

CONTROLANDO A

# ANSIE DADE

by livros no clique



Copyright © 2025 – Eco Livro

Esta obra foi produzida, organizada e distribuída pela Editora Eco Livro, Livros elaborados com o apoio de ferramentas de inteligência artificial.

Todo o processo de curadoria, estruturação, revisão, diagramação e adaptação editorial é de responsabilidade da equipe da editora, prezando pela qualidade, clareza e organização do material apresentado.

Esta publicação tem finalidade estritamente educacional e informativa, sendo vedada sua reprodução, comercialização ou distribuição não autorizada.

Editora Eco Livro

Todos os direitos reservados – Brasil, 2025

# Introdução

## **É natural sentir-se ansioso**

Há uma boa chance de que todos nós tenhamos experimentado sentimentos de ansiedade em resposta a ameaças reais ou percebidas em um momento ou outro. Para a maioria das pessoas, esses sentimentos são normais, pois o cérebro está conectado para alertá-lo em momentos de perigo, mudança e desconhecido.

De fato, em muitas situações, experimentar um certo nível de ansiedade e estresse pode ajudar a aumentar seu desempenho em tarefas específicas. Por exemplo, uma pessoa pode experimentar um nível elevado de ansiedade nos dias que antecederam um evento público e essa é uma reação completamente normal.

Os psicólogos acreditam que a ansiedade é a resposta natural do corpo ao estresse e que esse estresse aciona um sistema no cérebro que acentua o seu desempenho. Então, um pouco de ansiedade de vez em quando é bom e pode ser a maneira do seu corpo se preparar para uma mudança iminente.



## **Dito isto, nem todo sentimento de ansiedade é normal**

Para alguns, esses sentimentos podem consumir tudo, prejudicando a capacidade do indivíduo de aproveitar a vida como gostariam. Para alguns, a ansiedade pode tratar seus eventos cotidianos como situações de vida ou morte. Pode se tornar um distúrbio e esse não é um bom lugar para se estar. Felizmente, na maioria dos casos, sempre há uma saída. E um dos primeiros passos para encontrar essa saída é mergulhar em sua mente e ouvir o que ela pode estar tentando lhe dizer.

## **É sobre aceitar sua ansiedade, abraçar e compreendê-la também**

Não há vergonha em estar ansioso. E preferimos não expor esse ponto óbvio (porque é óbvio e, idealmente, não precisa de nenhuma reafirmação). Mas, infelizmente, por causa de como esse sentimento pode ser banalizado e / ou estigmatizado, é importante que todos que experimentam ansiedade saibam que não estão sozinhos e, ao aceitá-lo, também o vencerão.

Da mesma forma, é importante que outras pessoas saibam que não devem subestimar a dor das pessoas com transtornos de ansiedade. Pior, que eles não deveriam estigmatizar pessoas ansiosas dizendo



coisas como 'você está exagerando' ou 'você é tão TOC', quando elas podem não saber o suficiente ou quando não é isso que elas querem dizer.

Este livro é uma tentativa de lançar alguma luz sobre o tópico muito relevante. Mantivemos isso breve e breve, porque não queremos sobrecarregá-lo com informações, mas queremos facilitar você a entrar no assunto expansivo, um livro de cada vez.

Com este livro, tentamos mostrar como a ansiedade pode tomar conta de suas vidas sem que você perceba. Mostramos a você o espelho, mas também mostramos maneiras de se tornar a melhor versão de si mesmo, porque acreditamos que é algo que você deve ser.

Neste livro, falamos sobre sete maneiras pelas quais a ansiedade pode estar devorando lentamente suas vidas. Nós discutimos: □

□ Pensamentos excessivos e obsessivos□

□

□ Falta de autoconfiança e medo de julgamento□

□

□ Fobias e traumas□

□

□ Ansiedade no local de trabalho□

□

□ Ansiedade social□

□

□ Desordem alimentar□

□

□ Insônia□

□

□ E encontrando sua jornada em direção à solução□



Nessa nota, damos as boas-vindas ao nosso livro intitulado '7 maneiras pela qual a ansiedade pode devorar sua vida lentamente'. Tivemos uma experiência enriquecedora ao reunir este livro significativo e esperamos que você se sinta beneficiado por ele.



# Capítulo 1 - Pensar demais e Pensamentos Obsessivos

Quando foi a última vez que você teve um pensamento passageiro, um tanto intrusivo, que parecia surgir do nada, muito além do seu domínio imediato de pensamentos coletivos?

Se você é como a maioria das pessoas, a resposta pode estar mais próxima do que você imaginou inicialmente.

Agora, todos nos envolvemos entre pensamentos fugazes e excessivos às vezes, e isso se torna o novo normal (a menos que você se conscientemente se treine para pensar menos e abandonar os pensamentos). Você vê, de vez em quando (com mais frequência do que gostaríamos que fosse), todos temos pensamentos passageiros que podem parecer fora de controle.

Quando eles começam a consumir você, eles podem representar um sério problema crônico. Como pensar demais ativa as mesmas partes do cérebro envolvidas no medo e na ansiedade, os psicólogos acreditam



peessoas com histórico de transtorno de ansiedade são mais vulneráveis a esse estado de espírito.

## **Como nossos cérebros respondem à ansiedade**

Nossos pensamentos podem se manifestar como reações físicas em nossos corpos. Nossos corpos, em resposta à resposta de fuga ou luta, acionam hormônios do estresse na corrente sanguínea no momento em que são submetidos a qualquer tipo de ansiedade. Esses hormônios do estresse, se não forem repousados rapidamente, podem se manifestar em respostas como batimentos cardíacos acelerados, dores de cabeça, náusea, sudorese, tensão muscular, gagueira e tremores. Pior, com o tempo e devido a negligência, eles também podem enfraquecer o sistema imunológico e nos deixar vulneráveis a uma série de doenças.

Para alguns, pensamentos intrusivos podem ser uma rotina diária, tornando-o um gatilho para períodos de pânico e ansiedade intensa. Eles também podem ser o resultado da própria ansiedade e podem adicionar uma camada de medo e estresse ao que a pessoa já está experimentando.

Esses tipos de pensamentos intrusivos podem ser esmagadores, forçando a pessoa que pensa que é obcecada por eles. Por exemplo, você tem uma tarefa à sua frente. É simples e direto.

Você provavelmente já fez isso antes. Mas os pensamentos em sua cabeça podem sobrecarregá-lo com informações e possibilidades infinitas, a maioria das quais pode ser desnecessária e indesejada. "E se surgir algo desconhecido, quais podem ser essas coisas desconhecidas e eu serei capaz de lidar com isso?" "E se eu não puder, e se eu falhar, serei julgado?" "E se eu tiver um ataque de pânico ao fazer esta tarefa?"

Esses pensamentos são muito reais e colocam a pessoa que os experimenta em um frenesi, às vezes até forçando-os a optar por não participar da tarefa.

## **Pensamentos negativos e indesejados**

Às vezes, esses pensamentos também podem parecer fora do nosso caráter. O conteúdo pode parecer desconhecido, improvável, bizarro e talvez até hostil também. E, por parecerem tão radicais por natureza, podem voltar a nos assombrar uma e outra vez, provocando sentimentos de culpa, nojo, angústia, desespero e desamparo.

Se experimentar esses pensamentos não for estressante o suficiente, a pessoa pode ter que viver constantemente com medo de encená-los.



Fora. Essa combinação letal de culpa e medo pode fazer com que a pessoa se sinta menos digna, forçando-a a se retirar e esconder sua condição.

Quanto mais você tenta evitá-los, mais fortes eles retornam. Quanto mais você tenta argumentar com eles, mais veemente eles se tornam. Pode parecer um ciclo vicioso sem rota de fuga. Só existe. Não uma, mas várias portas para um espaço mental mais calmo e pacífico.

Aqui estão algumas maneiras eficazes de ajudar a silenciar esses pensamentos:

- Aceite que esses pensamentos são automáticos e podem ir e vir à vontade deles. Não os evite.□
- Lembre-se de que são pensamentos intrusivos sem importância que não definem ou se tornam você.□
- acredite que esse tempo também passará. Dê tempo a si mesmo.□
- Espere que os pensamentos voltem novamente.□
- Lembre-se de que você está acima dele e estará preparado para abordá-lo quando voltar.□
- Continue com suas tarefas, concentre-se em fazê-las bem. Esteja ciente da ansiedade, mas não se envolva ou se apegue a ela. As tarefas podem ajudá-lo a conseguir isso.□



## Capítulo 2 - Falta de auto-estima e medo de rejeição

Não há nada mais desconfortável do que não se sentir confortável em sua própria pele e nas estruturas que funcionam com você. Em algum lugar no fundo, você sabe que não precisa se sentir assim, que não deveria e que não há nenhuma razão ou verdade em seu sentimento. E, no entanto, apesar de tudo, você faz.

“Sinto mal no estômago o tempo todo e passo muito tempo chorando, me escondendo e sozinha. Às vezes, sinto meu peito apertar. Ele mexe com a minha respiração e me deixa enjoada também. A ansiedade está sempre lá. Ataques de pânico vêm e vão. E quando o fazem, sinto-me tonto e tonto. Meus músculos doem. Na pior das hipóteses, minha mente se desassocia de todos os sintomas físicos que eu possa estar enfrentando.

Sinto a dor e é muito real. Mas minha mente está entorpecida e não tenho controle sobre minha dor física. Quando tudo acaba, sinto-me exausta e envergonhada. Eu sei que passei por algo, mas eu

não sei dizer porque não me lembro de tudo. Eu deixei isso óbvio? O que as pessoas pensam de mim? Eu sou sem esperança.

Por mais elaborada que seja a gama de expressões, elas nem sequer raspam a superfície do trauma e da agitação emocional pela qual uma pessoa experimentando ansiedade passa. Portanto, não surpreende que as pessoas que lutam com o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) experimentem níveis elevados de baixa auto-estima. O fato de muitas vezes serem dominados por seus pensamentos e emoções os torna mais vulneráveis a isso.

## **Auto-estima e medo de rejeição**

Infelizmente, por mais que gostássemos de negar, vivemos em um mundo que julga onde as pessoas acreditam apenas no que querem acreditar, em oposição ao que pode ser a verdade. As pessoas gostam de perceber, assumir, julgar e compartimentar os outros rapidamente, principalmente com base em suas primeiras experiências e nos chamados "instintos".

Portanto, se você impressionar as pessoas nos primeiros minutos de sua interação, elas julgarão você relevante e,

portanto, digno de sua empresa; se não o fizer, será rápido em classificá-lo como irrelevante e inútil.

Novamente, por mais que desejemos negar, como sociedade, apoiamos consciente ou inconscientemente essa cultura e até mesmo a subscrevemos. Todos nós queremos nos sentir incluídos, queremos ser amados, apreciados e aceitos. Em vez de procurar qualidades de dentro de nós, procuramos isso de fora, da sociedade. Esses sentimentos podem ser ampliados para pessoas que têm problemas de ansiedade.



Sempre se achemos e agimos como se a vida fosse mais difícil para qualquer pessoa, mais ainda para as pessoas que lutam com problemas de ansiedade. Como o cérebro está envolvido no modo de responder ao estresse, as pessoas com ansiedade podem se sentir sobrecarregadas e desconfortáveis pelo mero esforço de tentar ser o que não sentem.



Isso pode catapultar seus níveis de estresse e aumentar sua falta de autoestima e segurança. Por causa de tudo o que está acontecendo dentro e ao redor deles, eles podem se sentir forçados a recuperar uma concha. Eles podem se isolar de toda a conversa e barulho para silenciar o caos dentro.

Se você está sentindo esses sentimentos, queremos saber que você não está sozinho. Felizmente, há uma maneira de sair dessa situação.

### **A chave é estabelecer uma comunicação forte com você primeiro e depois com o mundo exterior**

*“Nervos e borboletas são bons - são um sinal físico de que você está mentalmente pronto e ansioso. Você tem que fazer as borboletas voarem em formação, esse é o truque.” - Steve Bull*

□ Fale consigo mesmo. Reflita sobre tudo o que você está passando. Por que você pensa, sente e experimenta tudo o que faz? Está faltando uma lição? Jorne suas emoções.

Trabalhe nas respostas.□

□

□ Enfrente seus demônios interiores, a narrativa inédita da perspectiva de alguém de fora. O que isso está lhe dizendo? Há algo que você possa fazer para ajudá-lo a resolvê-lo? Como você quer se ver daqui a cinco anos?□

□

□ O que está impedindo você de chegar lá? Trabalhe neles.□

- Use afirmações verbais para se lembrar de como você é maravilhosa.□
- Estabeleça comunicação com o mundo exterior, com seus entes queridos em primeiro lugar. Crie um ambiente amoroso. Você se sairá bem com o amor e o apoio deles.□
- Converse com as pessoas que estão perto de você e diga a elas o que você passa. Procure ajuda e assistência quando se sentir triste. Expresse-se livremente sem se preocupar em ser julgado ou ridicularizado. Há muitas pessoas que querem entender e ajudar. Você só precisa perguntar e deixá-los entrar.□
- Recompense-se felicitando-se em sua jornada. Você está mais perto de ser a melhor versão de si mesmo.□

## Capítulo 3 - Fobias e Traumas

Imagine essas situações o mais vividamente possível, enquanto falamos. Tome seu tempo e não se apresse neles. Você também pode fazê-las em momentos diferentes e anotar suas experiências com cada situação manifestada.

Situação 1: Você está prestes a subir no palco e fazer seu primeiro discurso público para um público de 500 pessoas. Você sabia que isso ia acontecer e está se preparando há mais de uma semana. Você tem isto. Ou você?

Situação 2: Você está conversando com os amigos, as coisas de sempre. Você está bebendo seu café e aproveitando seu tempo com eles. De repente, alguém toca em um tópico sensível a você. Ele evoca lembranças do seu passado, lembranças que você não deseja visitar novamente e lembranças que escondeu dos outros. Espere, você pensou que estava sobre eles. Ou você está?

Situação 3: você está pegando o elevador para o 22º andar deste prédio de vidro. O elevador é todo chique. Ele é feito de

vidro e permite que você veja tudo ao seu redor e abaixo de você.

Só que você não quer olhar.

Verifique suas palmas. Eles estão suados? Você pulou uma batida durante alguma das situações? E a sua respiração? Você está respirando mais rápido do que antes da visualização?

A maioria de nós fica ansiosa quando é forçada a enfrentar situações que estão fora da nossa zona de conforto. Agora, essas situações podem ser qualquer coisa, das listadas acima a algo que pode ser mais pessoal e conhecido apenas por você. Mas a maioria de nós é vulnerável a gatilhos que trazem de volta pensamentos indesejados; medos, traumas e fobias incluídos.

Essas memórias podem trazer de volta emoções reprimidas que foram suprimidas por muito tempo. Eles podem consumi-lo sem motivo imediato e lógico. Esses gatilhos são suficientes para deixar a ansiedade assumir o controle.

Se algo tão aleatório como uma simples conversa ou uma rotina diária pode encher o tanque de ansiedade em você, não deve mais ser ignorado. Se a ansiedade está tomando conta de sua vida, a única maneira de você realmente começar a se curar é se virar e enfrentar seus demônios.

Antes de começar a procurar tratamentos (e não pretendemos minar o efeito dos medicamentos sobre a ansiedade), faça uma pausa. Faça uma pausa e observe a situação que está causando a ansiedade. É um medo, trauma ou fobia que você não percebeu que tinha ou deixou sem ser tratado por muito tempo?

## **A ansiedade não existe no isolamento**

Embora seja tentador pensar dessa maneira e distanciar, simplesmente não é verdade. Há sempre uma imagem maior, talvez várias, e todas estão conectadas.

**Tire um tempo para refletir sobre os problemas que estão flutuando ao redor e dentro de sua mente subconsciente.**

Puxe os problemas e veja o que acontece. Você pode se surpreender ao desvendar uma série de emoções e lembranças reprimidas que, em última análise, podem levá-lo à paz que você está desejando.

**Visite novamente e visualize as próprias situações que atuam como gatilhos.**



Observe você e suas reações em relação à situação. Faça as pazes com o fato de que, qualquer que seja o medo, desta vez não está acontecendo de verdade. Pense nisso como uma chance de reescrever essas situações para dar o final que você gostaria que tivesse. Sua ansiedade tem uma voz. Escute isto.

# Capítulo 4 - Ansiedade no Local de Trabalho

## **Demais e antes da hora**

Ansiedade e estresse andam juntos e podem ter um impacto de longo alcance na vida de uma pessoa. Segundo um jornal recente, o transtorno do pânico é resultado de ansiedade e estresse e é caracterizado pela ocorrência de ataques de pânico repetidos.

A sensação de intenso terror e medo que surge quando os gatilhos atacam (e geralmente do nada) faz uma pessoa passar por sintomas semelhantes aos de um ataque cardíaco que seu corpo não via e não está preparado. Essas experiências são muito reais para a pessoa que as experimenta e podem acontecer em qualquer lugar e a qualquer momento.



## **O local de trabalho não é exceção**

Muitos de nós admitem que o ambiente de trabalho atual é extremamente competitivo, forçando as pessoas a atuar sob constante julgamento e estresse. Em um mundo onde tempo é dinheiro, cada segundo conta, resultando em extrema pressão, horas extras e o medo de estar sempre na fila para alguém melhor e mais competitivo.

Essa pressão para atender às expectativas, além das responsabilidades financeiras que as acompanham, pode forçar um indivíduo a trabalhar além de seus limites, quase levando-os ao ponto de quebrar.

Os prazos são tão próximos um do outro que os indivíduos não têm espaço para respirar para agrupar seus pensamentos. A concorrência é tão alta que os indivíduos estão dispostos a arriscar seu bem-estar físico e mental para manter seu emprego, pagar suas contas e manter o padrão de vida aceito pela sociedade.

Embora isso tenha se tornado o novo normal de nosso estilo de vida, às vezes as coisas podem ficar um pouco fora de controle. E quando isso acontece, quando você passa por períodos de estresse e ansiedade contínuos, o sentimento assume o controle e começa a interferir na sua capacidade de realizar seu trabalho ou administrar sua vida pessoal.



vida. Sua saúde mental e física tem um preço e as coisas começam a ficar fora de controle.

O elemento chave para a psicoterapia da ansiedade, estresse e transtorno do pânico (e eles se enredam) é a exposição aos temidos gatilhos. Então, em vez de evitar os estímulos ou a situação, os psicólogos sugerem que você o confronte. Eles acreditam que aprender a não evitar é crucial e, na maioria das vezes, o primeiro passo para a cura e o tratamento.

**Primeiro, aceite a ansiedade. Em seguida, identifique seus padrões de gatilho.**

O que pode começar como um pensamento sobre algo completamente benigno, um e-mail que você enviou, uma conversa que teve, um evento futuro, uma pequena preocupação, pode desencadear respostas inesperadas e hostis. A ansiedade pode lhe dizer: "você não pode fazer isso, desistir, fracassou" e martelar esses sentimentos repetidamente com intensidade que faz você acreditar e se tornar o pensamento.

Você mente detecta um gatilho e sua resposta de luta ou fuga o força a acelerar demais. Ele acha que está tentando ajudá-lo a sobreviver e não percebe que não está sendo útil.

## **Lidar com a ansiedade no trabalho**

Embora a ansiedade possa acontecer em qualquer lugar e a qualquer momento, é mais suscetível a acontecer no trabalho, simplesmente por causa dos níveis elevados de competição e pressão que a acompanham. Felizmente, existe uma maneira de mudar as coisas.

### **Deixe sua mente saber que você conseguiu. Tente afirmações verbais.**

Confirmações verbais, também conhecidas como afirmações, são palavras que você usa voluntariamente e, com isso, quero dizer que você pensa, fala e acredita para aprofundar a realidade que procura.

Sua mente constantemente procura palavras poderosas para restabelecer tudo o que planeja praticar. De fato, provavelmente existem várias dessas "palavras poderosas" passando pela sua cabeça, exatamente como falamos.

Use declarações positivas absolutas para dar vida a todos os seus sonhos e aspirações. Use instruções como:

- Eu me amo e estou à vontade com minha mente.
- Eu posso e superarei esse problema rapidamente.
- Eu acredito que posso fazer isso acontecer.
- Eu posso fazer isso.
-

□ Eu sou bom no que faço.□

## **Trabalhar na criação de um equilíbrio entre vida profissional e pessoal**

Tire um tempo de folga para dar espaço às coisas que você ama; passando tempo com seus entes queridos, participando de seu esporte favorito. Passe algum tempo fazendo as coisas que ama com as pessoas que ama durante o seu tempo livre e nos fins de semana. Você ficará agradavelmente surpreso com o rejuvenescimento que provavelmente sentirá.



## Capítulo 5 - Ansiedade Social

Um dos efeitos mais prejudiciais da ansiedade é sua capacidade de isolar você; desencadeando sentimentos que fazem você se sentir temeroso e indigno de companhia. Pessoas com ansiedade social podem notar seu aumento de ansiedade durante as interações sociais, mesmo em momentos agradáveis e positivos. Pior ainda, sentindo-se imobilizados e impotentes contra seus sentimentos, sofrem em silêncio e evitam situações que os colocam em contato com as pessoas.

A ansiedade social (ou fobia social, como às vezes é chamada) é mais do que ser constrangedora ou tímida. É um tipo de fobia complexa que pode prejudicar a confiança, a estabilidade mental, o estilo de vida, o bem-estar emocional e os relacionamentos de um indivíduo, para dizer o mínimo.

Os sintomas podem ser sutis, mas podem ser detectados ao longo do tempo e por observação.

As pessoas com transtorno de ansiedade social (SAD) geralmente experimentam um aumento do sofrimento emocional na presença de pessoas,



independentemente de serem estranhos ou entes queridos. Eles podem se tornar particularmente ansiosos e estressados enquanto:

- Sendo apresentado a outras pessoas□
- 
- Estar envolvido em uma conversa, é criticado ou julgado□
- 
- Conduzindo a comunicação□
- 
- Sendo avaliado□
- 
- Conhecer pessoas de posição□
- 
- Conhecendo estranhos□
- 
- Envolver-se em relacionamentos românticos□

Esta lista certamente não é a lista inteira, mas toca as mais comuns e óbvias. Se você se encontra reservado e ansioso em reuniões sociais (falando na frente de um grupo, interagindo com novas pessoas, conversando, comendo em público) e se você acha que seus níveis de ansiedade aumentam com o simples pensamento e antecipação dessas situações, então você pode estar lidando com ansiedade social.

Felizmente, apesar de complexa, a ansiedade social é um distúrbio superável. Ao fazer mudanças no estilo de vida, você pode, com o tempo, aprender maneiras de gerenciar sua ansiedade. Você também pode aprender maneiras de abordar eventos sociais com confiança, permitindo que quaisquer falhas percebidas ocorram sem preconceito ou julgamento.



## **Terapia cognitivo-comportamental e seu papel no SAD**

Os terapeutas comportamentais cognitivos (TCC) agora estão em uma posição em que podem oferecer uma abordagem sem drogas para lidar com esses problemas. Agora, existem evidências suficientes de que a TCC é um remédio confiável e eficaz para lidar com problemas de ansiedade e saúde mental. A terapia permite que você lide com seus medos e tenha uma visão microscópica de suas reações em relação a isso. Ele se concentra em abordar a raiz do problema sem filtros. Não apenas permite que você chegue à fonte da sua ansiedade, mas também ajuda a mantê-la longe.

Aqui estão algumas maneiras de superar a ansiedade social:

- Gradualmente, aproxime-se de situações sociais que desafiam sua ansiedade e pratique permanecer nesses ambientes o máximo de tempo possível. Isso permitirá que você perceba que seus medos são o resultado de sua mente entrar em excesso e nada mais. Quando você fica nessas situações e percebe que nada de ruim pode surgir, sua ansiedade diminui gradualmente. □
- Pratique fazendo as coisas que podem desafiar sua ansiedade. □

Depois de perceber que isso não vai dar muito errado, faça um esforço para se colocar repetidamente nessas situações.□

Com o tempo e a prática, você começará a superar seus medos e poderá trabalhar em um espaço mais calmo.

□ Faça uma pausa e reflita sobre sua jornada de vez em quando. Faça uma pausa e se recompense pelo maravilhoso progresso que você fez.□

□ Pessoas ansiosas tendem a ser seus maiores críticos. Eles também tendem a analisar o antes e o depois de todas as situações, aumentando sua ansiedade. Substitua essas características por hábitos seguros, como recompensar e parabenizar. Quanto mais você fala consigo mesmo e diz a si mesmo que está se saindo bem, mais confortável ficará em sua pele.□

□ Pratique a socialização. Chegar aos seus entes queridos. Informe-os sobre suas preocupações e apoie-se neles para obter apoio. Socializar teve um link direto para taxas mais baixas de ansiedade e depressão e pode fazer de você um mundo de bem.□



## Capítulo 6 - Transtorno Alimentar

É comum as pessoas generalizarem o (s) fator (s) de contribuição que levam uma pessoa a desenvolver um distúrbio alimentar. Seu raciocínio é frequentemente mal interpretado e unidimensional. Muitas pessoas assumem rapidamente que os distúrbios alimentares são resultado de pessoas que desejam perseguir os chamados corpos “ideais” ou de tamanho zero. Embora isso possa ser um fator contribuinte e precise ser tratado por suas implicações prejudiciais, não é o único.

Os distúrbios alimentares podem ter muitas causas. Ele, como qualquer outro problema de saúde mental, pode se desenvolver devido a uma série de fatores biológicos e sociais. De acordo com a Associação Nacional de Distúrbios Alimentares, os distúrbios alimentares podem se desenvolver através de uma combinação de disposição genética, tipos de personalidades e fatores ambientais.

Pesquisas indicam que algumas pessoas nascem com maior risco de desenvolver um distúrbio alimentar mais tarde na vida. Agora, quando essa vulnerabilidade predisposta é combinada

com fatores ambientais, como ansiedade causada por uma experiência traumática e / ou ambiente social não-benéfico, um

o indivíduo pode rapidamente ser levado a um estado em que luta para ter um relacionamento saudável com a comida.

Ansiedade, baixa auto-estima e problemas de saúde mental continuam sendo as principais razões para as pessoas desenvolverem um distúrbio alimentar. O desejo de se encaixar no tipo de corpo ideal vem muito mais tarde.

**Para os olhos destreinados, pode ser difícil saber se alguém está lutando com seus hábitos alimentares.**

Em uma sociedade que tem uma definição de saúde um tanto distorcida e não fala abertamente sobre lutas em saúde mental, os sinais de que pode haver algo mais profundo nos hábitos alimentares de uma pessoa são frequentemente descartados e, às vezes, elogiados. Por exemplo:

- Uma pessoa obcecada com exercícios e contagem de calorias é frequentemente apreciada por sua dedicação e força de vontade. □
- Um comedor exigente é demitido como alguém que tem um gosto mais refinado por comida. □

E assim, de certa forma, a sociedade aprecia e até muda o conceito de comer exigente e contar calorias. É aqui que temos tudo errado. Os distúrbios alimentares apresentam a maior taxa de mortalidade de qualquer outra doença mental. É por isso que a

detecção e intervenção precoces são a chave para ajudar alguém a se recuperar e prosperar.

Aqui estão alguns sinais de alerta que podem sugerir que alguém pode estar lutando contra uma desordem alimentar:

- Você se vê consumido ou completamente desinteressado pelos alimentos. Ambos são extremos e ambos são igualmente prejudiciais à sua saúde.□
- Você segue uma dieta rigorosa e / ou plano de exercícios e não deixa espaço para dias de trapaça.□
- Você é obcecado por seu peso e tamanho, e uma ligeira mudança pode causar um ataque de ansiedade.□

Embora esses sejam alguns dos sinais mais óbvios, eles certamente não são os únicos. Se você acha que sua ansiedade está assumindo sua capacidade de ter um relacionamento saudável com a comida, é hora de você sentar e resolver esses problemas.

## **O papel da nutrição no controle dos sintomas de ansiedade**

Quando se trata de controlar os sintomas de ansiedade, o que você come pode determinar como é provável que seu dia seja. Incorporar hábitos alimentares saudáveis pode significar a diferença



entre experimentar o pior dos seus pesadelos e uma sensação de calma. Em geral, os especialistas sugerem:

- Consumir refeições menores, mas regulares□
- 
- Escolhendo grãos integrais e bons carboidratos em vez de grãos processados e carboidratos complexos□
- 
- Evitar açúcar refinado ou artificial, bem como alimentos enlatados ou embalados□
- 
- Consumir chá de ervas em vez de bebidas ricas em cafeína□
- 
- Evitando álcool□
- 
- Como tomar sua dose diária de multivitaminas□
- 
- Consumir alimentos ricos em ácidos graxos ômega-3, como nozes, sementes e peixes de água fria□
- 
- Consumir probióticos e alimentos fermentados□
- 
- Manter-se bem hidratado□

## **Exercício como tratamento anti-ansiedade**

Exercitar-se regularmente pode ajudar a aliviar os gatilhos da ansiedade. Se você sofre de ansiedade e ainda não pratica exercícios físicos regularmente, é hora de incorporar a atividade física à sua rotina diária.

O yoga, em combinação com as técnicas de respiração e meditação, diminui os sintomas causados pela ansiedade e permite que você fique atento aos seus pensamentos e sentimentos. Da mesma forma, o Tai Chi pode reduzir o estresse e a pressão arterial, melhorando a auto-estima e o humor. Além disso, exercícios aeróbicos gerais, como caminhar, correr, andar de bicicleta e nadar, fazem maravilhas no controle dos sintomas gerais de ansiedade. Sua melhor aposta é encontrar uma rotina que atenda aos seus interesses e conveniência.



## Capítulo 7 - Ansiedade e seus efeitos negativos no sono

Ansiedade e padrões de sono perturbados estão intimamente ligados. Pessoas com insônia, por exemplo, correm um risco muito maior de ficar ansiosas do que aquelas que dormem bem.

Da mesma forma, com pessoas que sofrem de ansiedade crônica, o sono ruim durante um período contínuo pode mexer com o espaço e as emoções da mente de uma pessoa. A própria ansiedade está associada a distúrbios do sono, como a redução da quantidade de sono restaurador em ondas lentas que o indivíduo recebe a cada noite.

**Infelizmente, essa combinação letal é mais comum do que você pensa.**

Quarenta e três por cento dos americanos dizem que a ansiedade e o estresse alteraram radicalmente seu relacionamento com o sono. Como resultado, eles dizem que ficam acordados à noite pelo menos uma vez por mês. Um dos mais



problemas comuns em adormecer é que as pessoas simplesmente não conseguem desligar a cabeça.

Portanto, apesar de estar cansado e lento o dia todo, sua mente fica retórica e não para no momento em que você fica na cama e espera dormir. De repente, a mente hiperativa começa a extrair memórias do passado, seus gatilhos da dor são pressionados e, quando você sabe, seu tanque de angústia está cheio até a borda.

Se você estiver enfrentando ansiedade de qualquer forma, ~~de ansiedade, de preocupação, de preocupação emocional ou física~~, há uma boa chance de você estar experimentando padrões de sono perturbados.

Aqui estão alguns sinais de alerta que podem dizer se sua ansiedade está interferindo nos seus padrões de sono noturno:

- Você tem problemas para adormecer ou dormir
- 
- Você se sente cansado durante o dia
- 
- Sentir desconforto físico, como dores musculares e articulares, dificuldades respiratórias, inquietação, palmas das mãos suadas, peito apertado e / ou dormência ao tentar dormir
- Tem dificuldade em prestar atenção, fica com sono, mas não consegue dormir e é facilmente irritável



Se essas situações lhe parecerem familiares, você ficará feliz em saber que existem maneiras de acalmar sua mente e adormecer.

### **Crie uma rotina noturna que incentive distrações positivas.**

Concentrar toda a sua atenção em como você não consegue dormir apenas fará o problema parecer e parecer maior. Em vez disso, crie uma rotina de imagens noturnas que envolva e distraia seus sentidos.

Por exemplo, feche os olhos e imagine um bom dia quente com a idade. Pense em água. Vê-los. Toque eles. Você pode provar o sal?

Esses tipos de imagens podem ajudar a transferir sua mente para um lugar calmo. Quando a mente se acalma, fica feliz e gradualmente reduz seu discurso retórico e permite que você durma em paz.

## **Prática da atenção noturna**

A ansiedade é o mecanismo de defesa da mente para uma crise de emergência de curto prazo. Insônia e falta de sono vêm com o território. O estresse que você sente pode resultar da insegurança de ser julgado, ridicularizado ou isolado ainda mais.

Por mais negativos que esses sentimentos sejam, sua mente é mais do que capaz de lidar com a situação quando você a treina para ter consciência de seus pensamentos. Agora, entendemos que isso pode não ser fácil para muitos de nós. No entanto, com o tempo e com a prática, você pode treinar sua mente para fazer o que quiser. Praticar meditação pode ajudá-lo a conseguir exatamente isso.

## **Concentre-se em sua respiração**

Você define sua vida pelas escolhas que faz, a cada hora da sua vida. Se você puder retardar o fluxo de seus pensamentos e utilizar o tempo intermediário para racionalizar suas escolhas, perceberá que nada vale a pena enfatizar na vida.

A chave é mudar sua mente para um estado de "atenção plena", para que você a traga de volta ao presente toda vez que ela desaparecer.

Ficar atento aos seus padrões de respiração o ajudará a encontrar uma maneira de acalmar seus pensamentos e superar tudo o que possa estar estressando você atualmente. Como resultado, você poderá se desviar de situações que geram negatividade e angústia. E, conseqüentemente, você também poderá dormir bastante.

## Conclusão

Agora que você aprendeu sobre as maneiras pelas quais a ansiedade pode estar devorando sua vida lentamente, pedimos que você faça esforços para incorporar as mudanças. As escolhas que você adota podem ajudá-lo a obter uma maior sensação de auto-estima e calma. Simplificando, eles podem ajudá-lo a ser uma versão melhor de si mesmo.

Lembre-se de que sempre existe uma maneira de sair de qualquer pensamento e sentimento motivado pela ansiedade que você possa estar enfrentando. Mais importante, lembre-se de que você não está sozinho. O mundo inteiro está esperando para descobrir e fazer amizade com você. Tudo o que você precisa fazer é encontrá-los na metade do caminho.

