

TÉCNICAS COMPROVADAS PARA
VENCER A ANSIEDADE

Calma

«Um salva-vidas para aqueles
que lutam no mar da ansiedade.»

ANDREA BONIOR, psicóloga e colunista no *Washington Post*

Dra. Jill P. Weber

nascente

Índice

Guia de iniciação rápida	8
Capítulo 1: A ansiedade controla a sua vida?	15
Parte I: Sentimentos	25
Capítulo 2: As emoções	31
Capítulo 3: O seu corpo e as sensações físicas	57
Capítulo 4: Pôr em prática as ferramentas	79
Parte II: Comportamento	93
Capítulo 5: Evitação e fuga	97
Capítulo 6: Aceitação e abordagem	121
Capítulo 7: Pôr em prática as ferramentas	143
Parte III: Pensamentos	157
Capítulo 8: Pensamentos <i>versus</i> realidade	161
Capítulo 9: Libertar-se dos pensamentos	189
Capítulo 10: Pôr em prática as ferramentas	213
Parte IV: Manter-se no trilho	227
Capítulo 11: O caminho adiante	231
Capítulo 12: Construir uma rede de apoio	241
Recursos	249
Referências	251

Guia de iniciação rápida

Este livro oferece uma variedade de técnicas e estratégias que provaram ser úteis no abrandamento da ansiedade e dos seus sintomas mais problemáticos. Qualquer uma destas estratégias vai ajudá-lo a lidar com a ansiedade de um modo geral, mas dividi-las com base no tipo de sintoma que visam. Este Guia de Iniciação Rápida conduzi-lo-á diretamente para o conjunto de estratégias que o auxiliarão a lidar com crises de sintomas agudos e situações que originam ansiedade.

Parte I: Sentimentos

Recorra às estratégias a partir da página 34 caso tenha fortes sintomas físicos ou emocionais de ansiedade.

- Raiva/irritabilidade
- Tristeza
- Desesperança/desespero
- Insónia
- Oscilações de humor
- Coração acelerado
- Falta de ar
- Tonturas
- Dores de estômago

Parte II: Comportamento

Vá para a página 100 caso a ansiedade esteja a dar origem a comportamentos dos quais não gosta ou que lhe causam problemas. A parte II ser-lhe-á útil quando a sua ansiedade fizer com que:

- Evite atividades que habitualmente lhe davam prazer.
- Evite certas pessoas.
- Cancele planos frequentemente.
- Ligue para o emprego a avisar que está doente para evitar situações de stress, como apresentações de trabalho.
- Se sinta incapaz de tarefas rotineiras como conduzir ou ir às compras.
- Se comporte de uma forma incomum em situações originadoras de ansiedade, como, por exemplo, não se aproximar ou falar com os seus amigos durante uma festa.

Parte III: Pensamentos

A partir da página 163 encontrará estratégias que o ajudarão a diminuir pensamentos inúteis ou imprecisos que preocupam a mente quando somos acometidos pela ansiedade. Estas estratégias centradas no pensamento ajudá-lo-ão em caso de:

- Preocupação crónica.
- Pensamentos repetitivos ou acelerados.
- Pensamento catastrófico (o pior cenário).
- Pensamentos autodestrutivos (p. ex., «não presto para isto, o melhor é desistir»).
- Crenças irracionais (p. ex., «se não voltar atrás para confirmar que desliguei o forno, a minha casa vai incendiar-se»).

Seja bem-vindo

Todos nós sentimos ansiedade a determinada altura! Tenho trabalhado com clientes ansiosos nos últimos 15 anos da minha atividade enquanto psicóloga clínica. Alguns chegam até mim crenças de que os seus sentimentos de ansiedade podem melhorar. Outros começam relutantemente a fazer terapia, em grande medida convencidos de que nada irá diminuir os seus sintomas de pânico, comportamento evasivo ou pensamentos de preocupação. As pessoas que melhoram têm duas coisas em comum:

1. Uma parte delas, por mais pequena que seja, acredita que pode melhorar.
2. Aprendem e põem em prática estratégias eficazes de redução da ansiedade.

O simples facto de ter aberto este livro e tê-lo lido até aqui revela que parte de si acredita que os seus sintomas de ansiedade podem melhorar. E, se estiver disposto a envolver-se com este material e a refletir seriamente sobre o impacto que a ansiedade tem sobre a sua vida, há uma parte de si que *quer* melhorar. Coragem; já tem tudo aquilo de que precisa para começar a controlar os seus sintomas de ansiedade e a viver uma vida mais feliz e gratificante.

Como utilizar este livro

A Psicologia é uma ciência recente e há ainda bastante que não sabemos. Contudo, sabemos *realmente* como tratar a ansiedade. A maior parte das pessoas que utiliza consistentemente as ferramentas psicológicas encerradas neste livro encontra alívio. Os meus clientes que recorrem a estes métodos relatam que, embora continuem conscientes das suas preocupações, tais pensamentos deixam de ter o mesmo poder sobre eles. Assim, em vez de se sentirem como se as ondas do oceano os puxassem para baixo e tivessem de lutar pela própria vida, apercebem-se de que podem flutuar — mesmo num mar tempestuoso. Enfrentam a tempestade utilizando as próprias ferramentas e sabendo que as ondas acabarão por diminuir e que o mar acalmará novamente.

As estratégias apresentadas neste livro são fáceis de implementar. São todas baseadas em evidências, o que significa que a investigação demonstrou a sua eficácia. Advêm da terapia cognitivo-comportamental (TCC), da terapia de aceitação e compromisso (ACT, pronunciada como a palavra inglesa *act*) e de práticas de *mindfulness*.

Não é necessário ler o livro do princípio ao fim para melhorar. É provável que não tenha passado por toda a gama de possíveis sintomas de ansiedade aqui descritos, pelo que poderá saltar algumas partes, em função daquilo por que está a passar. Embora este não seja um manual prático, está repleto de estratégias práticas e instruções sobre como implementá-las. Em cada um dos nove principais capítulos, encontrará partes intituladas *Aprofunde*, que são sugestões sobre como levar as estratégias ao nível seguinte. (Irá precisar aqui de um diário ou bloco de notas.) As estratégias de

Aprofunde são opcionais, mas constituem uma ótima forma de maximizar os seus resultados.

UMA NOTA PARA O LEITOR: *Os exemplos de casos utilizados ao longo do livro foram alterados e os nomes dos clientes são fictícios, por forma a proteger o seu anonimato.*

Prepare-se para começar

Tenha à mão um diário ou bloco de notas, para apontar os seus pensamentos acerca das estratégias à medida que as experimenta. Os seus apontamentos ajudá-lo-ão a refletir sobre aquilo que aprende e de que modo as suas novas competências podem ajudá-lo a lidar melhor com a ansiedade. Quanto mais praticar e escrever sobre as estratégias, mais rapidamente estas se tornarão respostas automáticas face ao que desencadeia a sua ansiedade.

Assim que tiver o seu bloco de notas e estiver pronto para começar, pense durante algum tempo nos seus horários. Pense em como/quando pretende debruçar-se sobre este material e em que altura consegue encaixá-lo melhor na sua rotina geral. Por forma a familiarizar-se realmente com as suas novas competências, a prática diária é a melhor opção — mesmo que apenas possa dispor de alguns minutos. A ideia é que reflita um pouco sobre a forma como vai integrar este livro na sua rotina.

Caso esteja em pleno surto agudo de sintomas, incentivo-o a ir diretamente para a parte relevante. Assim, por exemplo,

se estiver consumido pela preocupação ou por pensamentos intrusivos, comece pela parte III, *Pensamentos* (página 157). Se a ansiedade estiver a fazer com que evite situações ou pessoas importantes, pode começar pela parte II, *Comportamento* (página 93). Se o problema são os seus sentimentos ou a saúde física, comece pela parte I (página 25).

Para atingir objetivos de longo prazo em termos de paz de espírito e calma interior, pondere dividir a informação em pequenos passos exequíveis, por forma a eventualmente trabalhar o livro por completo, num ritmo que se adegue à sua vida.

CAPÍTULO UM

A ansiedade controla a sua vida?

Porque nos debatemos com a ansiedade?

Uma cobra atravessada num caminho, uma arma apontada à cabeça ou qualquer ameaça ao nosso bem-estar desencadeia uma reação de luta ou fuga. Quando isto acontece, o sistema nervoso simpático liberta uma torrente de hormonas, especialmente adrenalina e epinefrina. Estas hormonas de stress causam muito rapidamente uma série de mudanças no nosso organismo, incluindo aumento da tensão arterial e da frequência cardíaca, abrandamento da digestão, visão em túnel, tremores e aumento da tensão muscular. Tudo isto serve para nos preparar para uma reação física muito rápida face ao perigo. Estas mudanças ocorrem em simultâneo e em conjunto, criando um foco único na *sobrevivência*.

Quando a ansiedade é justificada — como no caso da cobra ou da arma —, esta resposta psicológica é normal, porque nos prepara para reagirmos à potencial ameaça. Mesmo quando

o perigo percebido *não* ameaça a vida, a ansiedade ainda pode ser útil. Por exemplo, um estudante poderá precisar de ter uma determinada nota num exame para entrar na faculdade de medicina. A sua ansiedade motiva-o a estudar, a frequentar um curso de preparação para o exame e a passar um período de tempo considerável a treinar exames. O receio de não ser bem-sucedido pode estimulá-lo e concentrá-lo no trabalho árduo que tem pela frente. Ou uma pessoa que conduz numa autoestrada movimentada sente subitamente um aumento da frequência cardíaca e da corrente sanguínea quando se apercebe de alguém a travar abruptamente na faixa ao lado. O aumento imediato da frequência cardíaca prepara-a para a ação, de modo a poder salvar a sua segurança caso seja necessário. Estes tipos de resposta ansiosa poderão não salvar a nossa vida, mas são adaptativos e ajudam a que tudo corra sobre rodas.

A ansiedade torna-se um problema quando a resposta de luta ou fuga é desencadeada por sinais que não são de todo ameaçadores — seja fisicamente seja outra forma qualquer. Por exemplo, uma pessoa obsessivamente preocupada com a sua saúde, embora os exames descartem problemas médicos. Esta pessoa é incapaz de estar presente para as pessoas à sua volta, porque está constantemente preocupada com o que poderá ou não estar a acontecer em termos médicos. Ou pensemos naquela pessoa que receia utilizar casas de banho públicas, acabando por evitar qualquer viagem de negócios para não ter de enfrentar este receio. Caso viajar seja uma necessidade laboral, a carreira desta pessoa estará limitada ou acabará devido a algo que, na sua essência, é um medo irracional.

A ansiedade não é apenas um problema de reação exagerada às coisas que acontecem à nossa volta; a nossa resposta

ansiosa pode ser desencadeada por coisas que existem apenas na nossa mente. Isto acontece quando nos preocupamos e antecipamos cenários hipotéticos e calamitosos, que poderão nunca ocorrer. Pense naquela pessoa que se sente insegura e se preocupa incessantemente com a possibilidade de fazer algo errado socialmente e passar por uma vergonha. Eventualmente, o seu mundo social torna-se cada vez mais pequeno. Poderá deixar de ir a eventos sociais e inclusivamente deixar de se abrir para pessoas que conhece há muito tempo.

Se tem este livro nas mãos, é provável que se debata de alguma forma com a ansiedade, mas poderá ainda assim ter dúvidas sobre se a ansiedade é ou não um problema para si ou acerca da sua gravidade. Há algumas formas gerais de avaliar se está a lidar com uma ansiedade problemática ou apenas com os medos normais que surgem na vida de vez em quando.

A ansiedade é *adaptativa* quando surge em resposta a um medo momentâneo no nosso ambiente imediato. A ansiedade é *inadaptativa* quando se torna um estado crónico de tensão, preocupação e/ou comportamento de evitação, que afeta negativamente a nossa vida e o nosso funcionamento.

A tabela na próxima página descreve as diferenças entre o medo normal e a ansiedade problemática.

MEDO

O medo centra-se no presente e é geralmente racional, no sentido em que responde a uma situação ou acontecimento ameaçador.

Está presente no aqui e agora. Deflagrou um fogo em casa e está a tentar apagá-lo. Assim que é extinto, o seu medo desaparece.

O medo resulta de ameaças reais no mundo exterior, p. ex., perda de emprego, diagnóstico médico, doença de um ente querido, ameaça de sofrer danos físicos, querer ser bem-sucedido numa tarefa concreta, querer causar uma boa primeira impressão.

ANSIEDADE

A ansiedade centra-se no futuro e pode facilmente tornar-se irracional, porque não está relacionada com eventos reais. A sua imaginação evoca continuamente cenários hipotéticos.

Sente-se preocupado e desconfortável mesmo quando não está em perigo iminente. Não existe qualquer ameaça nem uma forma clara de resolver a preocupação.

Em grande medida a ansiedade não é causada pelo mundo exterior; é criada pela sua mente. Preocupa-se com possibilidades que podem ou não acontecer, tais como: «E se não gostarem de mim?» «E se o avião cair?» «E se não conseguir sair do cinema?» «E se me odiarem?» «E se tiver um ataque de pânico?» «E se fizer figura de idiota?»

Aquilo que podemos fazer

A Anxiety and Depression Association of America estima que 40 milhões de pessoas sofram de perturbações de ansiedade, que são os problemas que mais habitualmente conduzem as pessoas à terapia. Graças a décadas de investigação sabemos atualmente bastante sobre como tratá-las. De facto, os sintomas de ansiedade de todos os tipos respondem muito bem ao tratamento, oferecendo um alívio duradouro àqueles que dela padecem. Este livro dá-lhe acesso a algumas das ferramentas que utilizo na minha prática para ajudar pessoas que se debatem com todo o tipo de sintomas decorrentes da ansiedade.

As técnicas contidas neste livro advêm sobretudo de três intervenções cientificamente testadas e comprovadamente eficazes. Enquanto clínica e também alguém que se debate com ansiedade, pessoalmente, encontrei alívio ao recorrer a estas abordagens específicas, bem como os meus clientes. Acredito que também vai encontrar.

O que a investigação e a experiência me mostraram é que uma abordagem combinada entre analisar os próprios pensamentos, aceitar (não necessariamente gostar!) a ansiedade como parte da vida e aprender a estar mais presente no aqui e agora são as chaves fundamentais para diminuir a ansiedade e viver uma vida mais tranquila.

Ter pensamentos ansiosos torna-se um ciclo que se perpetua e produz mais ansiedade. Utilizaremos a terapia cognitivo-comportamental para analisar e mudar os pensamentos. As estratégias da terapia de aceitação e compromisso ajudá-lo-ão a comportar-se de determinada maneira e, por fim, a viver uma vida que corresponda aos seus valores e desejos basilares, independentemente do seu humor ou dos sintomas de ansiedade.

À medida que vai aceitando que todos nós sofremos ocasionalmente, descobrirá que há mais espaço para se distanciar da sua batalha contra a ansiedade. Ao pôr em prática as estratégias de *mindfulness* descritas ao longo de cada capítulo, ser-lhe-á mais fácil trazer os seus pensamentos para o aqui e agora. À medida que aprende formas de observar e de se distanciar, mesmo que apenas ligeiramente, das suas experiências ansiosas, sentir-se-á menos oprimido e mais capaz de vivenciar alegria e prazer na sua vida atual.

Hábitos e neuroplasticidade

Sofrer de ansiedade pode ser tão desmoralizante que acabamos por desistir. Identicamente a traços como a altura ou a cor dos olhos, as pessoas que se debatem com ansiedade podem começar a acreditar que nasceram ansiosas e que não há nada que possam fazer a esse respeito. No entanto, a realidade é que as mudanças no nosso ambiente, juntamente com a aprendizagem de novas competências, têm um impacto significativo sobre a ansiedade e podem diminuir os seus sintomas ao longo do tempo.

A neurociência mostra que o desenvolvimento neuronal e as mudanças estruturais no cérebro ocorrem como resultado de novas experiências e também como resultado da forma como pensamos e nos comportamos. Um exemplo concreto disto seria decidir que queria mudar o seu hábito de comer antes de se deitar. Talvez tenha comido batatas fritas ou bolachas antes de dormir durante anos e tenha decidido substituí-las por vegetais cortados em palitos. O plano é sólido e está pronto para começar, contudo, é improvável que seja bem-sucedido na mudança deste hábito se substituir as batatas fritas por vegetais apenas uma vez por semana

ou a cada duas semanas. Por outro lado, se comer vegetais consistentemente todas as noites da semana ou mesmo apenas na maioria das noites da semana, o seu cérebro adaptar-se-á e o novo hábito ficará enraizado.

Quando repetimos suficientemente um novo comportamento (que dispara continuamente a mesma via neuronal), a nova experiência torna-se uma parte do sistema do nosso cérebro ao nível químico. Este fenómeno é denominado plasticidade neuronal ou, por vezes, plasticidade cerebral.

AUTOAVALIAÇÃO

Alcance o seu potencial de crescimento

Pessoas como o leitor, com sintomas e níveis de ansiedade semelhantes, triunfaram sobre a ansiedade em grande medida porque acreditaram que eram capazes. Tente perceber se transmite a si próprio mensagens derrotistas, tais como dizer a si mesmo que, por mais que se empenhe, os seus sintomas não diminuirão. Basta ter estes pensamentos para atrapalhar o seu progresso.

Faça esta avaliação para perceber o quanto acredita na sua capacidade de crescer e ter a paz interior que merece e deseja. Se responder sim frequentemente, vamos cultivar a sua capacidade de acreditar que é possível libertar-se da ansiedade.

1. Quando me dizem que uma determinada forma de pensar ou agir me vai ajudar com a minha ansiedade, deixo de prestar atenção, acho que nada me pode ajudar ou que essa pessoa não compreende.
2. Se tiver de trabalhar arduamente em algo, sinto que é como se houvesse algo em mim que não está bem.
3. Quero ficar exatamente como estou, mas estou infeliz no ponto em que estou.
4. Não acredito que os aspetos ansiosos da minha personalidade que me incomodam sejam mutáveis através da aprendizagem e de novas experiências.

5. A maior parte daquilo que faço é sobreviver e chegar ao fim do dia e pouco é sobre aquilo que quero.
6. Prefiro ficar preso na ansiedade do que aprender novas formas de lidar com a situação.

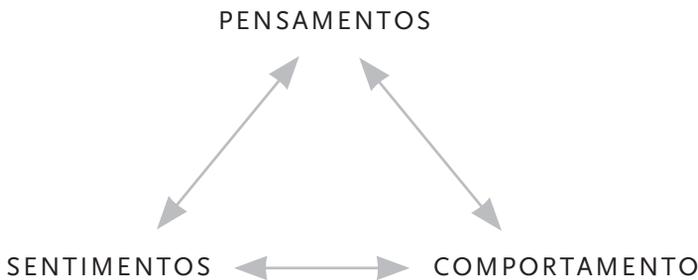
À medida que trabalha com as estratégias deste livro, é provável que comece a acreditar na sua capacidade de crescimento. Reveja esta avaliação de tempos a tempos, para perceber o progresso que está a fazer no que toca a acreditar em si próprio. Com o tempo, olhará para trás e sentirá simultaneamente surpresa e orgulho pelo seu crescimento.

EM RESUMO

- A ansiedade é uma resposta normal do organismo à ameaça.
- Sentir medo de algo no seu ambiente imediato é adaptativo.
- Imaginar situações hipotéticas que podem ou não acontecer é uma inadaptação.
- A ansiedade responde ao tratamento; pode e vai ficar melhor.
- O cérebro é capaz de crescer e mudar estruturalmente como resultado de novas experiências ao longo do tempo.
- Acreditar que diminuir a ansiedade está sob o seu controlo e que o trabalho árduo vale a pena faz toda a diferença. Vai ser capaz de o fazer!

Aquilo que vai aprender nesta parte

Imagine um triângulo com «Sentimentos» num vértice, «Comportamento» noutro e «Pensamentos» no terceiro vértice. Estes representam os três caminhos principais da mudança, conduzindo ao alívio de um leque abrangente de sintomas de ansiedade. Este livro também está dividido em três partes principais.



A mudança num dos vértices do triângulo afetará os outros dois. Se modificarmos as nossas emoções — tal como aprendermos estratégias para acalmar o nosso medo e ansiedade em situações sociais — provavelmente modificaremos os nossos pensamentos («quando acalmo a minha ansiedade, consigo contribuir para a conversa e as pessoas gostarão de mim») e o nosso comportamento (deixamos de evitar atividades sociais). Para simplificar, se estamos a tentar realizar uma mudança, podemos começar por qualquer um dos vértices do triângulo.

Nesta primeira parte analisaremos os sentimentos ansiosos, tanto emocionais (tristeza, raiva, alterações de humor, desesperança) como físicos (falta de ar, palpitações, insónia). Aprenderá formas mais adequadas de lidar com os próprios sentimentos e como ultrapassar a evitação ou o afastamento das próprias emoções. Também veremos como o stress da ansiedade pode conduzir a desagradáveis efeitos secundários físicos, tais como problemas digestivos, coração acelerado e dores de cabeça crónicas. Juntos, descobriremos o que se esconde por detrás da sua ansiedade, possivelmente o fator mais importante quando a vida é perturbada por ela.

CAPÍTULO DOIS

As emoções

Está a suprimir as suas emoções?

Há alguns anos fiz um teste genético para determinar se estaria em risco de vir a desenvolver certos tipos de cancro. Fi-lo por insistência do meu médico, que legitimamente privilegiava a prevenção relativamente ao tratamento. Esta forma de pensar fazia sentido para mim e, visto não existir um histórico de cancro na minha família, acreditava que obteria uma confirmação de longevidade. Fiquei chocada quando me disseram que tinha 80% de risco de vir a desenvolver cancro de mama. (O risco médio é de 12%.) Lembro-me claramente de ter pensado, «isto não pode estar a acontecer, deve ter havido um erro no teste». A informação era demasiado avassaladora para ser capaz de a processar emocionalmente, pelo que a afastei. Como consequência, concentrei-me obsessivamente em pensamentos negativos sobre outros aspetos da minha vida. Não conseguia dormir na maioria das noites, assoberbada por preocupações e situações hipotéticas. O que não estava a fazer era admitir

a minha dor e profunda tristeza. Assim que comecei a entrar em contacto com a vulnerabilidade que sentia, tornou-se mais fácil controlar a minha ansiedade.

Quanto mais evitamos ou repelimos as nossas emoções, mais ansiosos nos tornamos. Este processo auto-destrutivo é um hábito adquirido que, na verdade, piora a ansiedade ao longo do tempo, em parte porque reforça os pensamentos ansiosos e o comportamento impulsionado pela ansiedade. Isto acontece porque, para mantermos a emoção indesejável à distância, precisamos de operar continuamente na evitação. Com o decorrer do tempo, manter esta evitação transforma-se noutra coisa que nos deixa ansiosos. Quando, apesar dos nossos melhores esforços, baixamos a guarda nem que seja por um breve momento, as emoções repelidas vêm à tona, e nós, uma vez mais, afastamo-las ansiosamente. Neste carrossel, nunca lidamos com a emoção negativa original e permanecemos inquietos e excessivamente vigilantes.

ESTRATÉGIA: AUTOANÁLISE

Como se sente neste momento?

Ao aprender a identificar melhor os seus sentimentos, obterá um maior controlo emocional. Isto significa que estará menos sujeito a reações emocionais, tais como ataques de pânico, colapsos e explosões emocionais, crises de choro e pensamentos de preocupação. Além disso, saber aquilo que está a sentir significa que consegue abordar o problema real e sentir-se melhor. Quando se sentir perturbado ou ciente de que está a sentir ansiedade, recorra ao gráfico seguinte para o ajudar a identificar os sentimentos mais profundos que poderão estar por detrás da sua ansiedade.

«Se a ansiedade está presente na sua vida e gostava de aprender a controlá-la melhor, este livro é o guia de que precisa.»

Dra. Emily Aron, professora de psiquiatria

Se sofre de ansiedade, sabe que os sintomas podem surgir a qualquer momento e em qualquer lugar. Mas agora tem este guia abrangente e de fácil leitura que combina formação, motivação e técnicas baseadas em investigação para reduzir a ansiedade e os seus sintomas mais problemáticos.

Este livro é um recurso imprescindível para a gestão do stress e dá-lhe a conhecer a causa de diferentes tipos de ansiedade e os seus efeitos físicos e mentais. O conjunto de estratégias aqui apresentadas – que abrangem os sentimentos, os pensamentos e os comportamentos – mostram-lhe como controlar, nas mais diversas circunstâncias, um dos maiores obstáculos ao bem-estar. Com *Calma*, estará sempre preparado.

DOMINE A ANSIEDADE AGORA, COM:

- **Um guia de iniciação rápida** que aborda situações específicas: sintomas físicos e emocionais, perturbações comportamentais ou pensamentos negativos.
- **Técnicas cientificamente testadas:** terapia cognitivo-comportamental, terapia de aceitação e compromisso, e práticas de *mindfulness*.
- **Atividades interativas** que lhe permitirão maximizar os seus resultados.

 <p>inascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-564-691-3</p>  <p>9 789895 646913</p> <p>Desenvolvimento Pessoal</p>
--	---