

"EBOOK"

---

# Dicas de como lidar com pensamentos de ansiedade

---

Andressa Verçosa  
PSICÓLOGA

*Andressa Verçosa*  
PSICÓLOGA



Olá sou Andressa Verçosa, uma psicóloga que ama a profissão, vivo em busca de contribuir positivamente na vida das pessoas.

Através do autoconhecimento, descobrir os seus potenciais, entre outros.

**Sou psicóloga clínica e atendo adolescentes, adultos e idosos. Fundamentada nos recentes avanços científicos da Terapia Cognitivo Comportamental.**

Essa abordagem tem resultados mais rápidos e duradouros, além de ser considerada **padrão ouro** para tratar diversos transtornos mentais, inclusive transtornos ansiosos.

Atualmente atendo mais online com a mesma eficácia do presencial.

Você pode me conhecer melhor clicando nos ícones abaixo e participando das minhas redes sociais.

Toque nos ícones abaixo para acessar:



Podcasts



Telegram



Marcar Consulta



YouTube



Instagram



Site

# Vamos juntos aprender como lidar com os **PENSAMENTOS DE ANSIEDADE.**

Sabia que todos nós temos esse tipo de pensamento: a ansiedade faz parte da nossa vida e devemos aceitar que eles sempre vão existir, mas que podemos saber como lidar com estes pensamentos que em muitos momentos incomodam.

Se você praticar essas dicas simples, verá como pode diminuir a intensidade desses pensamentos e você saberá como agir quando eles surgirem.



# 1

## Reconheça a diferença entre um pensamento e um sentimento.

**Exemplo:** Se meu namorado não me responde e eu penso que ele não me quer, aí tenho um sentimento de tristeza.

Se eu pensasse que ele está ocupado, poderia me sentir calma.

# 2

## Seus pensamentos o levam a se sentir ansioso(a).

Você pode notar que sua ansiedade é frequentemente o resultado de sentir ameaças que podem **não** ser reais. *Escreva seus pensamentos quando estiver ansioso.*

Se você notar que está se sentindo ansioso e pensando que vai fazer papel de bobo ou perder o controle, escreva esses pensamentos e guarde o que escreveu.

Depois, veremos como esses pensamentos podem ou não ser irrealis.

# 3 Diferencie pensamentos de fatos.



## Por exemplo:

"Acredito que está chovendo lá fora, mas isso não quer dizer que acredito que seja um fato"

Preciso ter provas

- Ir lá fora
- Para ver se está chovendo...



# 4

## Analise o custo-benefício.

Pese os custos e benefícios de seus pensamentos ansiosos.



# 5

## Examine a lógica de seus pensamentos.

Você chega a conclusões precipitadas, que não se seguem logicamente às premissas?

**Por exemplo:**

"Sou um fracasso porque tive um mau resultado no teste!".

## **6** Qual é prova a favor e qual é a prova contrária a seu pensamento?

Você está chegando a conclusões precipitadas, sem informações suficientes?

Você só busca provas que sustentam seus pensamentos ou provas que você possa negar?

## **7** Use a técnica do duplo padrão.

Pergunte para si mesmo: "Você aplicaria o mesmo pensamento (interpretação, padrão) aos outros como aplica a si mesmo? Por quê?".

## **8** Pese as provas favoráveis e contrárias.

Analise as provas a favor e contra o seu pensamento.

# 9

## Busque interpretações alternativas dos eventos.

Por exemplo: "Se me sinto nervoso, talvez seja apenas excitação física, não um sinal de que estou perdendo o controle total".



# 10

## Prove a si mesmo que esse não é realmente o problema.

Liste todas as razões pelas quais a situação atual não é um problema.

# 11

## Realize um experimento.

Teste um pensamento, adotando um comportamento que desafia seu pensamento.

# 12 Argumente consigo próprio.

Faça com que o positivo e o negativo sejam dois aspectos de um argumento. Faça um "*role play*" com os pensamentos negativos.

**O aspecto negativo diz:** "Você vai se dar mal no exame";

**O positivo responde:** "Não há prova de que eu vou fracassar".

Dê continuidade ao diálogo.

# 13 Aja como se o pensamento não fosse verdadeiro.

Nas situações reais, aja como se você não acreditasse em seus pensamentos negativos.

# 14 Torne tudo menos pior.

Retire o caráter de catástrofe de um possível mau resultado, colocando tudo em perspectiva. **Por que o que lhe acontece não precisa ser tão ruim?**

# 15 Examine a "fantasia temida".

Pergunte a si mesmo: "Qual é o pior resultado possível de tal coisa acontecer?"



Como você lidaria com ele?

Que comportamentos você conseguiria controlar mesmo que tal coisa acontecesse?

Se você cometesse algum erro em relação a algo, qual é o pior resultado que poderia acontecer?

Qual o melhor resultado e o resultado mais provável de acontecer?

# 16 Examine suas previsões passadas.

Você não consegue aprender com as falsas previsões?

Você geralmente **faz** previsões negativas, no passado, **que não se realizaram**?

Você tende ao negativo?

Essas previsões se tornaram profecias que acabaram por se cumprir?

# 17 Ponha em questão sua necessidade de certeza.

Você não pode ter certeza em um mundo incerto.

Se estiver tentando excluir absolutamente todas as possibilidades de resultados negativos, será incapaz de agir.

# 18 **Pratique a aceitação.**

Em vez de tentar controlar e mudar tudo, talvez haja algumas coisas que você possa aprender a aceitar e delas fazer o melhor.

# 19 **Trate seus pensamentos como um visitante.**

Não é preciso se livrar do pensamento nem lutar contra ele. Apenas deixe estar.

# 20 **Transforme seus pensamentos em um filme.**

Imagine que seus pensamentos negativos sejam personagens de um filme a que você esteja assistindo.

Não tente mudar o roteiro.

Não discuta com seus pensamentos.

Apenas assista a eles, como em um filme.

O filme chegará ao fim.

## **21** Tome emprestada a cabeça de alguém.

Em vez de se sentir preso por sua maneira de reagir, tente pensar em alguém que você conheça e que você pense ser altamente adaptativo.

**Como essa pessoa pensaria e agiria nessas circunstâncias?**

## **22** Use cartões de enfrentamento.

**Escreva instruções para si mesmo**, e use-as em momentos de dificuldade. Coloque essas frases em um cartão a que você possa recorrer facilmente.

## **23** Antecipe os problemas.

Liste os tipos de problemas que podem acontecer e elabore respostas racionais e maneiras de enfrentá-los.

# 24 Recompense a si mesmo.

Liste todos os pensamentos positivos que tiver sobre si próprio.



**Faça um cartão de  
congratulações e  
carregue-o com você.**

No cartão, liste pensamentos positivos:

**“É bom para mim estar praticando minha autoajuda”.**

**“Estou enfrentando meus medos”.**

**“Estou progredindo”.**

Agora que você já tem essas dicas, pratique diariamente e divulgue para os seus amigos.



Você pode me contar como esse e-book te ajudou? Me envie mensagens através das minhas redes sociais, **basta clicar nos ícones abaixo**. Eu ficarei muito feliz em saber se você aprendeu e aplicou essas dicas de **como lidar com os pensamentos de ansiedade**.

**Lembre-se:** não preciso me livrar, nem negar os pensamentos, agora eu sei como agir diante deles. Um abraço com muito carinho e até breve.



Podcasts



Telegram



Marcar Consulta



YouTube



Instagram



Site