

Ansiedade em tempos de Pandemia

Juliana Fagundes
Psicóloga
CRP 13/9172

O que vai acontecer com esse futuro?!

Juliana Fagundes
Psicóloga
CRP 13/9172

Juliana Fagundes
Psicóloga
CRP 13/9172

Virus da catastrofização

Não existe uma resposta certa!

Juliana Fagundes
Psicóloga
CRP 13/9172

Percepção errada

FUTURO

Percepção negativa

Juliana Fagundes
Psicóloga
CRP 13/9172

Não existe uma resposta certa!

Preocupações improdutivas

Dores físicas

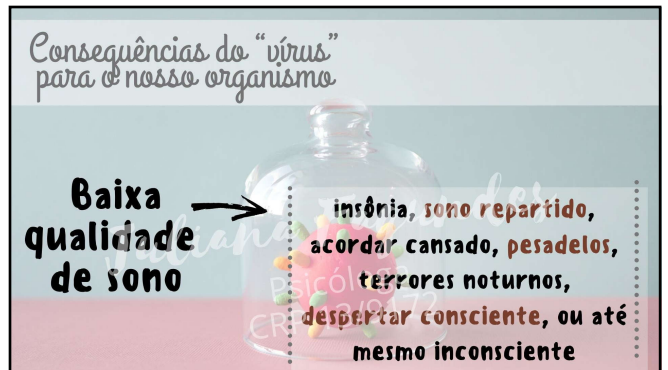
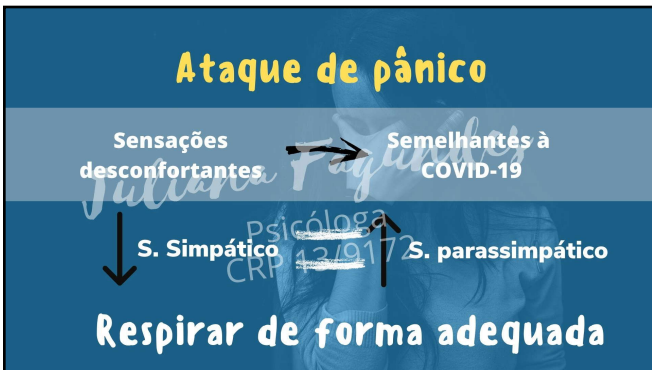
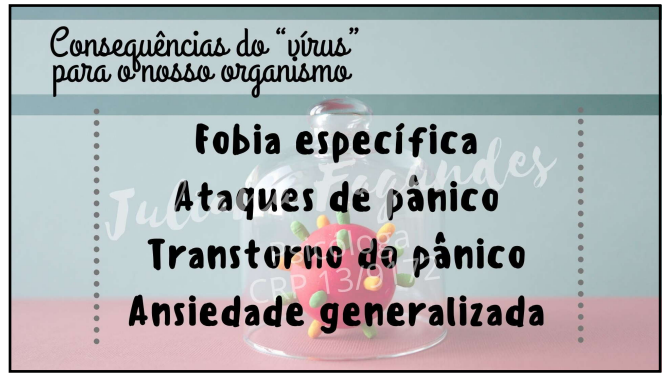
Tensões musculares

Sono

Humor

Relacionamentos

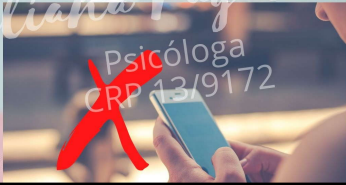
Juliana Fagundes
Psicóloga
CRP 13/9172



Consequências do "vírus" para o nosso organismo

Estratégias

1- Não usar o celular antes de dormir



Consequências do "vírus" para o nosso organismo

Estratégias

4- Evitar comida pesada antes de dormir



Consequências do "vírus" para o nosso organismo

Estratégias

2- Regularidade na rotina do sono



Como o vírus da catastrofização se espalha em nosso corpo?

Consequências do "vírus" para o nosso organismo

Estratégias

3- Exercícios para relaxar



Como o vírus da catastrofização se espalha em nosso corpo?

Pensamento → Sentir → Agir

Observar a forma como pensamos!

Distorções cognitivas → Erros no processamento do nosso pensamento

Como o vírus da catastrofização se espalha em nosso corpo?

Preocupações produtivas
Preocupações improdutivas
E se...?

Trabalhar com as produtivas e eliminar as improdutivas

Estratégias que não funcionam

Suprimir o pensamento

Estratégias que não funcionam

Estratégias que não funcionam

Evitar o desconforto

Estratégias que não funcionam

Buscar reassseguramento

Estratégias que não funcionam

Comportamento de segurança

Estratégias que funcionam

Determine o pior, o melhor e o mais provável resultado

Estratégias que funcionam

Aceitação

Estratégias que funcionam

Faça uma lista de evidências

Estratégias que funcionam

Aceitação

Não aceitar a realidade não muda nada

Compreender a realidade

Criatividade para soluções

Estar aberto para novas possibilidades

Estratégias que funcionam

Teste as suas previsões

Avicena, médico filósofo árabe, pai da medicina moderna, disse:

"A imaginação é a metade da doença; a tranquilidade é a metade do remédio; e a paciência é o primeiro passo para a cura."

Obrigada!

Psicóloga Juliana Fagundes