COMBATENDO A ANSIEDADE COM **MINDFULNESS**

CARTILHA MINDFULNESS E ANSIEDADE PARA ADULTOS

IPUB
INSTITUTO DE PSIQUIATRIA
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO

UFRJ

LABPR
Laboratory of Panic and Respiration
WWW.LABPR.COM.BR
LABPR_UFRJ
LABPR_UFRJ

COMBATENDO A ANSIEDADE COM **MINDFULNESS**

ÍNDICE

COMO A ANSIEDADE AGE NO NOSSO CORPO? 3

ANSIEDADE PODE SER BOA? 4

O QUE É MINDFULNESS? 5

COMO AS PRÁTICAS MEDITATIVAS PODEM NOS AJUDAR A LIDAR COM OS SINTOMAS DESAGRADÁVEIS 6

ACEITANDO SUA ANSIEDADE 7

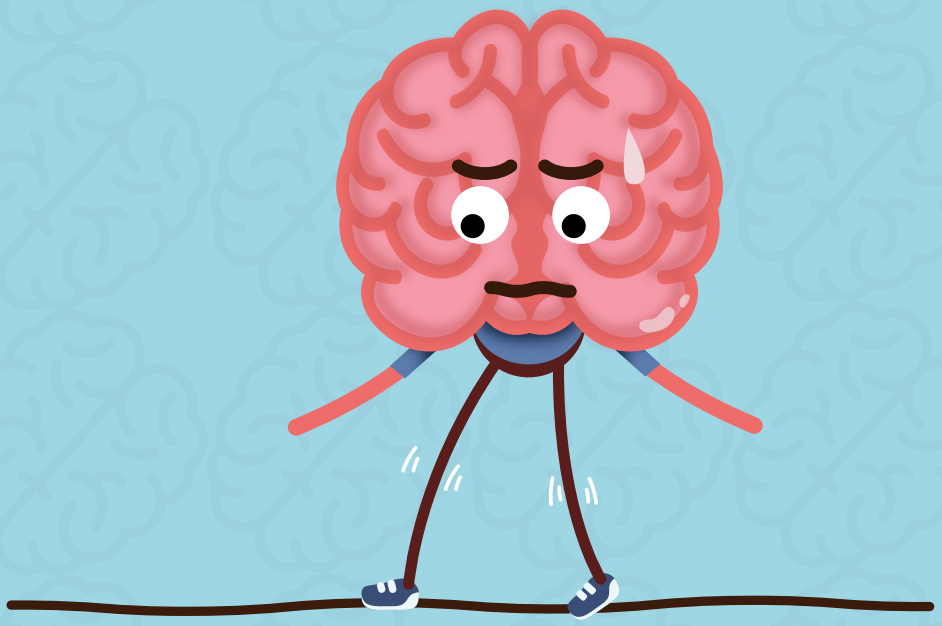
COMO ESTAR MINDFUL? 8

PRÁTICAS DIÁRIAS 9

ATENTO PLENAMENTE 11

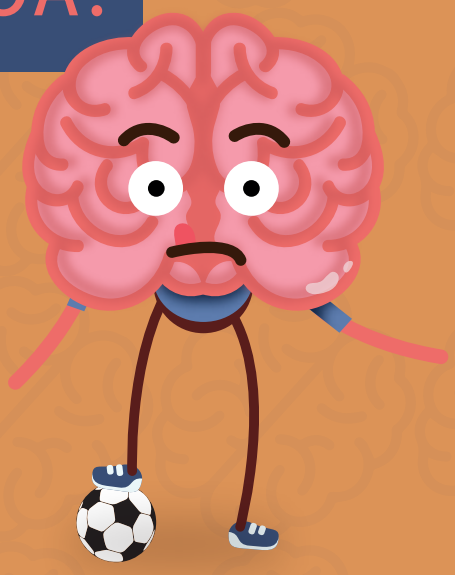
COMO A ANSIEDADE AGE NO NOSSO CORPO?

"Eu sou ansioso", "sempre fui ansioso", "ah, isso é da ansiedade". Quantas vezes você já ouviu ou falou essas frases?



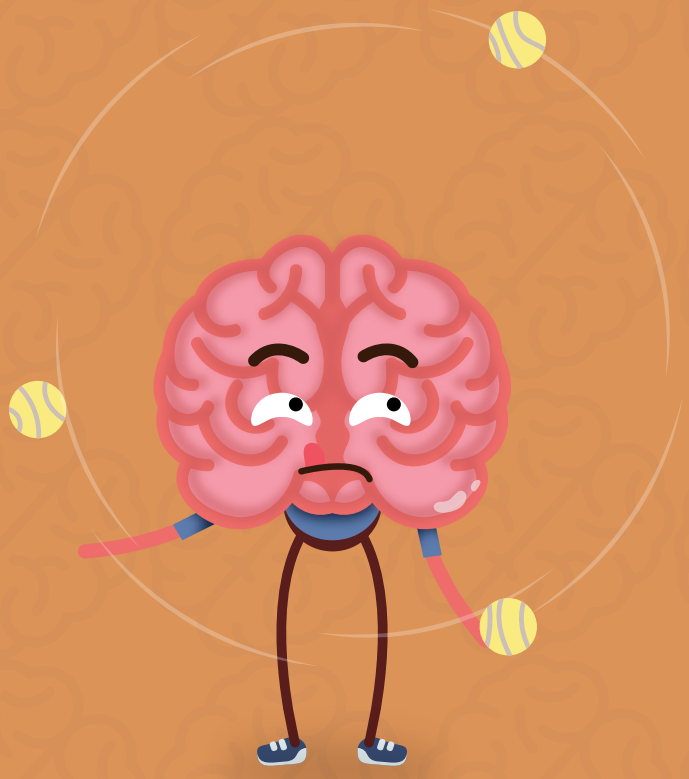
É bem verdade que os sintomas da ansiedade não são nada agradáveis, afinal quem gosta de sentir falta de ar, aperto no peito, as mãos trêmulas e muitas outras sensações ruins?

A ANSIEDADE PODE SER BOA?



Por mais esquisito que possa parecer, a resposta é SIM, ela pode ser boa, e digo mais, precisamos dela em nossas vidas.

A ansiedade é uma emoção, assim como a alegria e a tristeza.



Ela funciona como um “alerta”, e nos ajuda nos nossos momentos de luta e fuga.

O QUE É MINDFULNESS ?

Ao pensar neste termo, a tradução mais adequada seria a “Atenção Plena”, ou podemos dizer que seu significado para nossas vidas é que Mindfulness seria “uma consciência sincera, no momento presente e sem julgamentos”.

Essa ideia é muito bem fundamentada pela tradição budista, através de práticas milenares, e que é aplicada ao nosso contexto.

Refere-se a capacidade de prestar atenção no momento do agora e, tudo aquilo que surgir internamente ou externamente, não iremos julgar.

A atenção plena/mindfulness, apesar de ter sido fundamentada através do budismo, é uma prática científica, sem qualquer viés religioso ou místico, inclusive com diversas pesquisas, artigos e publicações que comprovam sua eficácia no tratamento de diversos transtornos e sintomas como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático, dependência química, insônia, dor crônica e muito mais, além de promover uma qualidade de vida mais saudável, leve e de boa autoestima.

Em alguns países como EUA, a prática de mindfulness faz parte do plano de tratamento usado pelos médicos.

É comum pensar ou dizer que não conseguimos relaxar ou nos concentrarmos, dizendo que já tentou meditar por diversas vezes e começou a pensar um monte de outras coisas, pensar no que tem que fazer ou na conta que esqueceu de pagar.

Se isso já aconteceu com você, ótimo, você pode ser um praticante de midfulness.

Voltamos a ideia central da prática, onde não cabem julgamentos, ou seja, os pensamentos automáticos, as coisas que te distraem podem aparecer, e tudo bem, não vamos nos cobrar por isso.

COMO AS PRÁTICAS MEDITATIVAS PODEM NOS AJUDAR A LIDAR COM OS SINTOMAS DESAGRADÁVEIS DA ANSIEDADE?

O objetivo deste é material é entender e adquirir o conceito e algumas práticas de atenção plena no contexto da ansiedade e em como ela pode ser útil para nossas vidas.

Sabemos que a ansiedade é um importante mecanismo de ação do nosso corpo, mas que a sua manifestação pode ser bem desagradável.

Os transtornos de ansiedade em geral vem acompanhados com a manifestação de diversas sensações de desconforto e para quem sofre de transtorno de pânico é ainda mais intensa.

Quando há um ataque de pânico, é como uma explosão de sintomas; aperto no peito, respiração irregular, sudorese, palpitações, taquicardia, enjoos, sensação de desmaio, sensação de perda da realidade
etc.

A prática regular de mindfulness tem se mostrado cada vez mais efetiva no
manejo dos transtornos de ansiedade e ataques de pânico.

ACEITANDO SUA ANSIEDADE

Uma ideia percorre no nosso cotidiano em que “ é necessário controlar a ansiedade” , mas essa ideia não é uma verdade. Tentar controlar alguma emoção, como a ansiedade, não é saudável nem tampouco eficaz.

Se estamos em um local fechado, com muitas pessoas, como uma casa de shows, e eu começo a repetir a frase sucessivamente “não posso ficar ansioso”, as chances de você conseguir ficar calmo e tranquilo são mínimas.

Nosso cérebro não gerencia a maneira que delegamos uma função como “ não posso ficar ansioso, não devo ficar com medo”, na tentativa de ser prontamente atendido.

Aceitar nossas experiências internas, é como admitir que elas estão ali, mas não necessariamente concordar com elas. Podemos perceber a ansiedade e não gostar de senti-la.

A ideia de aceitação quer dizer reconhecer nossos pensamentos, sentimentos e sensações, e eles aparecerão e irão embora, e a tentativa de confronto ou evitação não nos será satisfatório.

Um exemplo interessante de como seria a aceitação da sua ansiedade, é pensar em uma situação em que sua mãe diz que receberá a visita de sua tia no fim de semana, mas é justamente a tia com quem você já teve problemas no passado e a presença dela lhe trará um grande desconforto.

Por respeito a sua mãe, você aceita a presença da visita, mesmo lhe causando um grande incomodo e sabendo que logo ela irá embora e aquele desconforto consequentemente também.

Nesse contexto da ansiedade e em um ataque de pânico, a aceitação é deixar as sensações aparecerem, por pior que pareça no momento.

Tentar fugir ou resistir pode até ser útil no primeiro instante, mas irá fortalecer o medo e uma
nova possível crise.

COMO ESTAR MINDFUL?

Ver mudanças significativas através da atenção plena (mindfulness) requer uma atitude e não uma maneira mecânica, como uma receita, ou conjunto de regras que devem ser seguidas.

A atitude é o mesmo que o compromisso de estar atento e presente no momento a momento. A consciência exige apenas a atenção e como as coisas de fato são. Não conseguimos nos forçar a dormir, temos que antes criar as condições adequadas para adormecer.

Estar Mindful é estar atento, plenamente consciente. Isso não quer dizer " em super alerta" ou em vigilância. Estar atento é ter sua atenção voltada para a atividade que esteja fazendo de fato.

É comum estarmos tomando café da manhã e pensando na fatura do cartão que ainda não chegou, no trabalho da faculdade que ainda não terminou, no resultado da prova que ainda não saiu e outras dezenas de pensamentos e preocupações, ou seja, tomamos nosso
café da manhã no modo piloto automático.

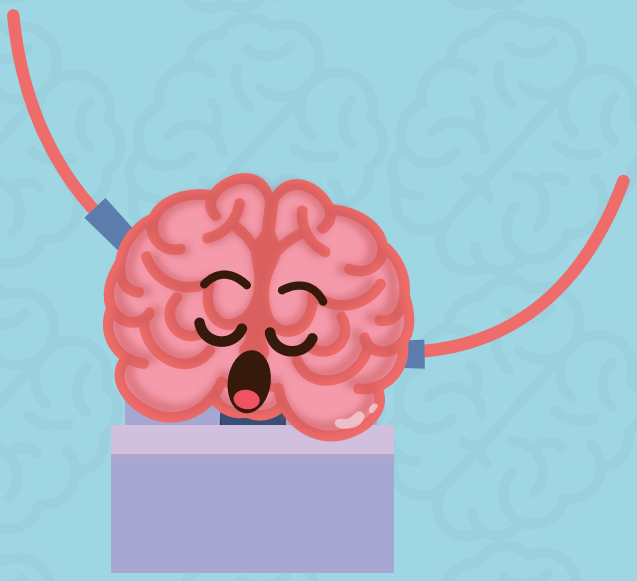
Estar mindful é estar tomando seu café da manhã e experienciar cada instante, isso envolve desde a maneira
que você pega a xícara à forma que os alimentos são mastigados, e sem julgar os pensamentos e preocupações que virão, pois tentar controlá-los, por exemplo, forçar uma ideia de " tenho que parar de pensar nisso", nos deixará mais preocupado e ansiosos.

Geralmente nossos dias são bem cansativos, com diversos afazeres e por vezes caóticos. Muitas jornadas, trabalho, escola, casa, trânsito etc. Estar em atenção plena o tempo inteiro é uma tarefa praticamente impossível. Se estivermos presentes em algumas atividades dos nossos dias, em tarefas do nosso cotidiano, com a disposição de termos atenção plena, veremos o quão enriquecedor será essas experiências para uma vida mais saudável.

A pratica de mindfulness é um grande aprendizado, em uma crescente, degrau a degrau, e que é alcançável realizar o que é chamado de “ prática informal”.

O objetivo deste material é fazer com que, por mais que nossa vida esteja repleta de atividades que nos deixem no piloto automático, é possível termos uma atitude de atenção plena em coisas corriqueiras do nosso dia a dia.

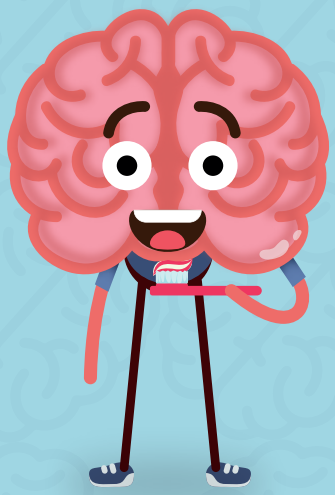
AO ACORDAR



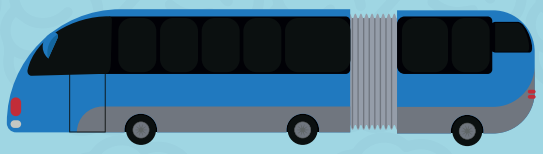
Não precisa fazer nada de mirabolante. Sentado ou deitado, apenas preste atenção ao
fato de que você está vivo, está respirando. Permaneça alguns minutos só respirando e
tenha a plena consciência deste momento, observando o fluxo de sua respiração (sem
tentar controlar), apenas observando como o ar entra e sai.

ESCOVANDO OS DENTES

Escovar os dentes é uma pratica que fazemos todos os dias. Por ser tão habitual, o modo piloto automático nos deixa em uma situação comoda para fazer outras coisas ao mesmo tempo, como mexer no celular, assistir TV, ler o jornal etc.
Estar mindfulness nesse momento é percebermos momento a momento, prestar atenção no que está acontecendo, o gosto do creme dental na nossa boca, o contato das cerdas nos dentes,
os movimentos circulares ou horizontais, o contato das cerdas com a língua,a água etc



A CAMINHO DO TRABALHO



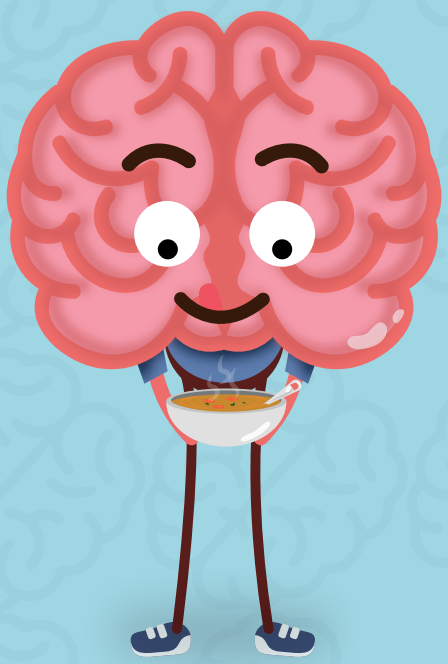
A tarefa de sair de casa e ir ao trabalho geralmente não é muito interessante, pensamos no trânsito, na distância, no desconforto, no clima. Uma série de gatilhos para nos deixar irritados ocorre neste momento.

Estar mindfulness neste processo é buscarmos voltar a atenção no que de fato está ali. Observando os movimentos de suas pernas e pés, onde eles pisam e o contato. Você pode usar seus sentidos como a visão e observar o que acontece ao seu redor, colhendo informações por meio do que você vê.

Onde você está, qual assento, em que bairro, rua, como é a pessoa que está mais próxima a você.

Uma outra maneira é a observação através do que você ouve. Os sons que vem das ruas, buzinas, motores, se há alguma música tocando etc. Assumindo um papel de observador, como se fosse um investigador que precisa colher o máximo de informações possíveis, você voltará sua atenção para o momento em que você está.

FAZENDO AS REFEIÇÕES



Precisamos nos alimentar, isso é um fato. Por ser algo do nosso processo natural, temos uma tendência a fazermos outras coisas enquanto paramos para almoçar, como mexer no celular. Ter a atenção plena neste momento é buscarmos a percepção dos sabores, como os alimentos se integram um ao outro, o gosto de cada alimento, se é mais ou menos picante, a maneira que você mastiga, se estiver bebendo algo, perceber a maneira como a bebida entra em contato com a boca, como estão os talheres, o copo e a maneira que se apresentam.

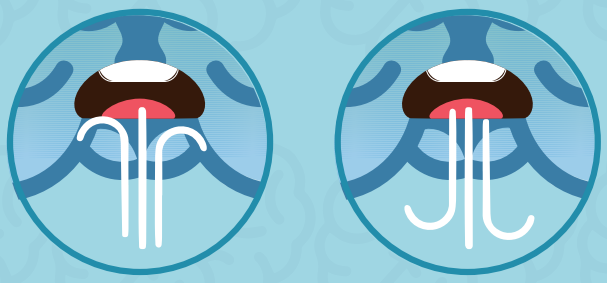
TOMANDO BANHO

Um outro hábito em que podemos ter uma atitude de atenção plena é perceber no momento do banho o quão agradável ele pode ser ao observarmos o que acontece, como as sensações que se apresentam.

Perceber seus pés e onde eles pisam, a temperatura da água, como ela escorre e molha seu corpo, o contato do sabonete com a pele, a espuma do shampoo percorrendo seu corpo e os sons da água caindo no chão.

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

A prática da respiração diafragmática pode ser feita em qualquer momento do dia. Ela é uma forma profunda de respiração que aumenta a recepção de oxigênio.



Existe uma técnica prática e simples de respiração diafragmática conhecida como 3-3-6 que pode ser usada ao acordar ou em qualquer outro momento, inclusive como manejo no ataque de pânico.

1. Durante a respiração concentre o ar na região do diafragma (músculo que fica na altura do estômago), fazendo a barriga estufar ao inspirar e relaxar ao expirar.

2. Coloque uma das mãos na região do diafragma para senti-lo subir e descer.

3. A respiração deve ocorrer lentamente. Inspire por 3 segundos, prenda o ar por 3 segundos e expire por 6 segundos bem devagar.

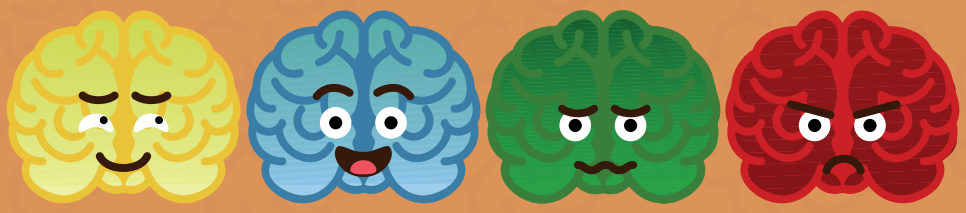
ATENTO PLENAMENTE

Sair do piloto automático não é algo simples, muito pelo contrário. É natural que durante estas praticas, seus pensamentos e preocupações cheguem, e tudo bem por isso.

Estamos abordando praticas de mindfulness de “maneira informal” como diz Jon Kabat-zinn, um dos principais pesquisadores do assunto, então não se culpe ou sinta-se frustrado se não conseguir por em prática totalmente como descrito.

Podemos considerar a ideia central deste modelo que é a aceitação, a autocompaixão e autocuidado. Cientes que pensamentos surgirão e desaparecerão, sem cobranças ou expectativas.

Inicialmente, o mais importante é a percepção e os valores de trazer esta prática para as condutas do nosso dia a dia.



Referências bibliográficas:

KABAT-ZINN, Jon. Viver a catástrofe total. São Paulo: Palas Athena, 2017.

ROEMER, L.; ORSILO, S. M. A Prática da Terapia Cognitivo-Comportamental Baseada em Mindfulness e Aceitação. Porto Alegre: Artmed, 2010.

Rangé, B. et al. Psicoterapias Cognitivo-comportamentais: Um Diálogo com a Psiquiatria. Porto Alegre: Artmed, 2011.

ELABORADO POR: André Moura
Laiana Quagliato
Antonio Egídio Nardi

LABORATÓRIO DE PÂNICO E RESPIRAÇÃO DA UFRJ
JULHO/2020

IPUB
INSTITUTO DE PSIQUIATRIA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

UFRJ

LABPR
Laboratory of Panic and Respiration
WWW.LABPR.COM.BR
LABPR_UFRJ
LABPR_UFRJ

ILUSTRAÇÕES: @XANDROMEDA