

# 4 PASSOS QUE VÃO TE AJUDAR A SAIR DE UMA CRISE DE ANSIEDADE



JESSÉ BITENCOURT  
Psicólogo  
CRP: 06/143944

# ANTES DE TUDO, VOCÊ PRECISA SABER 8 FATOS SOBRE A ANSIEDADE:

1

## Existem muitas pessoas que sofrem com ansiedade

- Você não está sozinha.

2

## Você não vai morrer sufocada

- Um dos sintomas da ansiedade é a hiperventilação que causa um desequilíbrio na respiração e diminui o nível de dióxido de carbono no sangue, por isso, você pode ter aquela sensação que vai sufocar, mas não vai.

3

## Você não está ficando louca

- Você pode até sentir que está, mas não está.

4

## A ansiedade não vai crescer sem parar até chegar a um ponto em que você não aguenta mais

- Não importa quão intensa seja a crise, ela sempre diminui novamente (mesmo que você não faça nada para controlá-la).

5

## Você não está tendo um ataque cardíaco

- Dor no peito, palpitações e taquicardia são sintomas da ansiedade.

6

## Você não vai desmaiar

- Para que isso aconteça é preciso haver uma queda na frequência cardíaca e na pressão arterial, exatamente o contrário do que acontece quando temos ansiedade.

7

## Seus pensamentos intrusivos nem sempre são verdadeiros

- Pensar algo, não torna aquilo realidade.

8

## Você não é uma pessoa ruim porque sente ansiedade

- Quem te faz sentir assim não te merece.

## O QUE É ANSIEDADE?

Ansiedade é uma emoção comum a todos os seres humanos que aparece em momentos de medo, estresse, incerteza e insegurança.

Ela faz o seu corpo entrar em um estado de tensão, preocupação e excitação física em que você acredita que não conseguirá lidar, controlar ou impedir que aconteçam situações futuras que possam te causar algum mal.

A ansiedade existe para nos proteger de perigos e ameaças e pode ser boa (funcional) ou ruim (disfuncional).

**A ansiedade é BOA** quando nos impulsiona a resolver situações difíceis ou quando nos motiva a realizar planos e sonhos.

**A ansiedade é RUIM** quando aparece em excesso, na hora e no lugar errado e nos causa sofrimento e prejuízo em várias áreas da vida.

## O QUE É CRISE DE ANSIEDADE?

Crise de ansiedade é aquele momento em que os sintomas da ansiedade se manifestam de forma inesperada e intensa.

Você sabe que está tendo uma crise de ansiedade quando “do nada” começa a sentir alguns destes sintomas:



**OBS:** Os sintomas não aparecem todos ao mesmo tempo, mas costuma aparecer sempre os mesmos sintomas em uma única pessoa. Com o tempo, se não for feito um tratamento, novos sintomas podem ir aparecendo.

# O QUE FAZER QUANDO EU ESTIVER EM UMA CRISE DE ANSIEDADE?

**Siga estes 4 passos:**

## **Passo 1 – ACEITE A ANSIEDADE**

### **Lutar contra a ansiedade só vai piorar as coisas**

Entenda uma coisa: quanto mais você brigar contra a crise, mais tempo ela vai durar e pior ela ficará.

A ideia aqui é você concordar em receber as sensações que a ansiedade produz no seu corpo. Isso não quer dizer que você gosta, concorda ou se conforma com isso sem fazer nada, mas você não vai brigar com as sensações porque sabe que a ansiedade não vai te fazer mal, como eu já te expliquei no início deste e-book no tópico “8 fatos que você precisa saber sobre a ansiedade”.

Mesmo que para você pareça um absurdo naquele momento, aceite as sensações causadas pela ansiedade no seu corpo da mesma forma que você aceitaria na sua casa um visitante chato e inesperado.

Você sabe que a presença dele lá é ruim, ele não pertence àquela casa, ele vai ficar por um tempo, mas ele não vai te fazer mal e depois você vai se livrar dele.

**A ansiedade é um visitante indesejado no seu corpo.**

## **Passo 2 – OLHE AO SEU REDOR**

### **Evite ficar olhando para dentro de você e se concentrar nos sintomas**

O objetivo desta técnica é utilizar os seus cinco sentidos para reduzir os sintomas da ansiedade, por isso ela deve ser utilizada logo que você perceber que os sintomas estão começando.

Ela faz com que você foque em coisas externas que estão a sua volta e tire o foco dos sintomas e pensamentos causados pela ansiedade.

## **Técnica 5, 4, 3, 2, 1**

**Olhe ao seu redor e descreva:**

**5** 5 coisas que você pode **ver**

**4** 4 coisas que você pode **tocar**

**3** 3 sons que você pode **ouvir**

**2** 2 cheiros que você pode **sentir**

**1** 1 coisa que você possa sentir **o gosto**

OBS: Você deve descrever (mentalmente ou falando) o maior número de detalhes possível - o formato, o tamanho, a textura, a intensidade, a cor, etc...

## **Passo 3 – NÃO PARE O QUE ESTIVER FAZENDO**

**Fugir das atividades que você está fazendo ou ir fazer, pode até fazer a ansiedade diminuir no momento, mas da próxima vez será pior.**

Fugir de situações/lugares que estão causando ansiedade e evitar situações/lugares que já causaram ou podem causar ansiedade são as principais estratégias utilizadas por pessoas que sofrem com crises de ansiedade.

É claro que fugir parece ser a melhor opção para diminuir a ansiedade no momento da crise e muitas vezes até diminui os sintomas a curto prazo, mas a notícia ruim é que a longo prazo o efeito da fuga é justamente o contrário, ela fortalece e mantém a ansiedade.

Mas Jessé, ainda não entendi, por que não é bom fugir? Porque se você fugir você não vai se expor a situação causadora de ansiedade, isso vai impedir que você aprenda que o pensamento “perigoso” que está causando a ansiedade é falso, aí ele vai continuar aparecendo, vai começar a limitar o que você pode fazer, aonde pode ir e com quem pode estar, isso vai afetar sua autoestima e você vai começar a acreditar que você é fraca, incapaz, dependente ou inadequada e isso tudo vai fortalecer mais ainda a ansiedade.

O que eu faço então? Continue onde você está e utilize as técnicas do passo 2 e 4, pois elas vão te ajudar a controlar os sintomas.

## **Passo 4 – RESPIRE**

**A respiração é sua melhor amiga em uma crise de ansiedade**

A respiração é a sua maior aliada durante uma crise de ansiedade. Através da respiração correta você consegue ajudar o seu corpo a equilibrar o nível de gás carbônico e oxigênio no seu sangue o que vai te ajudar a se acalmar.

# Técnica Respiração Diafragmática

**1**

**Escolha uma posição que seja confortável para você: sentado com a coluna reta ou deitado.**

**2**

**Coloque a mão sobre o seu abdômen para sentir a movimentação abdominal quando você respirar.**

**- É importante você tentar respirar pelo diafragma, ou seja, quando você respirar você precisa ver a sua barriga se encher de ar e não só o seu peito.**

**3**

**Inspire pelo nariz e enquanto você puxa o ar conte até 4 devagar.**

**4**

**Prenda a respiração e conte até 4.**

**5**

**Expire – Solte o ar pela boca, bem devagar, contando até cinco.**

**Obs: Quando você soltar o ar, não sopra. Apenas deixe o ar sair lentamente pela sua boca.**

**6**

**Repita esse processo por três minutos.**

**Esse tempo já é suficiente para que os sintomas possam ir diminuindo.**

No início pode ser um pouco difícil você colocar essa técnica em prática, porque quando você está em uma crise de ansiedade você vai automaticamente respirar mais rápido, por isso é importante você treinar a respiração diafragmática quando você não estiver em crise, duas a três vezes por dia, assim quando a crise vier você já saberá colocar ela em ação.

Esses quatro passos básicos são suficientes para te ajudar a sair de uma crise de ansiedade, mas não substituem a necessidade de um acompanhamento psicológico. Se os sintomas persistirem, procure um Psicólogo.



## Quem sou eu...

Meu nome é Jessé Bitencourt, sou psicólogo clínico com uma experiência de mais de 2500 horas de atendimento. Atendo pacientes de todo Brasil e de vários países através do atendimento online e tenho meu consultório para atendimento presencial na cidade de Guarujá/SP.

Atendo homens e mulheres de 20 a 50 anos e realizo tratamento para diversas doenças como, por exemplo, ansiedade e depressão através da terapia cognitivo comportamental.

Através das redes sociais muitas pessoas têm entrado em contato com meus conteúdos e tem conseguido dar pequenos passos para vencer a depressão e a ansiedade, melhorando assim a sua saúde mental.

Se você também quer receber dicas preciosas para o seu bem estar emocional, clique nos ícones abaixo e acesse as minhas redes sociais.



JESSÉ BITENCOURT  
Psicólogo  
CRP: 06/143944