

E-BOOK GRÁTIS

Como Lidar com a

AN

SI

E

DA

DE

REJANE CALIXTO

PSICÓLOGA & COACH

CRP 06/103004

A N S I E D A D E

PRECISAMOS FALAR DELA!

- **O que é Ansiedade?**

É uma preocupação intensa, excessiva, persistente e medo de situações cotidianas.

- **Como ela acontece?**

A ansiedade é uma emoção que todos nós sentimos em determinadas situações, como por exemplo; no primeiro dia de trabalho em uma empresa, em uma entrevista de emprego em várias situações diversas.

A N S I E D A D E

SINTOMAS!

- Quais são os principais sintomas:

**Cansaço
fácil**

Insônia

Falta de ar

Enxaqueca

**Fala
acelerada**

Irritabilidade

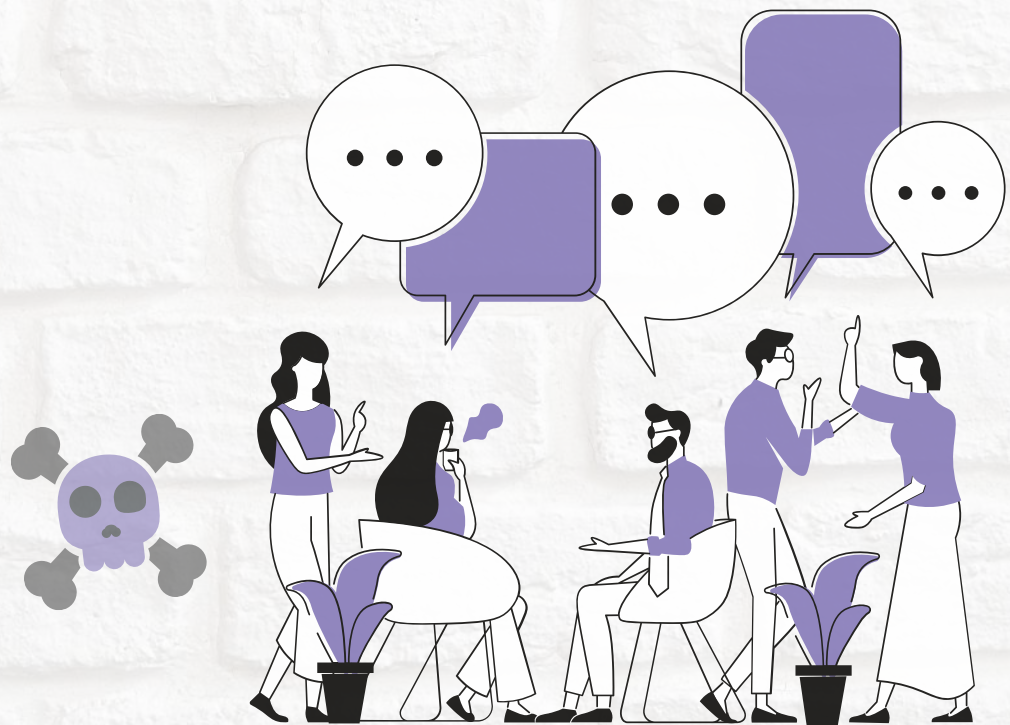
...

ANSIEDADE

VAMOS VER ALGUNS TRANSTORNOS

- **FOBIA SOCIAL**

Chamam de timidez patológica.
Paralisa a pessoa no evento social,
algo do tipo quando a pessoa tem
que falar em público.



ANSI D A D E

VAMOS VER ALGUNS TRANSTORNOS

- **TOC**

Transtorno obsessivo compulsivo. São ações e rituais de organização, arrumar quadros, verificar, várias vezes se fechou a porta, entre outros exemplos. Se a pessoa não fizer essa checagem/verificação, sente que algo ruim vai lhe acontecer.

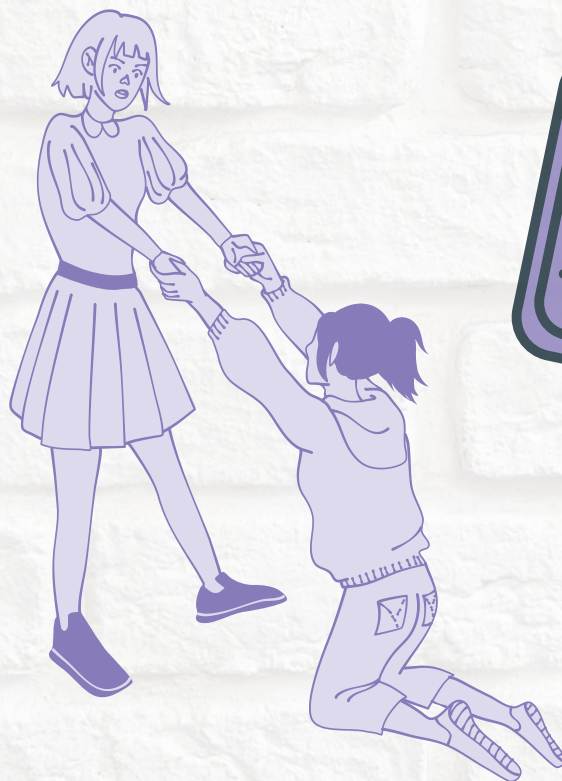


A N S I E D A D E

VAMOS VER ALGUNS TRANSTORNOS

- **AGORAFOBIA**

Caracteriza por medo de aglomerações onde conseguir socorro seria muito difícil, por exemplo, em túneis, elevadores ou shows e eventos lotados.



A N S I E D A D E

VAMOS VER ALGUNS TRANSTORNOS

- **PÂNICO**

Quando a pessoa experimenta períodos de retorno a rotina e "normalidade", mas de repente, sem motivo aparente, tem uma crise que dura alguns minutos e tem a sensação de que vai morrer.



ANSIEDADE

VAMOS VER ALGUNS TRANSTORNOS

- **TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS TRAUMÁTICO**

Ele é desenvolvido após uma experiência traumática, como um assalto, sequestro e situações parecidas. Geralmente a crise tem um fator desencadeante que remete a pessoa para aquela situação original do estresse.



A N S I E D A D E

ONDE ELA SE APRESENTA

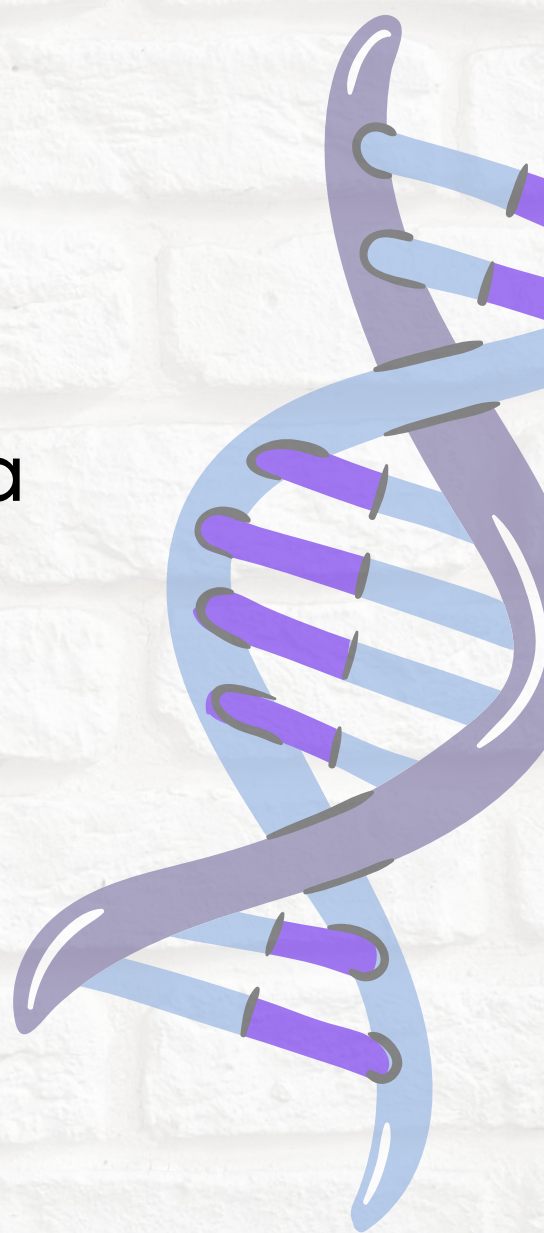
**A Ansiedade
aparece na
preocupação do
trabalho, dinheiro,
responsabilidades
ou doenças.**



ANSIEDADE

CAUSAS

A causa da ansiedade pode ser genética, problemas na infância, por traumas e demais situações.



ANSIEDADE

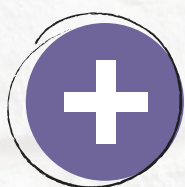
SOLUÇÃO / COMO LIDAR



Não se preocupar tanto com o futuro nem com o passado, **apenas tentar viver o presente.**



Buscar algumas técnicas de relaxamento; massagens, exercícios físicos, acupuntura, Yoga, meditação. **Algo que te faça bem!**



IMPORTANTE

Se os sintomas se tornarem recorrentes e/ou mais intensos **procure a ajuda de um profissional.**



COMO EU POSSO TE AJUDAR

REJANE CALIXTO

PSICÓLOGA & COACH - CRP 06/103004

PSICOTERAPIA

WORKSHOPS

**LIFE
COACHING**

COACH DE CARREIRA



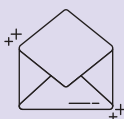
Entre em contato comigo:



@rejanecalixto



(11) 95761-5124



rejane.calixto1@gmail.com



Rejane
Calixto



www.rejanecalixto.com.br