

O QUE É?

A ansiedade é uma emoção desagradável, que sentimos quando algo nos assusta ou inquieta. É uma sensação de **preocupação, nervosismo ou receio** do que poderá acontecer.

IMPORTANTE!

Alguma ansiedade é natural. Demasiada é um problema. Todos sentimos ansiedade e até pode ser útil nalgumas situações, porque nos deixa mais alerta e focados. Mas quando é demasiado intensa, frequente e interfere com o nosso dia-a-dia, é um problema de Saúde Psicológica causador de mal-estar e consequências negativas na nossa vida.

1 EM CADA 6 PORTUGUESES...

tem um problema de ansiedade. A ansiedade afecta crianças, adolescentes, adultos e idosos. Existem diferentes problemas de Saúde Psicológica relacionados com a ansiedade (por exemplo, as fobias e os ataques de pânico).

COMO É SENTIR ANSIEDADE?

• **Corpo:** sinto o coração a bater muito rápido, falta de ar, tonturas, dor de barriga, tensão muscular, dor de cabeça...

• **Pensamentos:** preocupo-me constantemente com o futuro, com a possibilidade de falhar ou desiludir os outros; penso sempre o pior; estou sempre a pensar na mesma coisa e não sou capaz de parar...

• **Comportamentos:** tenho dificuldade em dormir, em relaxar, em concentrar-me; evito pessoas ou locais ou situações que são difíceis para mim; fico irritável; afasto-me dos outros...

LEMBRE-SE!

Em momentos de crise como o que vivemos é natural sentirmo-nos ansiosos. **Sentir ansiedade não é motivo de vergonha ou culpa.** Preencha a Checklist Como me Sinto?

PODEMOS GERIR A ANSIEDADE!

• **Fale com alguém em quem confia.** Partilhe os seus pensamentos e sentimentos com um familiar ou amigo.

• **Foque-se em acções que consegue controlar.** Quando sente maior ansiedade, respire fundo, planeie as refeições da semana, organize a sua secretária ou a gaveta das meias.

• **Realize actividades físicas** e outras que lhe dêem prazer.

• **Distraia-se.** Experimente desenhar, pintar, cozinhar ou ver uma série. Actividades repetitivas podem ajudar a relaxar e a concentrar-se em algo diferente.

• **Escreva.** Ponha os seus pensamentos e sentimentos no papel.

• **Peça ajuda.** Um **Psicólogo** tem um conjunto de ferramentas e intervenções baseadas na evidência científica e pode ajudar-nos a saber mais sobre a nossa ansiedade, a lidar melhor com ela e a mudar alguns dos nossos pensamentos e comportamentos de ansiedade. Um Psicólogo pode ajudar-nos a sentir melhor, mais relaxados e menos ansiosos, mais capazes de lidar com o que nos acontece e com as pessoas que nos rodeiam.

SAIBA MAIS!

>> COVID-19: 3 Passos para lidar com a Ansiedade

>> COVID-19: Viver a Pandemia sem entrar em exageros!

>> COVID-19: A incerteza faz parte da vida – como lidar com ela?

>> Escola Saudavelmente: Ansiedade