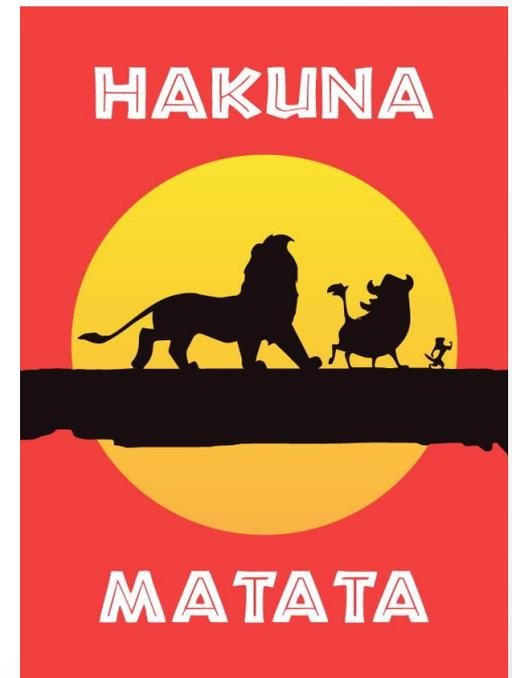




Manejo do Estresse e Relaxamento

Tarcila Barboza Hidalgo Lima
Psicóloga 06/117365

- Na aula anterior...
- Aula de hoje:
 - ~~Negacionismo;~~
 - ~~Fuga dos problemas;~~
 - ~~Positivismo tóxico;~~
 - ~~Hakuna Matata.~~



Hakuna Matata



Hakuna Matata

“Hakuna Matata

É lindo dizer

Hakuna matata, sim vai entender

Os seus problemas você deve esquecer, isso é viver

É aprender hakuna matata”

Qual a consequência de viver assim?

Esse é o segredo para uma vida sem estresse?



Conselho do Rafiki



Conselho do Rafiki



O que é Estresse?

Reação natural do organismo diante de situações de perigo ou ameaça, necessária para a adaptação a situações novas. Pode ser agudo ou crônico.

O problema está principalmente na constância do estresse, levando à exaustão e ao desgaste físico e mental.



Sinais de Alerta

- Problemas de memória;
- Mal-estar;
- Formigamento;
- Mudança no apetite;
- Hipertensão arterial;
- Cansaço constante;
- Sensibilidade emocional;
- Irritabilidade excessiva;
- Dificuldade sexual;
- Insônia;
- Gastrite;
- Angústia;
- Apatia;
- Distanciamento social;
- Coração acelerado;
- Problemas gastrointestinais;
- Problemas de pele prolongados.

Fontes externas

Acontecimentos que interferem no nosso cotidiano.

- Doenças;
- Nascimento de um filho;
- Problemas financeiros;
- Problemas no relacionamento;
- Acidentes;
- Problemas no trabalho;
- Problemas com filhos.



Fontes internas

Depende da forma como interpretamos e percebemos os acontecimentos. É influenciada por:

- Crenças pessoais;
- Pensamentos distorcidos;
- Personalidade da pessoa;
- Traumas.



Estratégias de enfrentamento

- *Coping* -

Definição:

Estratégias intencionais **cognitivas** **ou**
comportamentais para lidar com situações
estressoras.

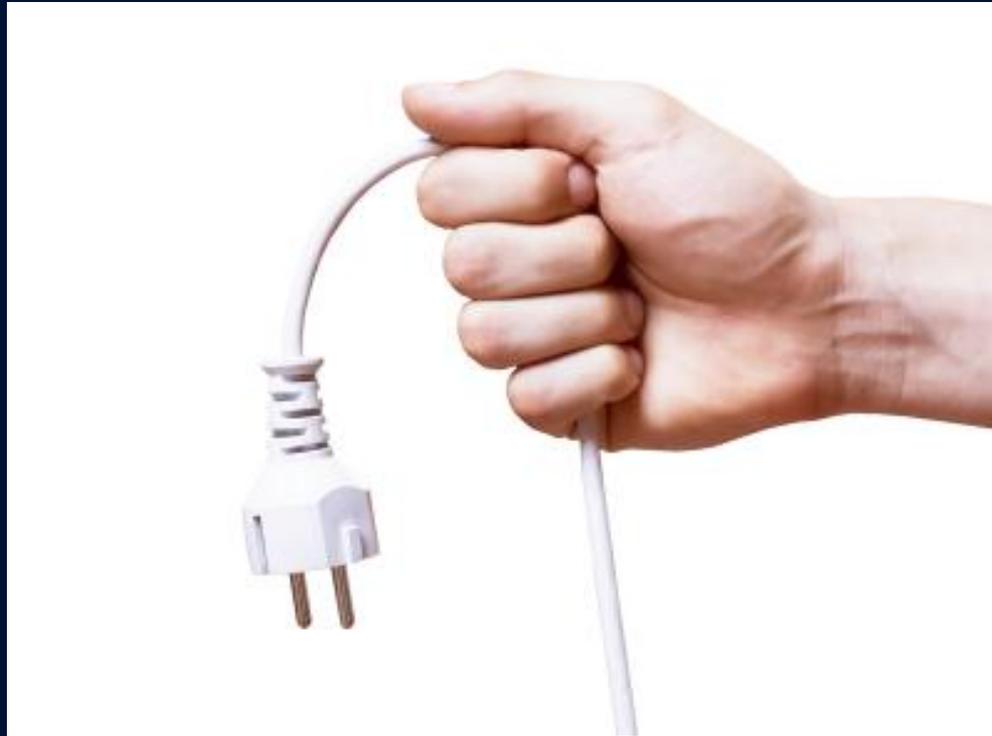
Como encarar/interpretar ou como agir diante dos
problemas.



Apenas apagar incêndio resolve principalmente quando aumentamos os problemas em nossas cabeças, nos deixando mais tranquilos para encarar os problemas tais como são. Porém, alguns problemas precisam ser resolvidos para deixar de provocar outros incêndios continuamente.



1º Passo:



Elimine a causa.

2 tipos de Enfrentamento:

1. Intervenção com foco no problema.

Exemplo:

Melhorar a comunicação e as habilidades sociais:

- Saber falar sobre o problema sem acusação;
- Saber dizer não (e sim!);
- Nutrir bons relacionamentos;
- Saber pedir ajuda.

#AlertadeSpoiler



2. Intervenção com foco na emoção.

Exemplos:

- Mudar a forma como encara o problema, ampliando a visão.
- Técnicas de relaxamento.



2º Passo:



Elimine preocupações desnecessárias.

Estudo da Universidade Estadual da Pensilvânia, nos EUA, revelou que **91,4% de nossas preocupações não se concretizam.**

Dos 8,6% que se realizam, 1/3 não é tão grave.

(Desconfio do restante...)

Quando criamos preocupações desnecessárias?

- Catastrofização;
- Foco no negativo;
- Erro do Adivinho;
- Leitura da mente.



3º Passo:



Relaxe :)

Controle Respiratório e Relaxamento Muscular Progressivo

5 segundos de tensão e 30 segundos de relaxamento, 2x:

- Mão e antebraço / Bíceps (Dominante e não Dominante);
- Testa;
- Bochechas superiores e nariz;
- Bochechas inferiores e maxilares;
- Pescoço e garganta;
- Peito, ombros e parte superior das costas;
- Região abdominal;
- Coxa / Panturrilha/ Pé (Dominante e não Dominante).



Obrigada!



Contato:

@psicologatarcila

