossos objetivos, é hora de quebrá-los em prioridades. O que é mais importante pra você: Receber um aumento ou assistir jornal todo dia ao chegar em casa? Passar tempo com os filhos ou nas redes sociais? Sei o quanto essas perguntas são impactantes. Pense de onde você pode tirar tempo para concluir seus objetivos e anote. Agora formule metas. Seguindo o exemplo do aumento, coloque como meta ler 1 livro relacionado à sua profissão por mês, ou fazer um curso on-line e pôr em prática tudo aquilo que você aprender.

É importante que suas metas estejam relacionadas com o processo e não com o resultado. Se você colocar meta de resultado (como por exemplo, receber aumento) não terá controle, diferente de colocar metas de processo (como por exemplo, ler livros ou fazer curso) onde só depende de você. Não esqueça que metas possuem prazos e tente sempre seguir o máximo à risca, mas não se frustre se não conseguir, você já está mais perto do objetivo do que se não tivesse feito nada.

4 Defina uma estratégia

Na fase de definição de estratégia, você vai pôr em prática tudo que foi discutido anteriormente, idealmente com supervisão profissional. Trazemos como exemplo a ansiedade, o que podemos fazer para controlá-la no curto prazo, além de organizar a nossa vida? Podemos começar uma atividade física nova, como fazer corrida, quem sabe começar uma atividade de meditação, melhorar a alimentação (falo mais disso no meu Instagram), pensar em maneiras de reduzir o estresse. Escreva todos os pormenores de sua estratégia, e se comprometa a realizar tudo que puder.

5 Gerencie seu tempo



Agora o estágio final do seu controle de ansiedade. Garanto a você que se você cumpriu os degraus até aqui, você será uma pessoa transformada. Para realizar o quinto degrau, você deve anotar na sua agenda todos os seus compromissos. O que está na agenda, já está salvo, logo, não fica matutando na sua cabeça. Anote também as horas de lazer, de descanso, de se alimentar, exercitar. Quanto mais específico e realista puder ser, melhor. Lembre-

se de não se julgar caso deixe passar alguma coisa, isso é normal e faz parte do processo. Anote também na sua agenda, tudo que foi discutido anteriormente. A sua estratégia, meta e objetivo. Tudo precisa estar alinhado e você precisa se dedicar ao máximo na realização desta organização. Lembro que a recompensa disso é uma vida com a ansiedade controlada e sonhos realizados.

Conclusão

Pode não parecer fácil, mas em pouco tempo a sua comunicação vai melhorar, seja no relacionamento, trabalho, área física, área espiritual, em todas as áreas da sua vida.

Mesmo que tu não consiga colocar tudo em prática (porque isso seria perfeição e não somos perfeitos) estarás mais perto do seu objetivo. Sempre que tu tomar uma atitude, estarás mais perto. Você já sabe que a ansiedade não pode ser zerada, e eu hoje, te dei 5 passos para controlá-la.

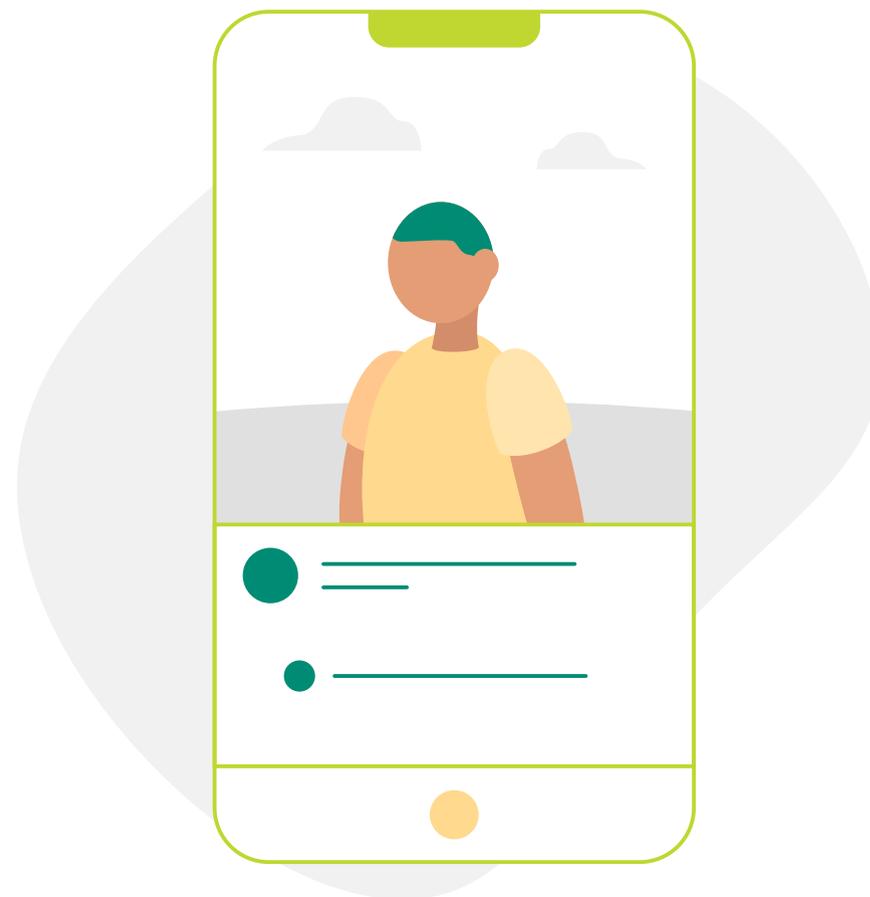
A responsabilidade agora é só sua. Eu apliquei isso na minha vida ao longo desses 15 anos, hoje sou terapeuta de relacionamentos. Mostro através de palestras, entrevistas no rádio, inclusive nas minhas redes sociais. Convido você à compartilhar isso com os seus amigos e familiares, para que sintam também os benefícios deste ebook. Em breve, lançaremos outro ebook sobre ansiedade nos relacionamentos.

E agora... dois desafios

Se você chegou até aqui, parabéns! Colocando tudo que você leu em prática, com certeza seu quadro de ansiedade melhorará. É sempre importante lembrar que o auxílio de um profissional é necessário tanto para diagnosticar quanto para te ajudar com o problema.

Agora vamos aos desafios:

1 - Faça um story mostrando sua nova agenda, anuncie a todos os seus amigos e familiares a nova pessoa que você quer ser. Me marque @jean.bombazar que será um prazer ver a sua evolução e estar ao seu lado.



2 - Compartilhe este e-book com alguma pessoa que você sabe que está com problemas de ansiedade. Tão importante quanto o seu bem, é pensar no bem do próximo, e fazendo isso, você fará bem a si mesmo. É um jogo em que ambas as partes se beneficiam.



Obrigado!

Sua jornada não acaba aqui! Caso queira mais conteúdo relacionado ao tema, não esqueça de me seguir nas redes sociais.



@jean.bombazar



Jean Bombazar



48 9 9130-2907

Faço consultas particulares em Criciúma/SC e On-line. Mais informações no WhatsApp.

5

DEGRAUS PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE

