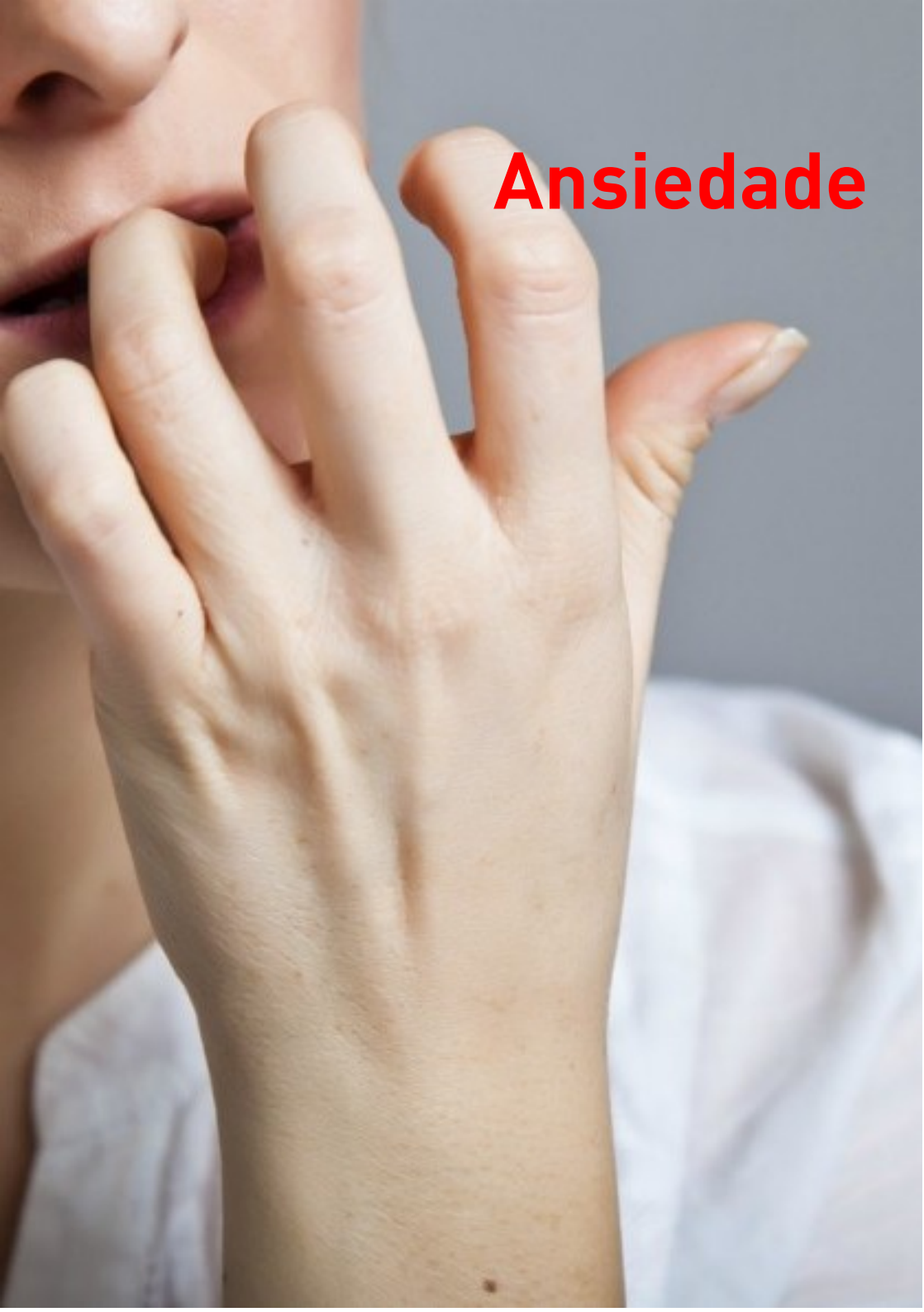

Ansiedade

Considerado o mal do século,todos nós temos esse método de defesa,mas há pessoas que tem o fora do padrão; devido tantas informações que vem ocorrendo nos último anos ,principalmente pela tecnologia que nos tornam cada vez mais dependentes da mesma, estamos mais impacientes e angustiados;esse fator que foi nomeado como a "Ansiedade". Hoje com o excesso de noticias nos jornais ,smartphones ,nas escola e outros meios de informação nosso cérebro tem que trabalhar mais e muitas das vezes não conseguimos administrar todas ao mesmo tempo ,logo surge a SPA(Síndrome do Pensamento Acelerado),fobia e preocupações com o futuro,com todos esses problemas resumidos transformam em ansiedade.

Psicólogos e psiquiatra passaram anos pesquisando sobre o tema e hoje graças a esses especialistas temos métodos testados e comprovados capaz de diminuir ou até mesmo elimina-la.

Ter um pouco de ansiedade é normal e muito bom, pois é um mecanismo ,porém ao excesso de informação do cotidiano estamos desenvolvendo a tão famosa TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada) que caracteriza-se por ansiedade e preocupação excessiva fora do normal,respiração alterada,incômodo no estomago,falta de ar e dificuldade de concentração.Esse tipo de doença está crescendo muito na sociedade e a faixa que mais sofrem são os jovens ,principalmente do sexo feminino em seus períodos pré-menstruais.

Teste sua ansiedade abaixo com um simples método e descubra o nível da sua ansiedade. (enumere cada frase de acordo com o seu nível)

(1) Nunca

(2) Raro

(3) As vezes

(4) Frequentemente

(5) Sempre

*Insonia ( )
*Dificuldade de concentração ( )
*Pensamento acelerado ( )
*Estresse ( )
*Ser foco de atenção ao falar em publico é umas das piores coisas que pode acontecer pra você ( )
*Usou bebidas alcoólica ou drogas para-lhe ajudar a enfrentar situações sociais ( )
*Pessimismo ( )
*Levar preocupações pra cama na hora de dormir ( )
*Medo do Futuro ( )
*mão frias na maioria do dia ( )
*Hábitos de roer unhas ( )
*Perder a paciência por qualquer coisa que ocorre no seu dia ( )
Agora vamos pra matemática!!Some todos os pontos que você obteve em cada lacuna:

-**Entre 25 há 35**: E normal sentir ansiedade no longo da vida ,só fique atento pois se ver que esse nível alterou procure praticar exercícios e ter uma alimentação adequada para que não se generalize.

- **Entre 36 há 42** : Certo que todos tem um nível de ansiedade mediana como foi dito anteriormente,se você somou e chegou a essa pontuação é sinal que está um pouco alterada em alguns períodos dos seus dias; Siga algumas dicas que contém no final do ebook que você saíra bem.

_**Entre 43 há 53**: Seu nível está bastante alterado e é provável que isso está te prejudicando seu desempenho no serviço,se tem mais de quatro meses que está com esses sintomas procure um Psicologo eles podem te ajudar a identificar as causas por traz desse imbróglio.

Dicas para acalmar a ansiedade:

- Pratique exercícios físicos
- Escreva tudo o que ocorreu de bom no seu dia ,assim você irá identificar o que não fez,tornando mais produtivo no próximo dia.
- Procure conversar com amigos,fazendo isso irá esquecer as preocupações ilusórias(que você não tem controle)
- Evite mexer no celular nos últimos 20 minutos antes de deitar,´pois sua luz provoca estímulos,fazendo com que nosso cérebro fique ativo em um momento em que deveria ser de relaxamento
- Tome café uma vez no dia ,Obs(evite tomar depois das 16:00)
- Procure diminuir na alimentação a noite para que possa dormir com o estomago confortável
- Contemple as coisas a seu redor
- Agradeça por tudo que aconteceu no seu dia
- Respiração Diafragmática (Inspire até 3-Segure o ar contando até 3 - Libere todo o ar pela boca lentamente até 6).

Esse foi um pequeno ebook ,onde apresento algumas técnicas que funcionam comigo e garanto que pode ajudar você a superar a ansiedade,mesmo que você não é ansioso serve para ter um conhecimento a mais ;porém não deixe de procurar um especialista na área para poder-lhe acompanhar na sua rotina ,caso seu nível esteja elevado.

Muito Obrigado!!!