

FATORES PESSOAIS RELACIONADOS AO MEU SOFRIMENTO

CATEGORIA	FATORES DE RISCO	FATORES DE MANUTENÇÃO	FATORES DE PROTEÇÃO
BIOLÓGICOS/GENÉTICOS	- Alto neuroticismo e baixa extroversão	- Isolamento social e baixa ativação comportamental	- Algum nível de ativação comportamental e rede de apoio inspiradoras - Hábitos de sono e alimentação regulares.
PSICOSSOCIAIS	- Estressores significativos, especificamente relação amorosa sem sincronia	- Falta de comunicação assertiva	- Rede de suporte social - Tomada de decisão em relação ao namoro e comunicação
COMPORTAMENTAIS	- Abuso de substâncias, maconha e cerveja	- Relações sociais que reforçam cultura do consumo de substâncias - Isolamento social	- Aumento de redes de apoio que reforçam outros hábitos, contrários ao uso de substância (p. ex., corrida) - Ativação comportamental baseada em valores
COGNITIVOS/EMOCIONAIS	- Crenças de incapacidade e desamor	- Padrões de pensamentos dicotômicos (tudo ou nada, bom ou ruim, amada ou não amada)	- Contestação cognitiva e experimentos comportamentais
AMBIENTAIS	- Manter-se na casa dos pais e dificuldade da manutenção no projeto de vida	- Impulsividade e desorganização constante, que impossibilita manutenção de construir o projeto	- Organização da rotina para gradualmente e constantemente se envolver no projeto de vida

COISAS QUE POSSO FAZER PARA LIDAR COM MEUS PROBLEMAS

SITUAÇÕES PROBLEMAS	COMPORTAMENTOS E PENSAMENTOS DE SOLUÇÃO
ANSIEDADE, ESTRESSE, NERVOSISMO, MEDO	<ol style="list-style-type: none"> 1) Banho gelado, segurar gelo dentro de um copo plástico, bolsa de água gelada nas bochechas (30 segs.-60 seg.), colocar o rosto numa bacia com água e gelo ou ficar na frente do ar-condicionado. 2) Sair do ambiente estressor e ir para um local silencioso. 3) Respira bem fundo, segura por 3 segundos, solta o ar bem forte, segura por 3 segundos. Vídeo instrutivo https://bit.ly/2lfHsfz. 4) Escaneamento Corporal. Vídeo instrutivo https://bit.ly/2UdWkgH 5) Exercício da Uva Passa. Vídeo instrutivo https://bit.ly/3yaaj9l 6) Assistir filmes, séries, documentários que você já viu e gostou. Isso ajuda o cérebro a gerar previsões e, aparentemente, ter mais controle sobre o ambiente.
PREOCUPAÇÃO EXCESSIVA	<ol style="list-style-type: none"> 1) Preocupação produtiva: Reservar 20 minutos do dia para anotar as preocupações. Fazer uma lista de problemas e possíveis soluções e todos os dias acrescentar novas “preocupações” se houver. Ao mesmo tempo, refletir sobre esses problemas e possíveis soluções. Não é preciso resolver nada, somente ficar 20 minutos refletindo sobre esses problemas, de forma atenta e consciente. 2) Saia para caminhar: caminhar o mais atentamente possível, concentrando-se em quando seus pés tocam o chão, sentindo os movimentos dos músculos e tendões nos pés e nas pernas. Preste atenção a todas as visões, sons e cheiros. Tente estar aberto as sensações, sinta o perfume das flores, o aroma da grama recém-cortada, o cheiro da fumaça dos carros e das comidas sendo preparadas nos restaurantes. Tente sentir a brisa no rosto ou a chuva caindo sobre sua cabeça. Ouça o barulho do vento. Veja como os padrões de luz e sombra mudam de uma hora para outra. Cada momento possui inúmeras delícias sensoriais – não importa onde esteja.
RAIVA	<ol style="list-style-type: none"> 1) Se afastar do ambiente, situação ou circunstância que ativou a emoção de raiva. 2) Pare tudo que está fazendo, e que esteja desconfortável, e vá fazer algo que goste (<i>filme, série, videogame, cozinhar, etc.</i>). 3) Ligar para um amigo e pedir ajuda. 4) Ser assertivo, na hora que a raiva surgir ou você se sentir afetada ou ameaçada, falar para a pessoa: “Eu realmente gostaria que você ouvisse o que estou pensando e sentindo”. 5) Em último caso, aplicar o Checklist para Manejo da Raiva. Baixe aqui: https://bit.ly/49ltuuu
DESÂNIMO, TRISTEZA, DESPERANÇA, FRUSTRAÇÃO	<ol style="list-style-type: none"> 1) Saia de casa, faça qualquer coisa fora de casa (<i>atividade física, mercado, shopping, praça, quadra, loja, igreja, casa de amigo, etc.</i>) 2) Pare tudo que está fazendo, e que esteja desconfortável, e vá fazer algo que goste (<i>filme, série, videogame, cozinhar, etc.</i>). 3) Tente entender as origens desses sentimentos: foram pensamentos? situações?
FOCO EXCESSIVO NO PASSADO OU NO FUTURO, CABEÇA CHEIA POR CAUSA DOS PROBLEMAS	<ol style="list-style-type: none"> 1) Refeições: sentar, largar os talheres no mínimo 3 vezes ao longo da refeição, prestar atenção na mordida e textura do alimento na boca, etc. 2) Banho: preste atenção nas sensações da água em seu corpo, na temperatura, na pressão sobre a pele. Observe os movimentos da sua mão ao se lavar e a maneira como seu corpo se move, etc. 3) Escovar os dentes: prestar atenção em todo processo, desde colocar o creme dental na escova, a movê-la até à boca e iniciar a escovação. Prestar atenção na textura, temperatura, como a língua se move e se afasta da escova, a sensação da espuma, o sabor do creme dental, a saliva aumentando etc. 4) Beber: prestar atenção no braço se movendo até à boca, a temperatura do copo e do conteúdo líquido, a forma com que desce pela garganta, a sensação de saciedade, etc.). 5) Atividade física (prestar atenção no músculo contraído, expirar quando relaxa, inspirar quanto tensiona etc. 6) Dormir: textura da cobertura, temperatura, respiração, posição do corpo, sons na rua etc. 7) Descrever mentalmente ou falar 5 coisas que podem ser vistas (e.g. detalhes, objetos, reflexos, textura), sentir 4 coisas que proporcionam algum estímulo sensorial (e.g. prestar atenção no toque da roupa, o sol tocando a pele, o peso de algum objeto), prestar atenção em 3 tipos de sons do ambiente (e.g., pássaros, os carros, o vento), notar o cheiro de 2 odores (perfume, comida, grama cortada) e, por fim, se possível, experimentar o gosto de 1 sabor, como de alguma comida.
PROCRASTINAÇÃO RECORRENTE E EXCESSIVA	<ol style="list-style-type: none"> 1) Coloque um cronometro de 5 minutos e tente realizar a tarefa nesse tempo. Qualquer tarefa, por simples e pequena que seja, referente às demandas que você está procrastinando. Por exemplo, precisa começar a fazer um trabalho da faculdade, abre o computador e comece a escrever coisas aleatórias, como: “eu não quero fazer este trabalho, pois é chato...”. Esse é um meio de “forçar” o cérebro a começar se engajar. Se o tempo passar, pare ou siga, tu que manda. 2) Não pense no resultado do projeto, mas sim, no que você pode fazer agora, nesse exato momento, para alcançar seus objetivos no longo prazo. Sempre pense a partir da lógica da ação em micros passos. Lembre-se, qualquer “pouco” que você faça é mais do que não fazer nada. 3) Use a regra 80/20, ou seja, só se engaje em tarefas ao longo do dia que correspondam à 80% dos resultados que você quer para sua vida no longo prazo, seja no nível familiar, profissional, etc. 4) Tenha um local para anotar ideias, projetos, sonhos, assim você não deixará passar despercebido nada do que é importante, e vai te ajudar a focar nos projetos atuais.

Lógica Psicológica

Prática Baseada em Evidências na Psicologia

SITUAÇÕES PROBLEMAS	COMPORTAMENTOS E PENSAMENTOS DE SOLUÇÃO
PENSAMENTOS A MIL, SEM PARAR DE FLUIR, COM MUITA CATASTROFIZAÇÃO	1) Aplique um Registro de Pensamentos. Lembre-se de refletir sobre o pensamento ou crença: Será que é um pensamento verdadeiro? Será que meu olhar não está enviesado? Será que não estou concluindo coisas sem olhar para o todo? Há outras possibilidades de eu lidar com esse problema? Observe para qual lado pesa mais as evidências. Baixe aqui: https://bit.ly/3sFawnS
SENTIR VERGONHA E RECEIO DE FALAR O QUE ESTÁ PENSANDO, MEDO DE SER ASSERTIVO, DE DIZER "NÃO" OU QUANDO AS PESSOAS SOLICITAM ALGO QUE NÃO QUERO FAZER	1) Formular uma frase, com os três princípios da assertividade. Por exemplo, sua amiga pede ajuda em um problema sério de família, mas você não está com cabeça para ter que ajudar resolver mais um problema, então: a) Expressar sentimento - Fulana, eu realmente me sinto muito triste em saber que isso aconteceu (...) b) Ser assertivo – mas agora eu não tenho condições nenhuma de te ajudar, pois também não estou tão bem assim (...) c) Ser empático – também saiba que assim que eu puder, vou te ajudar, pois realmente entendo que isso é um grande problema para ti. Espero que não fique chateada.
DECISÃO DIFÍCIL A SER TOMADA	1) Reservar 20 minutos do dia, em um horário fixo e padrão, para anotar as vantagens e desvantagens dessa tomada de decisão. Todos os dias acrescentar novas “vantagens/desvantagens” se houver, ao mesmo tempo que reflete sobre este dilema. Não é preciso decidir nada, somente ficar 20 minutos refletindo sobre o dilema, de forma atenta e consciente, até chegar quando você perceberá o que deve fazer. Baixe aqui: https://bit.ly/49z6PRf
HÁBITOS CONSTANTES, DISFUNCIONAIS E GERADORES DE SOFRIMENTO	1) Observar em quais cadeiras costuma se sentar em casa, num café ou restaurante, nas reuniões de trabalho. Opte por se sentar em outra cadeira ou alterar a posição daquela que você usa. 2) Mude algum móvel do seu quarto, ou até mesmo da casa, para outro lugar, totalmente diferente do que você está acostumado. 3) Mude seu local de estudo e/ou trabalho. Ao invés de ficar na sua sala, estude/trabalhe na cozinha, sala de estar, cafeteria etc. 4) Uma vez por dia, traga à mente dez coisas pelas quais é grato, contando-as nos dedos. É importante chegar a dez, mesmo que a contagem fique mais difícil após três ou quatro! É justamente para isso que serve o exercício: trazer à consciência os pequenos elementos, que costumavam passar despercebidos pelo dia a dia.
AO PENSAR QUE: NÃO SOU IMPORTANTE, NÃO SOU RECONHECIDA	Lembrar que: Que eu sou reconhecida, talvez só não da forma que eu acho tão importante, mas da forma dela, que no final, é o que importa (amor, estar juntas, trabalhar juntas, conquistar, ter momentos bons...).

COISAS PARA ATIVAR O MODO ADAPTADO

CONECTADO	ÚTIL
<ul style="list-style-type: none">• Ouvir uma música juntos, conversar sobre música ou cantar.• Jogar cartas ou um jogo.• Criar arte juntos.• Fazer uma caminhada.• Assistir a vídeos de interesse (esportes, dança, filmes, animais).• Cozinhar ou conversar sobre comida.• Falar sobre ou praticar esportes.• Ler juntos (passagem de texto religioso, poema, literatura).	<ul style="list-style-type: none">• Assumir um papel de ajuda na instituição (ajudar um grupo/reunião na comunidade/clube, tomar notas na reunião, limpar/organizar para alguma coisa, atualizar as pessoas sobre as notícias).• Decorar algum local.• Escrever cartões para organizações• Organizar um projeto de caridade na unidade (doação de roupas, itens para um abrigo de animais).
CAPAZ	ENERGIZADO
<ul style="list-style-type: none">• Pedir conselhos sobre alguma coisa (moda, comida).• Pedir que alguém ensine você a fazer alguma coisa em que é qualificado.• Fazer uma atividade ou falar sobre o conhecimento específico de um indivíduo (comércio ou trabalho anterior, tocar música ou cantar, cozinhar).• Show de talentos em família.	<p>Interações breves, mas previsíveis, sobre alguma coisa simples que não exija muita participação verbal:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ouvir uma música.• jogar cartas ou um jogo.• Assistir a um videoclipe.• Fazer alguma coisa artística.• Fazer exercícios ou alongamento.