



Recomendações

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE?

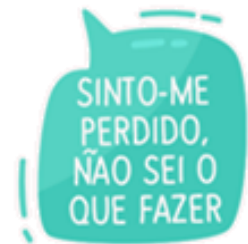


Perante o impacto significativo que pandemia de Covid-19 está a ter nas nossas rotinas e quotidiano é **expectável** que nos sintamos **ansiosos**, com **medo**, **preocupados**, **tensos** e **sem controlo** da situação.

Para **combater** os **sentimentos negativos** e **desconfortáveis** que a **ansiedade** desencadeia sugere-se que:

1. **Aceite** a **ansiedade como parte da situação** que está a viver neste momento.

- ✓ Sentir **ansiedade**, neste período de exceção, não é sinal de fraqueza nem motivo para sentir **culpa** ou **vergonha**.
Pode até **potenciar** a adoção de **comportamentos** que nos mantêm **saudáveis** e **seguros**.



2. **Conheça** a sua **ansiedade**.

- ✓ A **ansiedade** tem **efeitos** no nosso **corpo**, **pensamento** e na forma como nos **relacionamos** com os **outros** – **identificar** estes **indicadores** é importante para **encontrar estratégias**;
- ✓ **Identifique** as **situações** que lhe **causam ansiedade** e o **grau** que **vivencia** (ordene-as por grau crescente de intensidade)



3. **Enfrente** a sua **ansiedade**.

- ✓ **Mantenha-se informado** e **atualizado** (fontes oficiais), mas contrarie a tendência para se focar no negativo;
- ✓ Reserve um **período** do **dia** para **fazer** algo que **gosta**, lhe **dá prazer** e para **relaxar**;
- ✓ **Partilhe** com os **familiares** e **amigos** o que está a sentir e como está a experienciar a situação;
- ✓ **Identifique** as **estratégias** que o ajudaram a lidar com outras situações difíceis, use-as ou adapte-as à situação atual.



Se experienciar **ansiedade intensa**, **prolongada** e se esse estado **interferir** de forma preponderante com a sua **rotina** e o seu **bem-estar** procure **apoio** de um **Psicólogo**.

Pedir ajuda é um sinal de força e um ato de coragem!