

ANSIEDADE

ALTERNATIVAS **NATURAIS** QUE
AJUDAM NO TRATAMENTO.



A ansiedade anda consumindo seus dias? Você já procurou ajuda profissional? Será que você sofre de ansiedade e não sabe?

Seja bem-vindo a mais um ebook do Dr. Dayan Siebra para tratar doenças de maneira natural. Hoje vamos falar dessa doença que atinge e limita muita gente.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 9,3% dos brasileiros sofrem com ansiedade. Pra você ter uma ideia, o Brasil é o país mais deprimido e ansioso da América Latina.

E quando olhamos para o planeta (através dos relatórios da OMS), podemos observar que existem 322 milhões de pessoas sofrendo de ansiedade.

Isso equivale a 4,4% da população mundial! É muita gente enfrentando uma doença silenciosa e que corrói a cada sintoma.

Existem casos de pessoas que sequer saem de casa por medo de que o transtorno dê seus sinais enquanto faz compras no mercado ou enfrenta uma fila de banco.

Não bastasse a ansiedade, ela ainda traz consigo outras doenças como a síndrome do pânico e a depressão, em muitos casos.

Eu mesmo enfrentei a síndrome do pânico e sei como é sentir que algo vai acontecer, a morte vai chegar enquanto se assiste um filme no cinema, por exemplo.

São transtornos que nos acometem por diversos motivos. Os gatilhos são dos mais variados e seria impossível enumerá-los aqui.

Então eu convido você a abordar o assunto comigo de maneira mais “ampla”. Mas não menos eficiente.

Vamos lá?

O que é ansiedade?	4
Hipnose dinâmica	6
Pratique atividades físicas	8
Respire fundo	9
Aqueça-se	10
Caminhe	10
Medite	11
Ouça músicas/cante	12
Durma bem	13
Tome um chá	14
Conclusão	15

O QUE É A ANSIEDADE?

A ansiedade é uma resposta natural que o corpo dá diante de situações consideradas “ameaçadoras”.

A sensação é a de que algo vai acontecer, mas sem saber exatamente o que. E essa incerteza começa a gerar sensações desagradáveis. Sensações mentais e físicas.

Quando a ansiedade vem, ela libera diversas substâncias químicas no organismo, e são elas que trazem as sensações como o pânico, o medo.

Essa poderia já ser a primeira maneira de você começar a trabalhar a ansiedade. Quando acontecer, pense que é uma reação química, e não uma premonição de que algo ruim vai acontecer.

Como eu disse no início, é impossível citar todos os gatilhos, mas existem situações que desencadeiam a ansiedade em um bom número de pessoas. São elas:

- Trânsito intenso;
- Pressão no trabalho;
- Relação desfeita;
- Perder alguém que ama;
- Sofrer acidente;
- Falta de dinheiro;

E uma pessoa, em meio a uma crise de ansiedade, não consegue pensar ou agir com clareza. Por isso ela é uma doença que limita.

O trabalho pode se tornar um grande sacrifício. A escola, as festas de família, pagar as contas, fazer compras (...) podem se tornar desgastantes e, naturalmente, a pessoa começa a evitar essas situações.

Mas ninguém pode manter uma casa sem viver essas situações todos os dias, não é verdade? Então vira um ciclo.

A pessoa fica ansiosa porque precisa ir. Vai, fica ansiosa por estar enfrentando e depois que termina, fica ansiosa por pensar que no mês que vem, terá que fazer tudo de novo.

Isso não é vida, né, gente?

Então que você é uma pessoa que sofre com o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) ou conhece alguém que sofra desse mal, certamente conhece esses sintomas:

- Taquicardia;
- Suor frio;
- Tensão muscular;
- Dor de cabeça;
- Tremores;
- Falta de ar;



E a principal característica é a aceleração dos pensamentos. Essa função psíquica é desgastante e a pessoa é capaz de pensar em toda uma vida em poucos minutos.

Se isso tudo está acontecendo com você, é necessário tratar. E saiba que nem sempre é necessário o uso de ansiolíticos e antidepressivos (apesar de muito importantes quando receitados pelo seu médico de confiança).

Muito se fala sobre medicamentos para o controle desses sintomas e, por conta disso, muita gente foge do tratamento.

Para quem não quer tratar a ansiedade somente com dosagens medicamentosas, existe a medicina psicossomática e a hipnose dinâmica.

HIPNOSE DINÂMICA

Quando se fala em hipnose, as pessoas já pensam em magia, pessoa com capa, paciente comendo cebola achando que é maçã (...)

Não é nada disso!

A hipnose é um ato médico muito utilizado para tratar diversas condições. Se trata de uma concentração profunda que ocorre através da diminuição da consciência periférica.

Nesse estado, é possível acessar pensamentos, sensações, sentimentos e acontecimentos que não encaramos no dia a dia.

Essas sensações que não passam pelo julgamento consciente comumente são o caminho do tratamento.

Como em qualquer outro tratamento de doenças psicossomáticas, na primeira consulta o médico avalia o problema do paciente.

Já no primeiro encontro, é feito um teste de indução hipnótica para que os caminhos da terapia sejam definidos.

Com o passar das consultas, o médico utiliza a hipnose clínica para levar o paciente a um estado alterado da consciência.

A técnica leva no máximo de 3 a 4 minutos e o paciente continua consciente. Essa opção é bastante buscada pois o contato com o inconsciente é facilitado.

E isso faz com que o tratamento seja mais assertivo e com resultados práticos.

Porém, a hipnose dinâmica está longe de ser a única opção - que não os medicamentos - para ajudar no tratamento da ansiedade.

Então, eu gostaria de deixar aqui para você 8 atitudes que vão reduzir (e muito!) a sua ansiedade e, em alguns casos, até mesmo tratar - quem sabe curar?!

Mas tem que seguir certinho essas recomendações, tá bom?

Vamos lá!

1 - PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Praticar atividade física é algo que sempre aparece quando a gente fala de levar uma vida saudável e longínqua, né?

Quando falamos de ansiedade, não é diferente...

Manter o corpo e a mente ativos é a melhor maneira de desviar dos pensamentos negativos e das crises. Sabe aquele ditado que diz "*mente vazia, oficina do diabo*"? Ele é real.

Com as atividades físicas, o organismo produz endorfina, que é o hormônio da felicidade e do bem-estar. Além dela, o organismo ainda produz noradrenalina e serotonina, as quais auxiliam na estabilização do humor.

Quer se livrar da ansiedade? Então comece a se mexer. Se não quer correr nem "puxar ferro", você pode dançar, pular corda ou qualquer outra atividade.

O importante é se mexer.



2 - RESPIRE FUNDO

Separe 20 minutinhos do seu dia para respirar.

“Mas Dayan, eu respiro o dia todo. Senão eu estaria morto!”

Sim. Mas o fato é que as pessoas não sabem respirar. Você sabia que se a superfície da membrana alveolar de um pulmão fosse estendida como um tapete, ele seria do tamanho de uma quadra de tênis?

Pois é. Você está enchendo esses 130 m² da forma correta? Não, né?

Pois então, a partir de hoje, você vai separar 20 minutinhos do seu dia para respirar. Só isso. Sente-se e inspire e expire profundamente.

Encher o cérebro de oxigênio faz com que o sistema nervoso trabalhe melhor e, assim, relaxe o corpo.

Parar para respirar em alguns momentos durante o dia literalmente mudou minha vida!



3 - AQUEÇA-SE

Mesmo que seja verão. Em meio a uma crise de ansiedade, se aquecer é uma boa solução. Isso porque a sensação quente altera a atividade cerebral e libera serotonina.

Pode ser um banho quente, sauna, cobertor, piscina aquecida, próximo a uma lareira ou qualquer outra forma que possa se aquecer.

Permaneça se aquecendo até a crise passar. Não esqueça de respirar profundamente enquanto se aquece. Feche os olhos e curta bastante o momento.

4 - CAMINHE

Sempre opte por sair de casa para caminhar, ao invés de apelar para uma esteira dentro de um quarto.

Procura um lugar, de preferência, arborizado e tranquilo. Isso porque olhar para a natureza, aquieta a mente. As atividades cerebrais diminuem enquanto observamos o verde.

Sentir novos ares também vai trazer uma boa sensação.

Durante sua caminhada, procure pensar em situações que te acalmam ou apenas se concentre nos passos que vão sendo dados.

Você, por exemplo, pensar que cada passo que você está dando te aproxima do tratamento e da cura da ansiedade.

Esses tipos de "*brincadeiras*" com o cérebro funcionam muito bem.

Pensa comigo: ansiedade é o cérebro e o organismo respondendo fisicamente/mentalmente a possibilidade de algo catastrófico acontecer, mesmo que não tenha nenhum indício de que vai acontecer, né?

Então você pode usar conscientemente esse "*poder*" a seu favor.

Se você der a sugestão para seu cérebro de que cada passo é um passo para longe da ansiedade, provavelmente ele vai acatar a "ordem".

Faça isso sempre que possível, vai notar uma melhora incrível!

5 - MEDIATE

As emoções negativas podem pegar qualquer pessoa. Mas qualquer pessoa também pode buscar o tratamento através dessas técnicas.

A meditação é algo que eu sempre recomendo para todo mundo, até porque eu também tenho os meus momentos de meditação que me ajudam muito.

A concentração que a prática exige faz com que a mente "opere" em outras vibrações. As emoções negativas naturalmente se afastam.



Você pode, até mesmo, baixar um aplicativo aí no seu celular com meditação guiada. Você vai querer viver meditando.

Relaxa e eleva a mente. Experimente.

No começo é um pouquinho mais desafiador (como quase tudo na vida, né?), mas depois você se acostuma e passa a amar essa prática!

6 - OUÇA MÚSICAS/CANTE

"Quem canta seus males espanta" é a mais pura verdade, afinal, qual negatividade se aproxima de alguém feliz?

Você não precisa ser um finalista do The Voice, não. Apenas encha os pulmões e cante com todo seu coração.

Cante o que tiver vontade, mas sempre opte por músicas que passam boas mensagens e até mesmo hinos da sua religião.

Mas caso você não queira mesmo cantar, esteja desanimado ou sem forças, coloque uma música no ambiente em que está.

Ou, ainda, se você sabe que vai enfrentar uma situação que desencadeia sua ansiedade, ouvir uma música relaxante antes vai reequilibrar sua mente, ajudando a enfrentar a situação.

Um ambiente silencioso não vai ajudar. O silêncio pode ser ensurdecador para uma pessoa que atravessa uma crise de ansiedade.

Então encha sua casa de vida com música. Aproveite e dance um pouco!

7 - DURMA BEM

Sabe aquela noite que você não dormiu direito? Você lembra como fica no dia seguinte? Corpo pesado, fadiga e falta de motivação certamente são algumas das sensações.

Agora junta isso com uma pessoa com TAG. Não tem como dar certo mesmo. É claro que a pessoa vai ter uma crise.

E nem só por não dormir direito, mas também porque como o corpo está cansado, a pessoa não consegue produzir. E isso gera ansiedade.

Então a partir de agora você tem que me prometer que na hora de dormir, você vai relaxar a mente e simplesmente dormir.

Sem pensar em nada, sem tentar resolver nada. Até porque a única coisa que você vai poder fazer na noite e madrugada, é dormir.

E nada de tv no quarto, certo?

Quanto mais escuro e silencioso estiver seu quarto, mais profundo vai ser o seu sono.



8 - TOME UM CHÁ

Você não tem nenhum motivo para não tomar um chá umas duas horas antes de deitar para dormir.

Eu estou falando do chá de camomila. Tradicional e eficaz.

Eu só não recomendo se você, por acaso, tenha hipersensibilidade à erva. Também não recomendo se estiver grávida ou se é criança.

Essa ideia que chá de camomila na mamadeira, vai acalmar a criança é mito. É fundamental conversar com o pediatra antes.

E se a criança tem menos de 6 meses, ela só precisa de leite materno.

No mais, se você não pertence a esses grupos, você pode tomar um chá de camomila, principalmente antes de deitar para dormir.

A camomila tem efeito calmante e você pode tomar até 4 xícaras no dia.

Para fazer o seu chá, ferva 300 ml de água. Quando levantar fervura, coloque 1 colher (sopa) de camomila e deixe tampado de 5 a 10 minutos.

Quando estiver morno, pode tomar.

Dica do Dayan: Você pode colocar para ferver com a água, 1 maçã pequena. Com a casca, tá bem? Aí é só deixar ela ferver por 15 minutos.

Então desligue o fogo, coloque a colher do chá e deixe tampado de 5 a 10 minutos. A maçã vai adoçar naturalmente o chá.

CONCLUSÃO

Como você pode ver, essas 8 atitudes simples podem fazer parte do seu dia todo. Não precisa seguir essa ordem exata.

Você pode acordar pela manhã e ficar respirando por 20 minutos, antes de sair da cama. Se vier uma crise, deite embaixo do cobertor e repouse.

Quando se levantar, encha a casa de música. Aproveite para dançar. Você vai se divertir e ainda fazer atividades físicas.

Durante a tarde você fazer uma pausa para meditar e quando o sol não estiver tão forte, faz uma caminhada enquanto admira o pôr-do-sol.

A noite, antes de dormir, tome um chá de camomila e deite-se para dormir. Esvazie a mente e descanse por, pelo menos, 8 horas.

Você seguiu as 8 dicas no seu dia e com certeza sua mente vai compreender que esses hábitos saudáveis devem tomar o espaço da ansiedade.

Mas, acima de tudo, não se culpe por ter essas crises. O dia a dia é estressante, os problemas, obstáculos, pessoas difíceis (...)

Todos enfrentam isso. Você não está sozinho. O mais importante é como você vai agir diante dessas situações.

Cuide de você com carinho, vigie os pensamentos e adote hábitos saudáveis. Você só vai ganhar com isso.

E viva com saúde, viva com paixão e com Deus no coração!