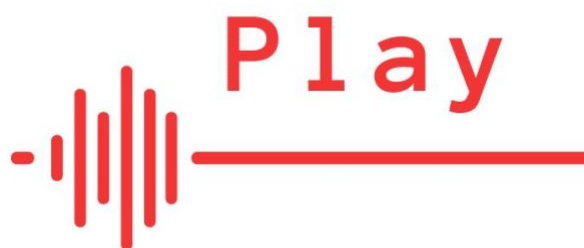


PLAY: “Play, Learn, fight back Anxiety



Cenário 8

Dicas para gerenciar a ansiedade social

O que se segue pode ajudá-lo a controlar as ansiedades que pode sentir em relação a situações sociais:

1. Procure ajuda:

Se você se encontra em um ponto crítico ou se sente debilitado por experiências de ansiedade social, pode ser necessário considerar o uso de ajuda profissional. Tente marcar uma consulta nos serviços de aconselhamento da sua universidade. Se isso parecer uma pergunta muito grande, talvez você possa tentar ligar para uma linha de ajuda de saúde mental, que pode permitir que você preserve seu próprio anonimato para começar a falar sobre o problema. Dar o primeiro passo costuma ser o mais difícil, mas também o mais importante para obter a ajuda de que precisa e merece.

2. Comemore suas conquistas:

Não permita que suas vitórias ou progresso passem despercebidos. Cada passo à frente, por menor que você possa considerar, é um passo na direção certa. Tenha orgulho do seu progresso e tente acompanhá-lo. Essas pequenas vitórias podem ser seu combustível para novas conquistas em uma data posterior

3. Tente registrar no diário:

Fazer entradas regulares no diário (de preferência diariamente) pode ser um meio realmente eficaz de fazer isso. Ele permitirá que você documente o progresso que você faz e fornece um valioso recipiente através do qual você pode se expressar de maneira clara,

aberta e sem censura - algo que é tão importante durante os tempos difíceis quanto quando você está dando passos positivos.

4. Torne-se seu próprio defensor:

Ninguém conhece você tão bem quanto você mesmo. Informe-se sobre o que você está vivenciando e tente deixar outras pessoas (incluindo tutores / palestrantes) saber sobre os desafios que você enfrenta. Sua experiência é exclusiva para você, por isso é importante que você comunique a outras pessoas sobre isso para que possam entender melhor e atender às suas necessidades.

5. Coloque-se lá fora:

A tentação pode ser evitar situações sociais se elas resultarem em sentimentos de estresse ou ansiedade. No entanto, é importante manter o poder e não se deixar dominar por ansiedades. Aceite convites de amigas para ir a lugares e, quando possível, tente fazer coisas que o tirem da sua zona de conforto. Considere ingressar em um clube / grupo baseado em algo em que você é bom ou gosta, pois isso pode aumentar significativamente sua confiança e o nível de emoção positiva que você experimenta em sua vida.

6. Cuide do seu corpo:

A pesquisa mostrou que os exercícios, especialmente em ambientes florestais ou à beira-mar, podem ter um impacto positivo considerável em nossos níveis de ansiedade e estresse e no bem-estar geral. Tente incluir exercícios regulares em sua rotina. Isso pode oferecer tempo para limpar sua mente e refletir sobre como você está se sentindo. Da mesma forma, esteja atento à sua dieta e faça um esforço para moderar a ingestão de cafeína e açúcar.

(Adaptado de <https://www.verywellmind.com/social-anxiety-disorder-tips-3024209>):

Ansiedade social

A ansiedade social é um problema comum que muitas pessoas precisam enfrentar e superar em suas vidas. Refere-se a fortes sentimentos de nervosismo e desconforto que podem surgir em algumas ou em todas as interações sociais de sua vida. Você pode se sentir ansioso em um tipo específico de situação social (abordar uma figura de autoridade, fazer uma apresentação, conhecer novas pessoas) ou pode ter uma aversão mais geral a cenários sociais.

A ansiedade social não surge de uma falta de competência social, mas sim de um desejo mais forte do que a média de ser amado pelos outros, o que pode criar um aumento da sensação de estresse interno e preocupação em relação ao fato de você sentir que está se comportando de uma forma socialmente aceitável caminho.

A ansiedade social pode fazer você se sentir como se todos os seus atos e movimentos estivessem sendo examinados de perto de maneira desfavorável por outras pessoas e pode torná-lo mais sensível a provocações / críticas, levando-o a encarar incidentes dessa

natureza de maneira muito pessoal. A sensação de ansiedade criada pode sobrecarregar sua capacidade de se expressar livremente e pode fazer com que você exiba alguns ou todos os seguintes sinais em cenários sociais:

- Comportamento agitado e nervoso (por exemplo, pés se arrastando, mãos inquietas, fala rápida, mente ficando em branco, etc.)
- Suor ou rubor excessivo
- Retirada ou silêncio perceptível nas configurações do grupo
- Facilmente envergonhado / Evite concluir certas tarefas por medo de falhar na frente de outras pessoas
- Dificuldade em se expressar claramente na presença de outras pessoas, principalmente no caso de interações com figuras de autoridade.

A ansiedade social pode parecer opressora e fazer com que certas situações sociais pareçam particularmente assustadoras e incontroláveis. No entanto, é possível superar esses sentimentos e começar a nos comportar de uma forma que nos permita sentir mais à vontade para nos expressarmos e que possamos fazer o que for necessário para que nossas necessidades sejam atendidas.

Os pensamentos ansiosos são parte integrante da vida e não adianta tentar impedi-los de ocorrer. Tentar fazer isso serviu apenas para alimentar esses pensamentos, pois significa que aplicamos uma grande quantidade de energia mental para tentar impedi-los de acontecer, mas paradoxalmente acabamos focalizando nossa atenção neles. Em vez disso, devemos tentar aceitar esses pensamentos como parte do nosso processo, da mesma forma que fazemos com os pensamentos de felicidade, tristeza e raiva. Ao fazer isso, podemos desviar nossa atenção da prevenção do pensamento para a ação prática que podemos realizar para garantir que possamos interagir com sucesso com os outros e chegar mais perto de alcançar os resultados que gostaríamos de alcançar.