



VENCENDO A
ANSIEDADE



TÉCNICAS SIMPLES
PARA SUPERAR A
ANSIEDADE E ESTRESSE

ACABE COM A ANSIEDADE HOJE MESMO COM ESSE GUIA COMPLETO



Sumário

Introdução.....	06
Capítulo 1: Como você sabe se você tem todos os dias, ansiedade regular ou se é algo além?.....	07
Capítulo 2: Que tipos de transtornos de ansiedade existem.....	09
• Transtornos de Ansiedade	10
• Transtornos Obsessivo-Compulsivos (TOC) e equivalentes	10
• Trauma e Transtornos Relacionados ao Estresse	10
• Transtorno De Pânico.....	10
• Fobias Específicas.....	11
• Fobia Social (Transtorno de Ansiedade Social)	11
• Agorafobia.....	11
• Distúrbio de ansiedade generalizada.....	11
• Transtorno Obsessivo-Compulsivo.....	11
• Obsessões.....	11
• Compulsões.....	12
• Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) -.....	12
Capítulo 3: Qual é a diferença entre estresse e ansiedade?.....	14
Capítulo 4: Como o seu pensamento pode afetar negativamente os seus níveis de ansiedade diário?.....	16
Capítulo 5: Outros Fatores que Podem Contribuir para a ansiedade.....	19
• Genética.....	20
• Gênero.....	20
• Falta de sono.....	20
• Falta de exercício.....	21
• Excesso de cafeína.....	21
• Respiração deficiente.....	21
Capítulo 6: Tratamentos para ansiedade.....	22
• Medicação.....	23
• Terapia cognitivo-comportamental.....	23
Capítulo 7: Mais tratamentos para ansiedade.....	25

ACABE COM A ANSIEDADE HOJE MESMO COM ESSE GUIA COMPLETO

- Relaxamento.....25
- Relaxamento Muscular Progressivo.....27
- Visualização.....29
- Respiração profunda.....31
- Yoga.....32
- Meditação de Atenção Plena.....38
- Meditação Transcendental (TM).....39
- Dieta.....39
- Exercício.....46
- Auto-Conversa Positiva.....49

Conclusão.....53

ACABE COM A ANSIEDADE HOJE MESMO COM ESSE GUIA COMPLETO

© Copyright – Todos os direitos reservados.

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor. Todos os direitos reservados. As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor. Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.

Aviso Legal:

Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação.

Isenção de Responsabilidade

Observe que as informações contidas neste documento são exclusivamente destinadas a fins educacionais e de entretenimento. Todos os esforços possíveis foram realizados para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo está expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, sejam responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos, incorridos como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a erros, omissões ou imprecisões.

ACABE COM A ANSIEDADE HOJE MESMO COM ESSE GUIA COMPLETO

Sobre o Autor

[SEU NOME] é um empreendedor residente no [SEU PAÍS], que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico referente a [TÓPICO].

[SEU NOME] é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além. Palavras De Sabedoria de [SEU NOME]

"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre [SEU NOME], por favor visite:

[SEU WEBSITE]

ACABE COM A ANSIEDADE HOJE MESMO COM ESSE GUIA COMPLETO

Introdução

Você, sem dúvida, já se sentiu ansioso em algum momento. Você reconhece os sintomas - sentimentos de preocupação, apreensão ou pavor. Seu coração começa a bater mais rápido e você começa a suar. Talvez você tenha se sentido ansioso diante de um grande teste que está chegando, ou diante de uma entrevista.

Esses tipos de sentimentos são absolutamente normais. Todo mundo já teve ansiedade em algum momento. É a reação normal do seu corpo a uma situação estressante e pode ser útil para motivá-lo a fazer as coisas.

No entanto, quando você se sente ansioso o tempo todo, e desencadeado sem causa / razão específica, e começa a interferir na sua vida, é hora de fazer algo a respeito. Caso contrário, a ansiedade pode se tornar tão ruim que chegue a ponto de você evitar situações e se isolar, o que pode levar à depressão.

De acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Psiquiátricos, os transtornos de ansiedade caracterizam um grande número de transtornos em que a ansiedade anormal ou inadequada é a principal questão.

De fato, estima-se que os distúrbios de ansiedade afetem 40 milhões de adultos nos Estados Unidos, tornando-a como a doença mental mais comum.

Felizmente, os transtornos de ansiedade podem ser tratados, mas o primeiro passo é reconhecer os sintomas e depois procurar tratamento.

Neste relatório, os transtornos de ansiedade clínica serão descritos no início, mas o foco é a ansiedade num geral para quem sofre com seus efeitos. Portanto, não importa a gravidade da ansiedade que você está tendo, este livro lhe dará maneiras práticas de lidar com isso para reduzir os efeitos sobre você.



VENCENDO A ANSIEDADE

CAPÍTULO 01

COMO VOCÊ SABE SE TEM **TODOS OS DIAS**
ANSIEDADE REGULAR OU SE É ALGO ALÉM?

ACABE COM A ANSIEDADE HOJE MESMO COM ESSE GUIA COMPLETO



É útil saber se você está sofrendo com a ansiedade diária comum que muitas pessoas também sofrem, ou se é um transtorno de ansiedade completo. Uma ansiedade mais séria pode exigir medicamentos e terapia cognitivo-comportamental, por exemplo, mas todos os tipos de ansiedade também podem ser tratados de formas naturais. Nos próximos capítulos, as opções de tratamento serão discutidas.

Aqui estão alguns exemplos que contrastam a gravidade da ansiedade que você pode sentir:

Ansiedade regular	Transtorno de ansiedade
Você está nervoso ou desconfortável quando está em um grande grupo de pessoas que você não conhece, mas você ainda pode socializar.	Você evita sair em público ou estar em situações sociais, por medo do que pode acontecer quando você está fora.
Você está nervoso em falar em público na frente de um grupo de pessoas ou de seus colegas.	Você sofre ataques de pânico ao pensar em falar em público ou ficar na frente de um grupo de pessoas que você não conhece. Você está preocupado com futuros ataques de pânico, resultando em um isolamento ainda maior.
Você está preocupado em pegar um resfriado ou gripe, então você toma as devidas precauções para prevenção, como quantidades excessivas de lavagem das mãos.	Você está obcecado com a limpeza e os germes que esfrega as mãos até que estejam sangrando. Você deve realizar ações repetitivas para se certificar de que você se livrou de todos os germes da sala, caso contrário a ansiedade piora.
Você tem um respeito saudável por situações ou coisas que podem ser perigosas (ex. Cobras venenosas, alturas, etc), mas você não deixa a ansiedade e o medo impedi-lo de viver sua vida.	Você tem medo de situações ou coisas que provavelmente não afetarão você, mas você as evita da mesma forma. Por exemplo, mesmo que voar tenha um histórico mais seguro do que dirigir na estrada, você evita voar a todo custo.

Estes são apenas alguns exemplos que ilustram as diferenças entre a ansiedade regular e um transtorno de ansiedade.

No próximo capítulo, mais informações serão fornecidas sobre os tipos de transtornos de ansiedade existentes



VENCENDO A
ANSIEDADE

CAPÍTULO

02

**QUE TIPOS DE TRANSTORNOS
DE ANSIEDADE EXISTEM?**

ACABE COM A ANSIEDADE HOJE MESMO COM ESSE GUIA COMPLETO

Os profissionais de saúde que atuam com saúde mental utilizam o Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Psiquiátricos, que fornece critérios e diagnósticos para todas as doenças mentais.

Em particular, esta versão mais recente dividiu a ampla categoria de Transtornos de Ansiedade nos seguintes grupos específicos descritos abaixo:

1. Transtornos de Ansiedade

Isso inclui, mas não se limita a Fobia Específica, Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social), Transtorno de Pânico, Agorafobia e Transtorno de Ansiedade Generalizada.

2. Transtornos Obsessivo Compulsivos (TOC) e equivalentes

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) é um transtorno que se enquadra nessa categoria.

3. Trauma e Transtornos Relacionados ao Estresse

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) está nesta categoria.

Não importa como você categorize em seus pequenos grupos, todos eles estão interconectados onde a ansiedade está envolvida.

Para os propósitos deste livro, discutiremos os seguintes distúrbios específicos mencionados brevemente acima:

1. Transtorno De Pânico

Estimado para afetar 3,5% da população, o transtorno do pânico é caracterizado por ataques de pânico recorrentes que ocorrem inesperadamente e são imprevisíveis.

Ataques de pânico são acompanhados por sinais e sintomas físicos, como aumento da frequência cardíaca, falta de ar, tonturas, fraqueza, náuseas, asfixia, dor no peito, dificuldade em respirar e sudorese. Além disso, há a sensação de perder o controle ou morrer.

Você pode pensar que está tendo um ataque cardíaco, mas após exame médico não determina ansiedade ou qualquer outra condição física.

Eventualmente, esse medo de ter um ataque de pânico pode levar ao isolamento social em algumas pessoas, ou a incapacidade de atuar em público sozinho.