

RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO ANTES E DEPOIS DE SITUAÇÕES TEMIDAS

FOLHA DE TRABALHO

conquersocialanxiety.com

O relaxamento muscular progressivo é uma técnica que envolve a tensão e o relaxamento de diferentes grupos musculares do corpo em uma ordem específica. Esta técnica pode ajudar pessoas com ansiedade social a administrar seus níveis de ansiedade e estresse antes e depois de situações sociais.

O relaxamento muscular progressivo pode ajudar as pessoas com ansiedade social de várias maneiras. Primeiramente, ele promove o relaxamento ao ajudar o corpo a relaxar e liberar a tensão, o que pode reduzir os níveis de ansiedade e estresse. Em segundo lugar, ele aumenta o autoconhecimento ao focar em diferentes grupos musculares, o que pode ajudar as pessoas a reconhecer quando elas estão se sentindo tensas ou ansiosas. Finalmente, o relaxamento muscular progressivo pode melhorar o sono e é frequentemente usado como um auxiliar de sono. Praticando o relaxamento muscular progressivo regularmente, as pessoas podem aprender a gerenciar seus níveis de ansiedade e estresse de forma mais eficaz, levando a uma melhoria no bem-estar geral.

Aqui estão os passos para praticar o relaxamento muscular progressivo:

1. Encontre um lugar calmo e confortável para sentar ou deitar-se.
2. Respire fundo e concentre-se em sua respiração.
3. Começando com os pés, tensione os músculos dessa área por cerca de cinco segundos. Depois libere a tensão e relaxe os músculos completamente.
4. Continue com os músculos dos bezerros, coxas, nádegas, estômago, costas, peito, ombros, braços e finalmente o pescoço e rosto, tensionando e relaxando cada grupo muscular por cinco segundos.
5. À medida que você tensa e relaxa os músculos, concentre-se na sensação de tensão e relaxamento de cada grupo muscular.
6. Quando você tiver completado a sequência inteira, respire fundo e relaxe completamente.

Antes de uma situação social, pratique o relaxamento muscular progressivo para ajudar você a relaxar e reduzir a tensão em seu corpo. Depois de uma situação social, use a técnica para liberar qualquer tensão ou ansiedade que você possa ter acumulado durante o evento. Lembre-se que, como qualquer outra técnica, pode levar algum tempo e prática para se beneficiar plenamente do relaxamento muscular progressivo. Tente praticá-la regularmente, mesmo quando você não estiver se sentindo ansioso, para ajudar a construir o hábito e se tornar confortável com a técnica. Por favor, note que esta informação não substitui o diagnóstico, conselho ou tratamento médico.