

SKU – 050.028

Como usar a ansiedade a seu favor?



Você consegue se lembrar quando foi a última vez que você sentiu ansiedade? Quais sensações físicas a ansiedade provocou? Qual ciclo de pensamentos negativos foi gerado a partir deste sentimento, retroalimentando a própria ansiedade?

Eu sei que a ansiedade é capaz de tirar o foco, a concentração, o sono, aumentar a fome, provocar taquicardia, gatilho para vícios e até crises de pânico.

Como especialista em Inteligência Emocional, eu ouço muitas queixas sobre a dificuldade de lidar com a ansiedade, considerada um dos piores sentimentos aqui no Brasil. E essa má impressão não é à toa: em 2022, ganhamos o ranking mundial de país mais ansioso do mundo, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde).

Se você também considera a ansiedade como a maior vilã à sua saúde e rotina, vim aqui te contar o contrário. Costumo brincar que sou a advogada de defesa das emoções e desejo muito que este texto te inspire a ter uma relação mais saudável com esse sentimento.

Começo desmistificando o básico: a ansiedade não é um sentimento ruim e nem bom também. Nenhum sentimento é bom ou ruim por qualidade. Afinal, você pode se sentir feliz ao saber que algum colega de trabalho que você não gosta foi demitido da empresa. Não é sobre a emoção, mas sobre a escolha que você faz a partir dela, que pode ser construtiva ou destrutiva.

A minha intenção é te ajudar a fazer escolhas melhores e ações mais construtivas a partir das suas emoções. Vamos começar a entender melhor a ansiedade?

Quando a ansiedade é prejudicial?

A ansiedade tem um porquê de existir: garantir nossa sobrevivência, tendo o medo como pano de fundo. Seu propósito é alertar possíveis riscos do futuro e antecipar ações para minimizar

ou eliminar estes riscos. Isso não quer dizer que dá para confiar de olhos fechados nas preocupações que a despertaram.

Voltando ao início do texto, quando você trouxe à memória algum motivo recente de preocupação. Nessa situação lembrada, como ficou o seu foco? Houve mudança?

A ansiedade tem o potencial de provocar um sequestro emocional de baixa intensidade, bloqueando o potencial cognitivo, para prender a atenção em torno do motivo de preocupação, seja ele razoável ou não.

O sequestro emocional pode aumentar à medida que a pessoa interpreta que aquela preocupação é realmente séria e que não terá controle para agir sobre a situação que a despertou. Quando a demanda da situação parece ser maior do que os recursos disponíveis, a mente se prepara para estressar fisiologicamente o corpo.

A essa altura, a ansiedade faz a pessoa acreditar que aquele motivo terá consequências sérias e definitivas e o ciclo de preocupações só piora, uma vez que o bloqueio cognitivo deixa a pessoa com mais dificuldade de encontrar possíveis soluções para lidar com a preocupação. O resultado? Talvez você já tenha sentido: fobias, crises de ansiedade e de pânico, obsessões e compulsões. Por isso, a ansiedade pode até virar um transtorno.

Quando a ansiedade é benéfica?

Eu sei que, até aqui, parece que tenho feito um péssimo papel como advogada de defesa das emoções. Eu quero que você perceba que o fator determinante é a forma como você se relaciona com seus sentimentos e emoções.

Você só se prepara para ocasiões importantes na sua vida, porque sente ansiedade e faz o possível para se preparar para ter os resultados esperados.

Estudar antes de um teste, ensaiar uma conversa importante, preparar-se para uma entrevista de emprego ou até se arrumar para um encontro amoroso: a ansiedade é essencial para nos ajudar a atingir nossos objetivos, desde que sua energia fisiológica seja usada na dose certa.

Como a ansiedade nos faz preocupar com o que pode acontecer se não cumprirmos nossas metas, ela nos motiva a agir. Para isso, precisamos entender qual a mensagem está por trás da ansiedade, se ela é razoável e quais ações estão sob nosso controle. Vamos para a prática do texto.

E na prática, como usar a ansiedade a seu favor?

Eu adotei algumas estratégias para lidar com a ansiedade assim que ela aparece, não deixando que a adrenalina e o cortisol gerem um efeito estressante, em uma cadeia fisiológica difícil de gerenciar. Portanto, a eficácia das estratégias abaixo depende do tempo de ação. Quanto antes, melhor!

1. **Questione os motivos da ansiedade:** você é uma pessoa com mentalidade mais pessimista, acostumada a ver os piores cenários até nas melhores situações? Ou você tem experiência e histórico no contexto que te provocou ansiedade, para justificar que sua causa seja razoável? Há traumas por trás do gatilho emocional? A raiz da ansiedade é o medo. Descubra quais os medos por trás dos pensamentos preocupantes. Tudo que não se torna claro, pode ficar distorcido e ganhar um peso na nossa mente muito maior do que realmente tem.

2. Para me ajudar a investigar os medos, eu me pergunto: **qual o PIOR medo que minha cabeça está imaginando?** E se o motivo se concretizar? Há formas de eu minimizar os riscos? Geralmente, a minha conclusão é: vou sobreviver a todos esses cenários. Existe mais alguma coisa que posso fazer? E sigo para o próximo passo.

3. **Se houver algo sobre meu controle, foco a energia da ansiedade na ação e considero a possibilidade de pedir ajuda.** Caso contrário, eu me faço outra pergunta para mudar a mentalidade: o que de melhor pode me acontecer se eu assumir este risco? Quantas pessoas

podem ser impactadas positivamente se eu tomar coragem de lidar com os medos e seguir tentando?

Três etapas que te ajudam a começar um relacionamento mais saudável com a ansiedade. É simples, né? Mas a constância da prática é mais desafiadora do que parece. Use lembretes, salve este texto, me procure nas redes sociais para continuar fazendo práticas de Inteligência Emocional.

Eu espero que este texto acenda algumas luzes importantes na sua mentalidade e ressignifique a forma como você lida com sua ansiedade. Muitas pesquisas mostram que o fato de as pessoas não enxergarem uma emoção ou estado emocional como negativos minimiza os efeitos negativos sobre seu organismo e sobre suas escolhas.

Não sinta ansiedade por estar ansioso. Ela pode te ajudar a se motivar!

Informações do Autor

Paula Meerholz Roosch

Sou fundadora do Midiamor, Chief Happiness Officer e especialista em criar culturas colaborativas, baseando-me em neurociência, inteligência emocional, CNV e MUITA prática. Os treinamentos ensinam HÁBITOS, para formar pessoas automotivadas e comprometidas.

Atuo junto aos RHs, lideranças & liderados, em organizações de todos os segmentos e portes, formando equipes mais felizes, engajadas e, conseqüentemente, mais produtivas.

Sou formada em Ciências Biológicas, com Pós-Graduação em auditoria e gestão ambiental, MBA em Engenharia e Gestão da Qualidade, especialista em Comunicação Não Violenta, Compaixão, Teoria U, Life Design, Inteligência Emocional e Empatia no trabalho, pela Universidade de Berkeley. Essa mistura de conhecimentos me faz entender como fazer transformações profundas e efetivas em culturas organizacionais e pessoas.

Em 2017, fundei o Midiamor, uma rede que inspira milhares de pessoas a criarem uma vida com mais sentido e conexão! Faço palestras, mentorias e ensino pessoas e empresas na Escola Midiamor.

contato@midiamor.com.br

Direitos Autorais

O conteúdo deste artigo é de inteira propriedade do “Autor”, e seus respectivos direitos autorais são protegidos pela Lei 9.610 de 19.02.1998. Qualquer uso, divulgação, cópia ou disseminação de todo ou parte deste material sem a citação da fonte, são expressamente proibidos.

Responsabilidades Autorais

Adicionalmente além dos direitos da posse do conteúdo, também incide sobre o “Autor” os deveres e responsabilidades sobre sua criação de conteúdo. Este artigo é de inteira responsabilidade do “Autor” e pode não refletir necessariamente a linha educacional, conceitual, ideológica ou programática da SBTD – Sociedade Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento.

Key Words deste Artigo (em ordem alfabética)

- Ansiedade
- Inteligência Emocional
- Medo
- Pânico
- Saúde Mental

