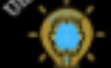


Como lidar com a

# ANSIEDADE



Uma luz pra tua alma



**SUZI ANDRADE**  
terapeuta

Psicóloga do Serviço Especializado em Psicoterapia

# Vamos aprender controlar uma crise de ansiedade?

Mas antes precisamos

**entender de onde ela surge.**

Essas raízes surgem desde do ventre materno, através dos traumas sofrido pela mãe e desenvolve muito mais na fase da infância, onde o psiquismo (inconsciente) registra tudo relacionado ao cenário do trauma (tempo, cheiro, roupa, pessoas, música, ambiente e muito mais) e isso acaba se tornando gatilhos ao longo da vida que vai provocar uma reação com estímulos que agem diretamente no cérebro, liberando adrenalina e cortisol no corpo para reagir diante do perigo, gerando os sintomas no corpo, como: coração acelerado, tontura, dor no peito, respiração ofegante, sensação de morte, entre outros.

## PRINCIPAIS RAIZES

**RAIZ**  
Rejeição

Precisamos saber com quem estamos lutando para aprender usar estratégia certa para vencer.

**RAIZ**  
Abandono



Estamos vivendo numa geração imediatista e deixando o piloto automático acionado o tempo todo, não espera a comida ser preparada, compra um fast-food, quando não, acaba preparando alimentos instantâneos, abrimos mão do contato físico, de conversar, estar com a família, amigos e nos apegamos a uma tela de celular de forma excessiva, desconectando do mundo real ao ponto de fazer refeições com um celular na mão, conectado nas redes sociais, que rompem barreiras geográficas, nos colocam em contato com pessoas queridas e proporcionam conteúdos para todos os gostos – informativos, educativos e de entretenimento. Isso é muito bom, porém, há também um lado negativo na relação entre redes sociais e saúde mental, quando não tem equilíbrio em relação ao tempo dedicado a elas pode **gerar consequências negativas** em vários aspectos, como na percepção sobre a própria vida, qualidade dos relacionamentos interpessoais, comportamento alimentar, produtividade da rotina e até no ciclo de sono. Muitos estudos já mostraram que o uso excessivo de telas altera o funcionamento do cérebro, sobretudo no que se refere aos neurotransmissores do bem-estar. Quando usadas de maneira não saudável, as redes sociais contribuem com alguns níveis de dependência no sistema de recompensa cerebral. Isso porque os estímulos constantes e os reforços positivos – como curtidas, comentários e validações – disparam a produção de dopamina, uma das moléculas responsáveis pelo prazer. O problema é que essa produção se dá em ritmo acelerado e com pouco esforço cerebral. Assim, é como se perdêssemos a capacidade de gerar essas moléculas em quaisquer outras atividades que demandem mais energia, como uma caminhada em contato com a natureza.

Com o tempo, o mundo lá fora vai ficando cada vez

**menos capaz de gerar prazer ou motivação, trazendo grande impacto na saúde física, social, mental e também espiritual.**



## Veja o impacto das mídias sociais na nossa vida?

- **Padrões ideais e inalcançáveis:** Rostos, corpos, rotinas, trabalhos, viagens e relacionamentos perfeitos, como aparecem nas postagens, aumentam a sensação de desvalor e autoestima baixa. Isso colabora com autocobranças em excesso, que podem somar quadros de estresse, desmotivação e autodepreciação.
- **Cyberbullying:** Por trás de uma tela, ganhamos coragem para escrever coisas que pessoalmente seriam muito difícil falar. As redes são um terreno fértil para o bullying, isto é, a violência psicológica e a perseguição de pessoas por meio da internet, o que é ainda mais delicado no caso de crianças e adolescentes.
- **Impulsividade:** Os prejuízos para o funcionamento do sistema de recompensa elevam o imediatismo – a necessidade de ter gratificação imediata. Assim, no dia a dia, podemos ter uma dificuldade maior para lidar com frustrações, intercorrências ou mesmo com a espera.

### ALÉM DE PERDER MUITO TEMPO NAS REDES SOCIAIS.

**Um exemplo pra você entender melhor:** Certa mulher, casada, engravidou e constantemente é agredida pelo esposo tanto fisicamente como psicologicamente, ela fica o tempo todo em estado de **alerta** com medo do marido, quando está manipulando o celular, assiste filme de violência, de terror. No ventre tem um feto sentindo tudo que a mãe sente, através do cordão umbilical, recebendo neurotransmissores e hormônios que tem um efeito similar ao que se faz em sua mãe. Quando essa criança nasce vai apresentar alguns sinais de **ansiedade**: nervosismo, agitação, chora em excesso, dificuldade na amamentação e no sono, entre outras.



**A seguir vou te trazer minha experiência  
com uma paciente atendida por  
esses dias.**

E a mãe por sua vez continua enfrentando um relacionamento abusivo, nesse meio tóxico tem uma criança crescendo num ambiente violento (GATILHO), a criança foi gerada com medo desde do ventre da mãe, cresce com pânico e desenvolve um aprendizado por generalização, ou seja, ela vai transporta o comportamento aprendido para sua vida. Atraindo pessoas com características do pai e da mãe (aceita tudo que o pai faz, talvez por medo de se posicionar ou até pela dependência emocional), por causa do registro de perigo (trauma) que não foi superado (não encontrou a felicidade), surgindo uma compulsão a repetição (looping) até encontrar a felicidade (superação). Essa criança cresce com traumas intrauterino, na fase da adolescência vive mais traumas, e na fase adulta, ela casa justamente com alguém que tem os mesmos comportamentos do pai agressivo, são tantos registros de perigo, que são acionados pelos gatilhos que dispara adrenalina e cortisol no corpo. A partir desses registros vai surgindo as doenças psicossomáticas (ansiedade, fibromialgia, gastrite, Infecções intestinais, entre outras) pois somatizou tudo desde da fase intrauterina, até a fase atual que está vivendo. **FAZ SENTIDO**

**PRA VOCÊ? SEGUE O EXEMPLO QUE TE PROMETI NA PÁGINA ANTERIOR**

Atendo uma paciente, casada, duas filhas, que foi diagnosticada com depressão, ansiedade, síndrome do pânico, teve várias tentativas de suicídio e foi receitado pra ela vários medicamentos. Iniciei o atendimento em janeiro/23, e já percebi logo na primeira consulta a **RAIZ** de tudo que ela estava vivendo, a **REJEIÇÃO** desde do ventre: Estávamos reprocessando os traumas do (0 - 10) fase da infância, após aplicar o protocolo, ela teve uma memória incrível: No lugar que estávamos tinha uma árvore que parecia com a goiabeira, isso foi o gatilho para ela acessar uma memória do ventre de sua mãe: ela viu a mãe discutindo com o pai, porque desejou uma goiaba e o ele não queria pegar pra ela, e disse assim: Tomara que nasça um menino (**PRIMEIRA REJEIÇÃO**).

**TODA EMOÇÃO TEM LÓGICA (RAIZ)**



## VAMOS APRENDER A CONTROLAR A CRISE DE ANSIEDADE

Precisamos parar o ciclo da adrenalina no corpo quando é acionado o cérebro reptiliano que é capaz de promover reflexos simples, o que ocorre em répteis, por isso o nome; Conhecido como "cérebro instintivo", tem como **característica a sobrevivência**, responsável pelas sensações primárias como fome, sede, ele estimula nossa busca por **proteção, alimento, abrigo e segurança**. Quando ele é acionado através do gatilho de PERIGO, é como se você tivesse vendo um LEÃO na sua frente, a mensagem é perigo, perigo, perigo, entra no modo fuga, ataca ou paralisa, tem pessoas que nesse momento foge, outras paralisa, não sai do lugar e algumas ataca. Então precisamos **PARAR** pra observar o nosso corpo, o lugar que estamos (NÃO TEM LEÃO NA FRENTE rs) e o mais importante **respirar corretamente**, através do diafragma, chamamos de mecanismo de segurança (**colocando as mãos com as palmas pra cima, puxando o ar pelo nariz (inspiração) e soltando devagarinho pela boca (expirando) profundamente**). **Ah, algo importante, isso vai resolver**

### MOMENTANEAMENTE A CRISE DE ANSIEDADE.

É necessário tratar a **RAIZ** (TRAUMAS, como o medo, a rejeição, abandono, abuso, entre outros) para cessar ação do looping (repetição) através da **TERAPIA DE REPROCESSAMENTO GENERATIVO**.

**Curiosidades: É normal sentirmos o MEDO, afinal essa emoção é primária, como alegria, tristeza, raiva, nojo. O medo é para nossa proteção, porque com ele evitamos o PERIGO. Mas em excesso causa malefício ao nosso corpo, por isso é importante conhecer os limites do corpo e aplicar o MS (mecanismo de segurança) quando necessário.**

## QUER PAZ?



Missionaria e terapeuta Suzi

*Não andeis ansiosos por coisa alguma: em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus.: (Filipenses 4:7)*

Uma luz pra tua alma



TERAPIA DE REPROCESSAMENTO GENERATIVO

Todos os direitos desse e-book estão reservados à **Terapeuta Suzi Andrade.**

Este produto somente pode ser reproduzido se houver alguma autorização prévia do autor, exceto por citações diretas e indiretas.

Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, seamos responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos.

As informações disponíveis aqui não substituem em nenhuma hipótese o parecer médico profissional. Sempre consulte um médico relativo aos seus tratamentos de saúde e medicamentos que você ingere, ou a algum assunto relativo a sua saúde.

**Esse conteúdo é para cessar apenas uma crise de ansiedade. Será necessário resolver a raiz (trauma) com um profissional.**