

RESPIRAÇÃO PROFUNDA PARA CONTROLAR A ANSIEDADE SOCIAL

FOLHA DE TRABALHO

conquersocialanxiety.com

A respiração profunda é uma técnica de relaxamento que pode ajudar você a lidar com sua fobia social. Quando você se sente ansioso, sua respiração pode se tornar superficial e rápida, o que pode piorar sua ansiedade. A respiração profunda ajuda você a desacelerar sua respiração e ativar a resposta de relaxamento do seu corpo, o que pode ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade.

1. Encontre um lugar confortável e tranquilo onde você não será incomodado por alguns minutos.
2. Sente-se em uma posição confortável, com seus pés no chão e suas mãos descansando em seu colo.
3. Feche seus olhos e respire profundamente pelo nariz, enchendo seus pulmões de ar. Você pode contar até quatro ou cinco enquanto inspira.
4. Sustenha sua respiração por alguns segundos.
5. Expire lentamente pela boca, empurrando todo o ar para fora de seus pulmões. Você pode contar até cinco ou seis à medida que você expira.
6. Pausa por alguns segundos antes de respirar profundamente pelo seu nariz.
7. Repita este exercício de respiração profunda por três a cinco minutos, ou enquanto você se sentir confortável.
8. Quando você terminar, tome alguns momentos para notar como seu corpo e sua mente se sentem. Se você se sentir mais relaxado e calmo, você pode usar este exercício como uma ferramenta para controlar sua ansiedade social.

A respiração profunda é uma técnica simples, mas poderosa que pode ajudar você a administrar sua ansiedade social. Com prática regular, a respiração profunda pode ajudar você a reduzir os sintomas de ansiedade e aumentar sua sensação de calma e relaxamento.

Lembre-se de respirar profundamente sempre que você se sentir ansioso, estressado ou sobrecarregado, e use esta técnica como uma ferramenta para controlar sua ansiedade social.

Além disso: Por favor, note que as informações fornecidas nesta folha de trabalho não pretendem substituir o aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Antes de iniciar qualquer exercício de respiração profunda, consulte seu médico para ter certeza de que ele é apropriado para suas necessidades individuais de saúde.