

COMO LIDAR COM MOMENTOS DE MUITA ANSIEDADE?

A ansiedade está ligada a algum medo (real ou imaginado). Quando você sente que não está no “controle” da situação, ela pode surgir com mais intensidade.



Tente **não se cobrar** se não estiver conseguindo se acalmar imediatamente.

Se for possível, **busque um lugar tranquilo**, sem muitas pessoas ou barulhos.

Lembre-se que, apesar de não parecer no momento, a **ansiedade passa** (ou diminui) .

Busque um **ponto de ancoragem**: observe algo à sua volta com atenção (um objeto, uma textura, uma cor), apenas para ajudar a mente a desacelerar.

Faça **respiração profunda**, aumentando o tempo de expiração.

Caso precise, **peça ajuda**: Falar com alguém de confiança ou um profissional pode trazer alívio. Procure a sua rede de apoio e a seção técnica de Saúde da universidade.

DICA PRÁTICA: Respirando de forma consciente



Sente-se numa posição confortável, com os dois pés no chão.
Inspire (puxe o ar) pelo nariz por 4 segundos.
Segure a respiração com o pulmão cheio por 5 segundos.
Expire (expulse o ar) lentamente pela boca durante 6 segundos.

Repita 3 vezes e depois observe os benefícios da prática.