

# Como Diminuir a Ansiedade: Descubra 10 Maneiras

A sua ansiedade “pega pesado” no local de trabalho? Temos duas notícias para você: uma boa e outra ruim.

A notícia ruim é que ansiedade pode prejudicar, não apenas a sua saúde, mas a sua [imagem profissional](#) e até mesmo a sua carreira.

Ansiedade passa a impressão de insegurança e medo diante do novo e dos desafios. Pode parecer que você não está preparado para determinada situação. Infelizmente, no ambiente profissional, muitos enxergam isso como incompetência.

Agora, vem a notícia boa. Existem técnicas e atitudes focadas em como diminuir a ansiedade, mantendo a sua [produtividade](#) e ajudando a melhorar a forma como as pessoas enxergam você.

Outra coisa importante de se saber é que ansiedade é um sentimento normal. Quase todo mundo passa por isso. O que é prejudicial para você e sua carreira é um elevado nível de ansiedade, sem controle, o tempo todo.

## Vale a pena refletir

Relatório divulgado pela Organização Mundial de Saúde, em 2018, mostrou que nos últimos 10 anos o número de pessoas deprimidas subiu 18,4%. Isso significa que existem hoje 322 milhões de pessoas afetadas, ou seja, 4,4% da população do Planeta.

Esses dados são realmente preocupantes. Mais ainda para nós, brasileiros, uma vez que o Brasil apareceu liderando esse ranking mundial. Ou seja, 9,3 % da população sofre com a ansiedade. São dados que merecem uma profunda reflexão.

# Informações que você precisa saber

- Ansiedade é a forma mais comum de doença mental, superando até mesmo a depressão.
- Pessoas ansiosas são propensas a sofrer de depressão simultaneamente.
- Ansiedade afeta uma pessoa fisicamente também. Por exemplo, numa crise de pânico, pode haver falta de ar, náuseas, tonturas e muitos outros problemas.
- Quando falamos de ansiedade, você deve considerar o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Ansiedade Social, Transtorno do Pânico, Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) e as mais diversas fobias.
  - As fobias não são medos simples. As pessoas sofrem intensamente, têm ataques de pânico e elas podem prejudicar a sua vida social e profissional, uma vez que as pessoas buscam evitar a todo custo ter qualquer tipo de contato com o objeto da sua fobia.
  - Estreitamente relacionadas ao TOC estão várias “manias”, entre elas a piromania (impulsos incontroláveis para iniciar incêndios) e tricotilomania (impulsos incontroláveis de arrancar os cabelos, as sobrancelhas ou os cílios).
- A ansiedade é mais comum entre as mulheres, no entanto, qualquer pessoa pode ser afetada por essa doença.

## Altamente prejudicial

Tem gente com dificuldades no trabalho, simplesmente, por não saber como lidar com a ansiedade. Chega ao ponto de recusar uma promoção, por exemplo, só de pensar em [falar em público](#)...

Normalmente, as pessoas com ansiedade elevada apresentam dificuldade em situações de crise. Elas não conseguem definir

metas claramente e nem cumprir os prazos. As relações interpessoais também são abaladas.

## **Deu aquele friozinho na barriga? Tenha atitude**

Se você quer realmente saber como diminuir a ansiedade, a primeira atitude é reconhecer os sintomas e estar disposto a agir.

Querer controlar a ansiedade sem fazer nada não ajudará você. A ansiedade vai continuar e o seus problemas também.

É como uma pessoa que quer emagrecer, por exemplo. Ela sabe que precisa de uma alimentação balanceada e atividade física. Mas não faz nada disso. Assim, vai continuar reclamando do peso para o resto da vida.

A melhor estratégia de como lidar com a ansiedade é não jogar na defesa. Entre em campo disposto a vencer. Parta para o ataque e enfrente o “adversário”, nesse caso, o medo.

## **0 gatilho**

São várias situações comuns do cotidiano das empresas que desencadeiam a ansiedade entre os funcionários.

As situações mais comuns são o medo de falar em público, inclusive reuniões; o medo de errar e o medo do fracasso.

A lista inclui, ainda, o medo dos desafios e das mudanças. Nos dias atuais, é comum pensar que não conseguirá acompanhar a tecnologia. Junto com tudo isso, vem o medo de que os outros estejam pensando de você.

Perfeccionismo também leva à ansiedade.

Então, se as batidas do coração aceleraram, as mãos começaram

a suar ou se veio aquele friozinho na barriga, é hora de controlar a sua ansiedade.



## As 10 dicas de como diminuir a ansiedade

A proposta é parar a ansiedade antes que ela paralise você. Se possível, até mesmo evitá-la. Veja algumas dicas:1

### 1. Reconheça que você está ansioso

Somente se você souber identificar a ansiedade e admiti-la como um sentimento que pode ser controlado é que alguma coisa poderá ser feita a seu favor.

### 2. Tenha atitude

Quando perceber que alguma coisa saiu dos trilhos, comece a agir. Não deixe que a ansiedade fique sugando a sua energia por muito tempo.

### 3. Controle sua respiração

Existem vários [exercícios de respiração](#) para diminuir a ansiedade. Antes de praticá-los, escolha um local tranquilo, onde você não será interrompido.

## **4. Bata um papo com você mesmo**

É claro que é pra falar de coisas boas, de encorajamento. Por exemplo, “eu sou forte e posso superar esse momento”. Você estará se energizando com pensamentos positivos.

## **5. Questione-se**

Mais uma vez, converse com você mesmo. Pergunte se o problema é grande suficiente para lhe causar tanta ansiedade. Por exemplo: “Minha preocupação é real?” As suas respostas podem lhe mostrar que a situação não é tão feia quanto parece.

## **6. Converse com um amigo também**

Abrir-se com alguém da família ou um amigo de sua confiança e de alto astral é uma boa ideia. Fale dos seus sentimentos. Essas pessoas podem ajudá-lo a adquirir segurança para enfrentar os seus medos.

## **7. Deixe o futuro pra depois**

Pensar no que pode acontecer no futuro vai deixar você ainda mais maluco. Então, por enquanto, concentre-se no presente e fique atento à movimentação ao seu redor. Isso pode ajudá-lo a gerenciar melhor a situação.

## **8. Deixe a sua mente “viajar”**

Mas vá para um lugar tranquilo, relaxante. Dedique alguns minutos para [meditar](#), pensando em alguma situação ou uma paisagem que lhe acalme. Tem gente que gosta de mar, outros de montanha e existem aqueles que se acalmam pensando em pássaros, olhando para o céu...

## **9. Trabalhe, pare, trabalhe...**

Trabalhar feito um louco não ajuda a diminuir a ansiedade. Pare, dedique alguns minutos do seu dia para respirar e

alongar o corpo. Levante-se, ande pela sala ou no corredor, relaxe. Vá ao banheiro, tome água...

## 10. Invista na prevenção

Você não precisa focar apenas em como diminuir a ansiedade. Ou seja, não espere que o problema bata à sua porta. Antecipe-se e atue na prevenção. Veja algumas dicas:

- Planeje o seu dia. Anote de tudo o que você precisa fazer e estabeleça prazos que realmente possam ser cumpridos, sem estresse.
- Comece pelas atividades mais importantes e concentre-se no que realmente interessa.
- [Mantenha a sua mesa e o seu computador organizados](#). Você economizará raiva durante o expediente, procurando por papéis e informações.
- Elimine todos os dispositivos que possam tirar sua atenção do trabalho: CELULAR, televisão, rádios, fones de ouvido, alertas do computador etc.
- Corra para bem longe dos sugadores de energia. Toda empresa tem aquelas pessoas negativas e que adoram uma fofoca. Evite essa turma se você não quiser ser “contaminado”.
- Celebre as conquistas, por menor que elas lhe pareçam. A alegria das comemorações fortalece a autoconfiança.
- Cuide da sua saúde e bem-estar. Isso inclui [dormir bem à noite](#), alimentar-se corretamente e fazer alguma atividade física regular. Tente não levar trabalho pra casa.
- Atividades de relaxamento e meditação são sempre bem-vindas. Você pode pensar em yoga, massagens ou outra atividade de sua preferência.

Se você aplicar as técnicas de como diminuir a ansiedade e mesmo assim o problema continuar, busque outro caminho. Terapia pode ser uma boa ideia.

A leitura também pode lhe dar mais informações e ser uma grande fonte de inspiração e até mesmo de relaxamento.

Boas opções é o que não faltam. Experimente “A Arte de Fazer Acontecer”. O livro vai ensinar você a definir prioridades e a cumprir os prazos estabelecidos:



Você quer uma outra dica legal? Leia “Desperte o seu gigante interior”:

[Desperte Seu Gigante Interior](#)

Ou faça a sua assinatura no [12min](#) e escolha os títulos da sua preferência, para ler ou ouvir onde e quando desejar!