

50 Formas de zerar a ansiedade

escrito por Universo e Cultura



Não é fácil combater esse grande mal do mundo moderno, mas as dicas a seguir trazem pistas preciosas para quem quer reconquistar a serenidade e o equilíbrio. Aproveite!

Texto • Redação / Triada.com.br

1. **Diga sim**

Se estiver sentindo alguma emoção negativa, como ansiedade, preocupação ou tensão, não faça de conta que não está sentindo nada. Para poder controlar seus sentimentos, o primeiro passo é aceitá-los e identificá-los.

2. **Exercício do bem**

Experimente o exercício a seguir toda vez que perceber algum tipo de tensão chegando: relaxe os ombros e respire profundamente. Feche os olhos e pense sobre a situação que está lhe causando medo ou ansiedade. Mentalmente, saia do momento presente e viaje para o futuro, mais precisamente, para 30 segundos após a resolução de tal questão, imaginando que tudo transcorreu de maneira satisfatória para você. Lentamente, abra os olhos e sinta-se envolvido por uma profunda serenidade.

3. **Jardim zen**

Cultive plantas e flores em casa: além de ser um hobby prazeroso e relaxante, está comprovado entre médicos e

especialistas que a jardinagem desperta a auto-estima e uma relação de cuidar e ser cuidado que é ótima para espantar a ansiedade.

4. O valor da preparação

Se a causa de sua angústia é alguma prova ou teste ao qual será submetido, nada mais eficiente para manter a tranquilidade do que estar bem preparado. A ideia é simples, mas funciona: quem sente que estudou ou treinou o bastante tem muito mais facilidade para manter a serenidade enquanto enfrenta o desafio.

5. Tempo para você

Se seu ritmo é muito acelerado, experimente parar tudo de vez em quando, nem que seja por alguns minutinhos. É uma boa forma de aprender a controlar a ansiedade e, assim, desistir de tentar fazer mil coisas ao mesmo tempo. Mude a velocidade da sua vida e respeite mais os seus limites. Ficar sem fazer nada de vez em quando não é sinônimo de folga ou irresponsabilidade.

6. Inspiração de paz

Respirar corretamente é uma das maneiras mais eficientes de desacelerar corpo e mente. Em momentos de pico de tensão, troque a respiração curta e ofegante pela longa e profunda. Inspire e expire calmamente, sentindo a calma e a segurança proporcionadas pelo ar que entra e sai dos pulmões.

7. Autoconhecimento

Conhecer a causa da sua inquietação é fundamental para acabar com ela. Embora às vezes o motivo esteja claro, em alguns momentos pode não ser tão fácil identificá-lo. Esforce-se e, se necessário, busque uma ajuda especializada, como um terapeuta ou psicólogo, para descobrir o que lhe tira do sério.

8. Filtro de pensamentos

Não gaste seu tempo e sua energia com ideias que não mereçam, de fato, a sua preocupação. Não dê atenção a todas as ideias inconvenientes que insistem em surgir na

sua mente.

9. No papel

Passe para o papel os seus problemas. Escrever é uma forma de desabafar e depois refletir sobre a real gravidade de seus problemas. Tente enumerar o que está incomodando você, colocar esta lista em uma ordem de gravidade e apontar possíveis soluções. Depois, é só partir para a ação e buscar resolver um a um seus problemas, como se fossem tarefas da escola.

10. Coragem!

Pare de adiar e enfrente seus medos. Certamente eles não são tão terríveis quanto você imagina.

11. Visão cíclica

Todos estamos sujeitos a dias ruins, mas isso não é motivo para ser pessimista e virar uma pessoa amarga. É preciso ter em mente que vivemos em eternos ciclos de altos e baixos, dias ruins sucedem dias bons, tristezas e alegrias que vem e vão.

12. Seja você

Quem vive querendo agradar a todos acaba se frustrando. Conquistar a aprovação geral é uma missão impossível e, por isso, vale mais a pena ser você mesmo e agir de acordo com suas próprias opiniões e princípios em todas as situações.

13. Dia a dia organizado

Quando você deixa tudo para a última hora, é natural sofrer com ansiedade e medo de não conseguir realizar todas as suas tarefas. Contra esse mal, não há remédio melhor do que listar suas obrigações, planejar suas ações e organizar seu tempo para cumpri-las com eficiência.

14. Mente em harmonia

Pesquisadores de Harvard garantem: não há inquietação ou angústia que resista à meditação regular. Além de diminuir a atividade do sistema nervoso simpático, decrescer o fluxo sanguíneo e desacelerar o metabolismo

em geral, a atividade produz endorfinas e outras substâncias naturais que provocam alegria, bem-estar e relaxamento. Corpo e mente, relaxados e em harmonia, agradecem.

15. Sons que têm poder

Mantras são sons de frases, palavras ou versos sagrados que, entoados repetidas vezes, são capazes de acalmar a mente. Utilizados há milênios por mestres espirituais, estes sons, garantem os adeptos, anulam pensamentos negativos, angústias e tormentos que acabam quase sempre gerando ansiedade. O mais famoso dos mantras é o OM, o som primordial. Tente praticar da seguinte maneira: em uma posição confortável, entoe o OM várias vezes em voz baixa, comece com uma pronúncia aberta e termine anasalando, de forma que o som ecoe em sua cabeça.

16. Ordem cartesiana

Em qualquer situação, resolva primeiro os problemas mais simples. Deixe os mais complicados para o final e, de preferência, não fique pensando neles até o momento de enfrentá-los.

17. Sabedoria oriental

Não é à toa que hoje são tão alardeados os benefícios de práticas orientais, como yoga e tai chi chuan. Essas atividades trabalham corpo e mente em perfeita harmonia e com isso dão munição extra para combater males como stress, fadiga, ansiedade, insônia, entre outros. Se você acha que não tem perfil para estas atividades por serem muito tranquilas, saiba que existem várias modalidades de yoga, algumas tão vigorosas quanto uma aula de ginástica, e mesmo artes marciais que trazem embutidas todo um pacote da filosofia zen, exemplo disso é o aikido e o kung fu.

18. Círculos sagrados

Ordenadas a partir de um centro, as mandalas são imagens coloridas que representam a busca do ser humano por sua essência. Mesmo se você não se interessa assuntos tão

transcendentais, desenhar a sua própria mandala e pintá-la com as cores que a sua intuição escolher é um eficiente, e delicioso, exercício de relaxamento.

19. Mão única

Não espere retorno por tudo o que faz. Quando agimos esperando algum tipo de recompensa, se torna presa fácil da ansiedade.

20. Energia bem utilizada

Pondere e veja se a solução de seus problemas está mesmo em suas mãos, se a resposta for “não”, tente não perder mais tempo com eles. Não é o caso de dar de ombros aos obstáculos que aparecem no caminho, mas não desperdiçar a energia que poderia ser canalizada para realizações mais importantes.

21. Controle a cafeína

Evite bebidas como café, chocolate, chá preto e refrigerantes de cola após o meio da tarde. Altamente estimulantes, elas podem piorar seu problema de ansiedade e, além disso, provocar distúrbios de sono.

22. Seja otimista

Lembre-se que o pior desfecho para uma situação é apenas uma das hipóteses. Considere, sempre, a possibilidade de tudo dar certo.

23. Imagens mentais

Se um pensamento ruim insiste em perturbar a sua paz, é possível varrê-lo de sua mente utilizando técnicas de imagens mentais. Com os olhos fechados, você pode visualizar uma linda flor, uma paisagem ou qualquer outro objeto que lhe agrada por alguns minutos. Tente apreciar a imagem e não pensar em mais nada. Ao abrir os olhos, com certeza se sentirá mais tranquilo.

24. Sem rotina

Pequenas mudanças no cotidiano fazem um bem danado para baixar a ansiedade! Experimente mudar o penteado, usar uma cor que você não está acostumado, ouvir um CD que nunca ouviu até o fim, ir a um restaurante diferente,

andar descalço na grama, passear por ruas que nunca andou... Mais do que experimentar novas sensações, estas atitudes são capazes de revigorar os ânimos e aliviar o peso dos problemas.

25. Estique-se

Espreguiçar-se pode parecer um gesto corriqueiro, mas faz muito bem à saúde, ajudando a remover pontos de tensão por todo o corpo. Por isso, toda vez que você se sentir desconfortável, vale a pena dar uma boa espreguiçada.

26. Aromas relaxantes

A serenidade que faltava para enfrentar as angústias e temores do dia a dia pode vir dos óleos essenciais. O ideal é escolher uma essência levando em conta não só sua finalidade, mas também um perfume que lhe agrade. Depois, é só colocar em um vidrinho spray e borrifar pelo ambiente. Lavanda, bergamota, laranja e manjerona são algumas das opções tranquilizantes.

27 Banho energizante

No chuveiro, massageie o corpo e deixe a água quente cair sobre os pontos de tensão, dando atenção especial aos ombros. Se for na banheira, melhor ainda: você pode esquecer da vida enquanto relaxa na espuma.

28. Foco na ação

Refletir sobre os problemas é bom, mas ficar só remoendo-os, só vai deixar você mais ansioso e, o pior, não vai resolver nada. Então, enfrente o desafio e parta para a ação.

29. No ritmo da felicidade

Muito mais do que uma diversão, a dança pode funcionar como uma terapia, sendo uma excelente opção para quem quer esquecer os problemas por alguns instantes. Além de exercitar o corpo, melhora o relacionamento social e é uma forma de se concentrar completamente no momento presente.

30. Toques de equilíbrio

Nada melhor do que uma boa massagem para relaxar e esquecer dos problemas, não é mesmo? E técnicas para satisfazer qualquer gosto não faltam. Entre as mais famosas estão o shiatsu, que trabalha com a ponta dos dedos, e a ayurvédica, que aplica óleos e pós indianos. Faça a sua escolha e entregue-se.

31. Cardápio ideal

Prestar atenção à alimentação também é importante para quem quer relaxar. Substâncias como o cálcio e o triptofano, que podem ser encontradas no leite e em seus derivados são excelentes calmantes naturais. O magnésio, presente em folhas verde escuras e no gérmen de trigo, também ajuda quando a intenção é desacelerar o organismo.

32. Tirando a prova

Fique atento: cada vez que você estiver imaginando um desfecho ruim para alguma situação, escreva em um papel o que está imaginando. Depois, escreva ao lado, no mesmo papel, o que realmente aconteceu, e compare os dois textos. Provavelmente, na maioria dos casos, você notará como foi tolo em sofrer por antecipação.

33. Um problema qualquer

Não superavalore as tarefas que precisa realizar. Seja uma questão do trabalho, uma prova, um teste ou qualquer outro tipo de desafio, não caia na armadilha de acreditar que se trata da missão mais importante de sua vida. Lembre-se das situações com que você se preocupou excessivamente no passado e que, hoje, não tem a menor importância.

34. Filosofia de vida

Descubra filosofias que oferecem conforto espiritual. Não precisa necessariamente ser uma corrente ligada a alguma religião, afinal são vastas as opções de filósofos e estudiosos que mostram vias alternativas de encarar o mundo, nossa sociedade e, conseqüentemente,

nossos problemas.

35. **Seja realista**

Pare de prometer coisas que sabe que vão apenas te desgastar só para impressionar os outros. Afinal, se você não cumpre sua meta, passa a colocar em risco sua credibilidade e competência. Por outro lado, se você cumpre, mas no sufoco, é capaz de pensarem que, como você o fez, está disposto a fazer mais trabalhos do mesmo tipo, sem esforço. Então, a melhor coisa a fazer nestes momentos é agir com franqueza, dizer sobre suas reais condições de cumprir seu compromisso, negociar prazos se for o caso, e daí sim levá-lo até o fim.

36. **Sorria para a vida**

Uma boa gargalhada, além de ser deliciosa, é uma poderosa aliada na luta contra a ansiedade. Toda vez que você ri, aumenta a produção de hormônios como a endorfina, que espalham uma sensação de bem-estar por todo o organismo. Além disso, a risada reduz os batimentos cardíacos e o ritmo da respiração, induzindo a um profundo estado de relaxamento.

37. **Mantra pessoal**

Quando sua cabeça estiver um turbilhão de pensamentos, escolha uma frase que a tranquilize e a repita sem parar. Toda vez que o fluxo de pensamentos voltar a incomodá-lo, retome a frase e continue até quando puder. Essa espécie de mantra particular vai arejar sua mente.

38. **Feito por você**

De vez em quando, é muito bom desfrutar da sensação do “fui eu que fiz”. Por isso, aposte em suas habilidades – faça um trabalho manual. Pode ser um simples desenho, um cartão, um prato gostoso ou até mesmo uma escultura, enfim, invista na sua criatividade. Essa atitude fará você se sentir valorizado e esquecer das suas angústias.

39. **Doces calmantes**

As nossas avós sabiam a receita de cor: “nada melhor do que um bom chá para acalmar os nervos”. Os de camomila,

erva doce e melissa são conhecidos por seu efeito calmante, mas quem quiser variedade pode escolher, também, entre os de valeriana, campi-cidreira, pétalas de rosa e, claro, maracujá.

40. Sem medo da agulha

Sessões de acupuntura são altamente recomendadas para tratar sintomas de ansiedade. As finíssimas agulhas são espetadas em pontos específicos para desbloquear e redistribuir a energia vital pelo corpo. Um dos benefícios desta técnica milenar da medicina chinesa é justamente o de relaxante muscular e calmante, ou seja, ideal para ansiosos e insones.

41. Mexa-se!

Não é segredo para ninguém que praticar alguma atividade física traz vários benefícios, entre eles, o controle da ansiedade. E falar que não gosta de academia não é desculpa, imponha-se, por exemplo, uma rotina de caminhadas. Comece com três vezes por semana, de vinte minutos cada e depois aumente o ritmo. Dica: prefira fazer as atividades durante o dia, para que a noite seja tranquila e você consiga ter um sono reparador.

42. Terapia das flores

A terapia floral promete combater problemas emocionais, como estresse, depressão e ansiedade de maneira natural. Alguns dos florais indicados para quem precisa se desligar dos problemas e viver com mais leveza são White Chestnut, Red Chestnut e Chaparral, mas o ideal é consultar um especialista antes de escolher suas essências.

43. Não adianta brigar

Se a sua ansiedade ganha força quando é preciso enfrentar procedimentos burocráticos, lembre-se que, certas práticas são necessárias para garantir a segurança e a organização de determinadas instituições. É verdade que algumas parecem existir apenas para complicar o que é simples e, por isso, geram muita

irritação, mas, ainda assim, dificilmente vão ser alterados. Contra o que não vai mudar, portanto, não vale a pena lutar. É claro que se você tiver soluções seguras e simplificadas vale a pena sugerir, mas é bom também se preparar para aceitar algumas formalidades, embora não concorde com elas.

44. **Boa companhia**

Procure estar sempre perto de pessoas tranquilas e bem-humoradas. Relacionar-se com pessoas tensas, ansiosas ou aborrecidas só vai aumentar seu desconforto.

45. **Sono sagrados**

Não subestime as horas de sono, afinal ela é de vital importância para seu bem estar físico e mental. Mas se para você dormir está meio complicado, uma dica é criar pequenos rituais antes de se deitar. Tome um banho morno, coloque uma música suave, aromatize o quarto, enfim, crie um clima bem relax e aconchegante.

46. **Fuja das pílulas**

Apesar de serem uma ajuda preciosa em casos de grande estresse emocional ou ansiedade generalizada, os calmantes e outros medicamentos nunca são uma boa solução em longo prazo. Por isso, utiliza-os apenas como último recurso, sob orientação médica e, mesmo assim, evite sua dependência.

47. **Terapia musical**

A trilha-sonora ideal para baixar a ansiedade é feita de sons suaves e relaxantes. Os sons da natureza – como cantos de pássaros e ruídos da água – e as chamadas músicas new age ou easy listening são algumas das opções mais indicadas.

48. **Perto do verde**

Quando você escapa do caos das grandes cidades e encontra refúgio em ambientes naturais, ganha muito mais do que o contato com ar puro, águas cristalinas e um céu cheio de estrelas: gastar mais tempo perto da natureza também ajuda a recarregar as energias e a ter mais

paciência para enfrentar os percalços do dia a dia.

49. Chega de reclamação!

Queixar-se sobre tudo é o tipo de atitude que multiplica a ansiedade e não soluciona nenhum problema. Lembre-se que o tempo gasto para se lamentar sobre a vida seria muito útil se usado na conclusão de tarefas importantes.

50. Inutilidade pública

Por fim, tome consciência de uma verdade incontestável: a ansiedade nunca vai ajudar-lhe a resolver nenhum problema.