



UM EXERCÍCIO SIMPLES PARA SE LIVRAR DA

ANSIEDADE

E DOMINAR NOVAMENTE SUAS EMOÇÕES

POR ANDRES POSTIGO E DRA.
DILIAGNI MATOS

ANSIEDADE

A ansiedade pode se manifestar de muitas maneiras sendo que os sintomas podem variar de uma pessoa para outra.

Mas a maioria das pessoas diz que sofre com quadros de nervosismo, medo, palpitações, sudorese, tremores, irritabilidade e problemas gastrointestinais.

Duas manifestações de ansiedade que são muito comuns, são a dificuldade para se concentrar e o problema para dormir.





CRISES DE ANSIEDADE

Algumas pessoas sentem crises de ansiedade quando:

- Tem que fazer uma prova
- Vão a uma entrevista de emprego
- Tem um consulta no dentista
- São repreendidos(as) por outra pessoa
- Passam por uma situação desagradável no relacionamento afetivo

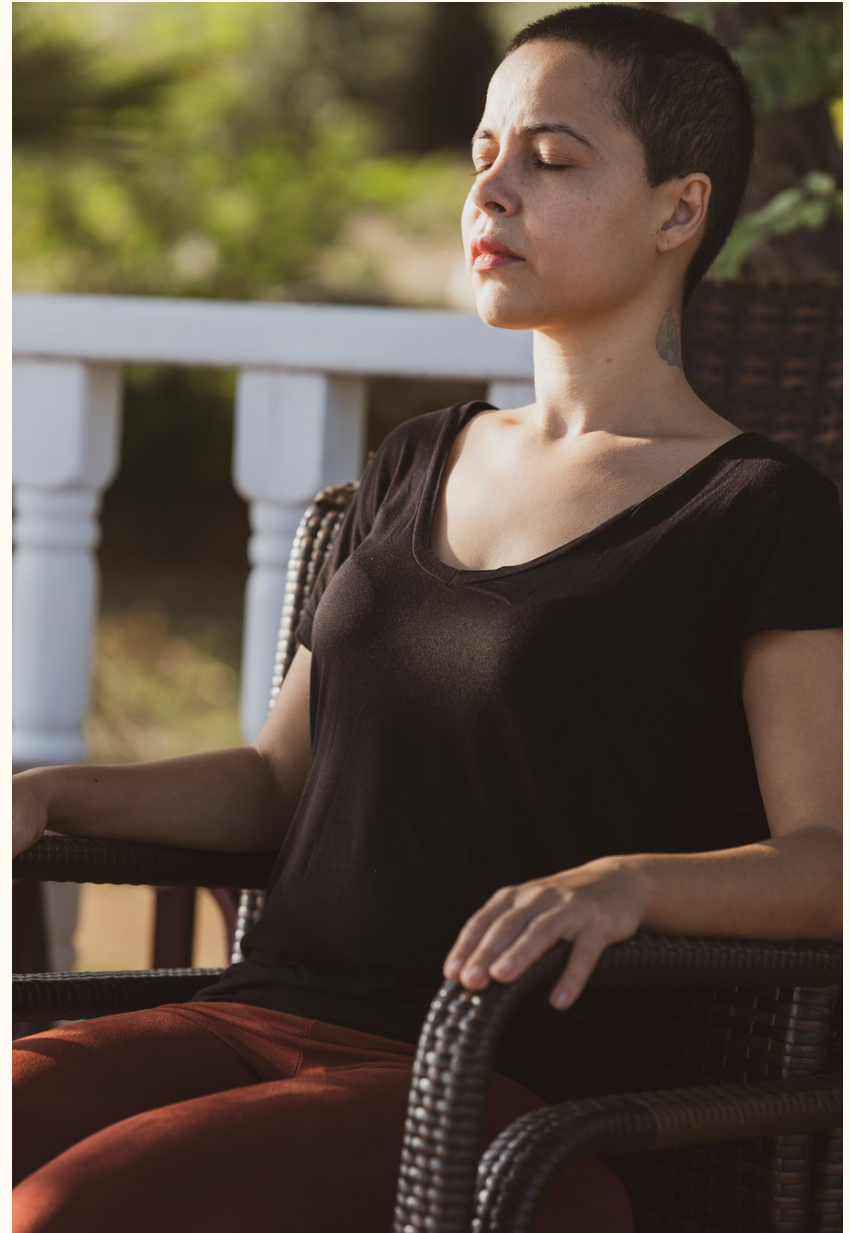
Essas crises vem acompanhadas de sudorese excessiva, palpitações, sensação de asfixia, falta de ar, tremores e dores no peito.

Algumas pessoas dizem que sentem que vão morrer ou que estão com medo de morrer.

UM EXERCÍCIO SIMPLES

A Dra. Diliagni Matos ensina esse exercício simples a seus pacientes para sair de uma crise de ansiedade:

1. Respire profundamente pelo nariz e segure a respiração pelo máximo de tempo que conseguir.
2. Solte o ar suavemente pelo nariz concentrando-se no fluxo de ar que é expelido.
3. Repita essa respiração cinco vezes



OUTRAS SOLUÇÕES



EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática regular de exercícios físicos ajuda a aliviar as crises de ansiedade pois é uma excelente forma de se queimar energia.



ALIMENTAÇÃO

Alimentos saudáveis, livres de gorduras saturadas, alimentos crus e sementes ajudam no equilíbrio emocional.



MEDITAÇÃO OU IOGA

A prática de exercícios para a mente alivia os sintomas da ansiedade e lhe dá mais controle sobre as crises.



MEDICINA ALTERNATIVA

O uso de óleos essenciais ou fitoterápicos é uma excelente alternativa aos remédios controlados pois são 100% naturais




QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO

O primeiro passo na cura da ansiedade é o autoconhecimento.

Clique ou toque no botão abaixo para preencher um formulário que lhe ajudará a se conhecer melhor.

[RESPONDER QUESTIONÁRIO](#)

A woman with long brown hair and glasses is shown from the chest up. She has her hands behind her head and is looking upwards with a serene expression. The background is a bright, clear sky. The overall mood is peaceful and grateful.

COMO DOMINAR A ANSIEDADE

OBRIGAGO!

WHATSAPP