

IDENTIFICAÇÃO DOS GATILHOS PARA SENTIMENTOS DE ANSIEDADE SOCIAL

FOLHA DE TRABALHO

conquersocialanxiety.com

Identificar seus ativadores de ansiedade pode ajudá-lo a entender porque você se sente ansioso e pode ajudá-lo a desenvolver estratégias eficazes para lidar com situações sociais difíceis. Nesta folha de trabalho, nós o guiaremos através do processo de identificação de seus ativadores.

1. Respire fundo e encontre um lugar calmo e confortável para sentar-se.
2. Pense num momento em que você sentiu ansiedade social. O que estava acontecendo? Onde você estava? Quem estava com você? Escreva os detalhes da situação.
3. Pense em como você se sentiu durante aquele tempo. Que emoções você experimentou? Escreva-as.
4. Pense em quais sintomas físicos você experimentou durante aquele tempo. Você sentiu seu coração acelerado, suas palmas das mãos suando, ou seu estômago agitado? Escreva-as.
5. Tente identificar que pensamentos estavam passando pela sua cabeça naquele momento. Você estava preocupado em ser julgado ou envergonhado? Você estava com medo de cometer um erro ou de não ser bom o suficiente? Escreva os pensamentos que você teve.
6. Repita este processo para outros momentos em que você tenha experimentado ansiedade social.
7. Quando você tiver identificado várias situações que provocam sua ansiedade, procure por padrões. Existem certas pessoas, lugares ou tipos de situações que consistentemente provocam sua ansiedade? Escreva suas observações.
8. Com base em suas observações, faça uma lista dos três principais fatores que desencadeiam sua ansiedade. Estes são os gatilhos que você irá focar no próximo passo.
9. Reflita em sua lista de gatilhos e considere como você pode lidar com cada um deles. O que você pode fazer para gerenciar sua ansiedade quando confrontado com estes gatilhos? Escreva algumas estratégias para lidar com a ansiedade.

Ao identificar seus desencadeadores de ansiedade, você pode dar um grande passo em direção ao gerenciamento de sua fobia social. Lembre-se de praticar a auto-compassão e paciência enquanto você trabalha através deste processo. Identificar os ativadores é um processo contínuo, e pode levar tempo para desenvolver estratégias eficazes de enfrentamento. Use esta folha de trabalho sempre que você se sentir preso ou sobrecarregado, e lembre-se que está tudo bem em pedir ajuda a um amigo de confiança ou profissional de saúde mental.