

Kate Middleton

ANSIEDADE

Como controlar e superar



POR QUE LER ESTE LIVRO?

- Você ou uma pessoa querida sofre de ansiedade?
- Você acha que se preocupa constantemente, inquieta-se, ou tem problemas para se concentrar?
- Você se irrita facilmente e se sente à beira de um colapso?

Ansiedade é um problema muito comum; contudo, apesar de sua prevalência, muitas pessoas não a entendem. E, o mais importante, não sabem que ela pode ser tratada – a ansiedade não tem de dominar sua vida.

Este livro explica e esclarece:

- o que é ansiedade e como funciona;
- o que a origina e o que a piora;
- o que você pode fazer para controlá-la;
- como superá-la, caso aconteça.

Embora a vida de ninguém possa estar totalmente livre de ansiedade, é possível controlá-la com medidas que vão deixá-lo mais feliz e saudável.

INTRODUÇÃO

A ansiedade está em toda parte. Se você pensar sobre suas emoções, provavelmente a ansiedade é uma das que mais presentes. Ela existe em todas as culturas e em todos os grupos etários. É uma das primeiras emoções vistas em bebês pequenos e está presente em outros tipos de animais. Infelizmente, é também uma das emoções mais problemáticas e desagradáveis de experimentar, frequentemente nos fazendo perder o controle.

VOCÊ SABIA?

- Clinicamente, a ansiedade está relacionada a diferentes condições de saúde mental, mais do que qualquer outra emoção.
- A ansiedade pode tornar-se, a longo prazo, um problema crônico, restringindo a vida das pessoas e levando-as a desenvolver outros problemas, à medida que tentam encontrar meios para lidar com os sintomas desagradáveis que sentem.

- A ansiedade não afeta apenas o aspecto emocional, mas também tem consequências físicas, como uma série de problemas de saúde causados ou agravados por ela.
- A ansiedade é um problema em crescimento – um estudo de 2009 constatou que mais de um terço das pessoas relataram que se sentem mais ansiosas do que costumavam sentir-se anteriormente.

Por estar lendo este livro, provavelmente você sabe muito bem com que rapidez a ansiedade pode tornar-se sua inimiga – e como pode crescer e assumir o controle de sua vida. Quando você está nas garras da ansiedade, ela pode ser impiedosa, e escapar não parece uma opção. Mas *é* possível superá-la e retomar o controle da situação.

A verdade é que ninguém jamais pode ser totalmente *livre* de ansiedade, já que ela desempenha um papel crucial no controle e na influência de nosso comportamento; sem ela, estaríamos em perigo, incapazes de responder com suficiente rapidez a riscos, ou avançando às cegas em meio a situações inesperadas. Entretanto, é possível reduzir de forma substancial a quantidade de ansiedade com a qual se tem de lidar, enfrentando melhor os momentos de nervosismo, quando chegam de repente.

Este livro tem o propósito de ajudá-lo a entender melhor a ansiedade e, assim, fazê-lo assumir o controle de sua vida

– como dar os primeiros passos no sentido de reconquistar o terreno tomado pela ansiedade!

Lembre-se: como todas as condições emocionais, a ansiedade pode ser um problema sério. Este livro irá conduzi-lo nos primeiros passos no combate à ansiedade; mas, se os seus níveis de ansiedade são muito altos, ou se sua ansiedade está levando-o a pensar ou agir de modo preocupante em relação a você ou àqueles ao seu redor, talvez seja melhor considerar a necessidade de receber mais auxílio. Certifique-se também de discutir o problema com o seu médico. Acima de tudo, todavia, não se desespere: cada pequeno passo que der faz a diferença, e quanto mais compreender o seu inimigo, melhor será a sua posição para combatê-lo.

DETONANDO MITOS

Não há nada que você possa fazer a respeito de seus níveis de ansiedade – eles são determinados pela sua personalidade.

Há um resquício de verdade nessa crença comumente aceita. Algumas pessoas – devido à sua personalidade ou ao seu estilo de vida – estão mais inclinadas à ansiedade. Mas, compreendendo-a melhor, é possível controlá-la!