

EXERCÍCIOS TCC PARA ANSIEDADE E ATAQUES DE PÂNICO

Sophie Dias Seromenho

Psicóloga Clínica

Este *eBook* foi criado com o objetivo de fornecer ferramentas práticas para a gestão da ansiedade, tanto para psicólogos como para não psicólogos que procuram estratégias eficazes para lidar com este desafio. A ansiedade é uma experiência comum, mas pode tornar-se debilitante se não for tratada corretamente. Com base na abordagem cognitivo-comportamental de Aaron Beck, um dos pioneiros na compreensão e tratamento da ansiedade, este livro oferece exercícios que visam ajudar a identificar, questionar e modificar os padrões de pensamento que alimentam a ansiedade.

A metodologia de Beck é focada na ideia de que os pensamentos automáticos negativos desempenham um papel central no desenvolvimento e manutenção da ansiedade. Ao aprender a reconhecer esses pensamentos, os leitores podem reestruturar suas crenças, o que leva a uma redução dos sintomas ansiosos. Este *eBook* apresenta exercícios práticos, baseados nas mais recentes investigações em psicologia, que podem ser aplicados no dia a dia ou no trabalho terapêutico.

Se és psicólogo, este material pode servir como complemento valioso para o teu trabalho com clientes, oferecendo uma variedade de estratégias que podes adaptar às necessidades de cada pessoa. Para quem não é psicólogo, os exercícios funcionam como ferramentas de autoajuda, permitindo-te aplicar as técnicas diretamente para controlar a ansiedade e melhorar o teu bem-estar.

Este *eBook* contém exercícios simples, mas poderosos, que visam promover uma maior autoconsciência, controlo emocional e um entendimento mais profundo sobre os teus processos mentais. O caminho para uma vida com menos ansiedade começa com o primeiro passo, e este livro é o teu guia prático para essa jornada.

AVISO:

O uso deste recurso não se destina a ser, e não deve ser considerado, como um substituto do aconselhamento médico ou psicológico profissional, diagnóstico ou tratamento. Se estás a sofrer de algum problema de saúde mental, recomendo que procures orientação médica ou psicológica formal antes de usares estes recursos.

Estes recursos devem ser usados para apoiar boas práticas, não para substituí-las.

EXERCÍCIO: ANOTAÇÃO EMOCIONAL

Há muitos motivos pelos quais é importante manteres registos das tuas experiências de maneira regular e contínua.

Em primeiro lugar, ansiedade intensa ou crónica, dificuldades de humor ou outras experiências emocionais desagradáveis parecem estar fora do teu controlo, como se tivessem vida própria. Provavelmente, sentes-te como se às vezes fosses vítima das tuas próprias experiências desagradáveis ou angustiantes. Aprender a ser um observador, em vez de uma vítima, da tua própria experiência é o primeiro passo para alcançares estabilidade.

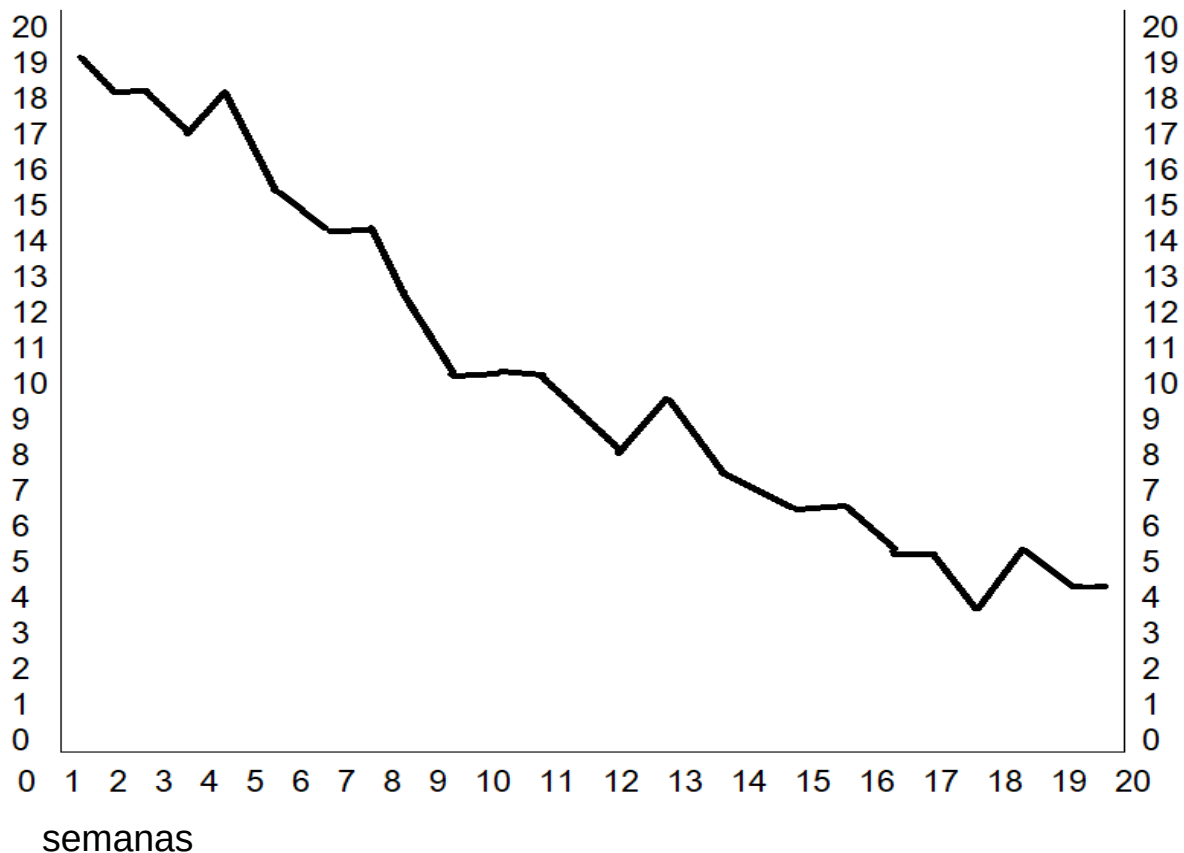
Em segundo lugar, ao aprenderes a reconhecer como o que pensas, o que sentes e o que fazes pode contribuir para experiências emocionais desconfortáveis ou angustiantes, como ansiedade ou depressão, terás mais facilidade em identificar quais aspetos do que pensas, fazes e sentes estão a contribuir para o teu sofrimento e utilizares maneiras novas e mais úteis de lidar com as tuas experiências. A manutenção de registos contínuos pode ajudar-te a começar a reconhecer e identificar essas partes da tua experiência. Outro motivo importante para a manutenção de registos regulares e contínuos é que esse tipo de monitorização fornece informações muito mais precisas do que obténs simplesmente quando te metes a ruminar sobre: «Como é que me tenho sentido ultimamente?». Se te pedirem para descreveres a tua última semana, podes considerar que foi muito má, quando na verdade pode ter havido várias vezes em que te sentiste relativamente bem. Na verdade, esses julgamentos negativos sobre como te estás a sentir podem estar a contribuir para os teus sentimentos contínuos de ansiedade, depressão ou outras emoções angustiantes.

Manter registos contínuos das tuas experiências emocionais força-te a reconhecer que o teu estado de humor flutua e que há momentos em que te sentes menos angustiado do que noutras ocasiões. Assim, quando analisares esses registos, terás uma imagem mais realista do que realmente está a acontecer contigo, permitindo que te sintas mais estável e menos angustiado. Neste último exercício, a ideia é aprenderes a registar quantas vezes ao longo da semana te sentiste de uma certa maneira, o que estava a acontecer antes de te sentires angustiado e como é que respondeste (o que estavas a pensar, fazer e sentir).

Para te ajudar a fazer isto, incluí um questionário muito específico, projetado para registar informações objetivas acerca da tua ansiedade, que podes encontrar abaixo.

O gráfico de Registo de Progresso ajudar-te-á a manter tudo em perspetiva. Pode ser útil deixá-lo num lugar bem visível, como no espelho do quarto ou no frigorífico, de modo a que sejas lembrado das mudanças positivas e progresso que estás a fazer. Podes fotocopiar o Registo de Progresso deste *ebook* para te acompanhar sempre fisicamente.

A ideia é construíres algo deste género:



Responde às seguintes questões e, depois, preenche o gráfico:

Escala Geral de Severidade de Ansiedade (EGSA)

Os itens a seguir serão sobre a tua ansiedade e medo. Para cada item, circula o número da resposta que melhor descreve a tua experiência na semana passada.

1. Na última semana, com que frequência te sentiste ansioso?

0 = Sem ansiedade na semana anterior.

1 = ansiedade infrequente. Fiquei ansioso algumas vezes.

2 = ansiedade ocasional. Senti-me ansioso a maior parte do tempo.

Foi difícil relaxar.

3 = ansiedade frequente. Senti-me ansioso na maior parte do tempo. Foi muito difícil relaxar.

4 = ansiedade constante. Senti-me ansioso a toda a hora e nunca relaxei.

2. Na última semana, quando te sentiste ansioso, quão intensa ou grave foi essa ansiedade?

0 = Pouca ou Nenhuma: A ansiedade estava ausente ou quase impercetível.

1 = Leve: a ansiedade estava num nível baixo. Foi possível relaxar quando tentei. Os sintomas físicos eram apenas ligeiramente desconfortáveis.

2 = Moderado: a ansiedade às vezes foi angustiante. Foi difícil relaxar ou concentrar-me, mas eu conseguiria se tentasse. Os sintomas físicos eram desconfortáveis.

3 = Grave: a ansiedade foi intensa na maior parte do tempo. Era muito difícil relaxar ou concentrar em qualquer outra coisa. Os sintomas físicos eram extremamente desconfortáveis.

4 = Extremo: A ansiedade era avassaladora. Era impossível relaxar. Os sintomas físicos eram insuportáveis.

3. Na última semana, com que frequência evitaste situações, lugares, objetos ou atividades por causa da ansiedade ou medo?

0 = Nenhum: Não evito lugares, situações, atividades ou coisas por causa do medo.

1 = Raro: Eu evito de vez em quando, mas geralmente enfrento a situação ou confronto. O meu estilo de vida não é afetado.