

TREINAMENTO DA ATENÇÃO PARA REDUZIR A ANSIEDADE SOCIAL

FOLHA DE TRABALHO

conquersocialanxiety.com

O treinamento da atenção é um tipo de intervenção que ajuda pessoas com ansiedade social a desenvolver habilidades para melhor gerenciar sua atenção e focar no momento presente. Ele envolve exercícios específicos projetados para melhorar o controle da atenção, reduzir a distração e aumentar a flexibilidade mental.

Muitas pessoas com ansiedade social experimentam maior auto-concentração e ruminação, o que pode exacerbar os sentimentos de ansiedade e contribuir para padrões de pensamento negativos. O treinamento da atenção pode ajudar as pessoas a aprenderem a desviar sua atenção da auto-falação negativa e de pensamentos intrusivos, e a se concentrarem no momento presente e em seu entorno. Isto pode aumentar a sensação de calma, melhorar a regulação emocional e reduzir a ansiedade.

Algumas pessoas podem achar útil praticar diariamente por alguns minutos, enquanto outras podem preferir sessões de prática mais longas, algumas vezes por semana. É importante encontrar uma rotina que funcione para você e se agarrar a ela consistentemente para colher os benefícios do treinamento de atenção.

Exercício 1: Respiração Consciente

Este exercício é projetado para ajudá-lo a focar sua atenção na respiração, que pode ser usada como uma âncora para trazer sua atenção de volta ao momento presente, quando sua mente começa a vagar.

1. Encontre um lugar calmo e confortável para sentar ou deitar-se.
2. Feche seus olhos e respire fundo.
3. Preste atenção na sua respiração e concentre-se na sensação do ar que entra e sai do seu corpo.
4. Se sua mente começar a vagar, simplesmente reconheça o pensamento e volte a se concentrar na respiração.
5. Continue a se concentrar na respiração por 5-10 minutos, ou pelo tempo que você se sentir confortável.

Exercício 2: Escaneamento Corporal

Este exercício é projetado para ajudá-lo a desenvolver uma consciência das sensações físicas em seu corpo, o que pode ajudá-lo a reconhecer melhor quando você está experimentando estresse e ansiedade.

1. Encontre um lugar calmo e confortável para sentar ou deitar-se.
2. Feche seus olhos e respire fundo.
3. Começando pelo topo da cabeça, sinta lentamente seu corpo e preste atenção a qualquer sensação que você sentir.
4. Observe as áreas de tensão, desconforto ou dor.
5. Enquanto você percebe cada sensação, respire fundo e imagine a sensação desaparecendo a cada exalação.
6. Continue examinando seu corpo, descendo pelo rosto, pescoço, ombros, braços, mãos, peito, estômago, quadris, pernas e pés.
7. Quando você alcançar as plantas dos pés, respire fundo e abra lentamente os olhos.

Exercício 3: Percepção de Sons

Este exercício consiste em focar nos sons ao seu redor e observá-los sem julgamento. Ele pode ajudar você a treinar sua atenção e tornar-se mais consciente do momento presente.

1. Encontre um lugar tranquilo onde você possa sentar-se e concentrar-se no seu ambiente sem distrações. Você pode sentar-se em uma almofada ou em uma cadeira, o que achar mais confortável.
2. Feche seus olhos ou mantenha-os abertos, o que for mais natural para você.
3. Comece a se concentrar nos sons ao seu redor. Observe os sons que estão próximos a você, e então gradualmente mude sua atenção para sons que estão mais distantes.
4. Observe os sons sem tentar rotulá-los ou julgá-los. Simplesmente observe as qualidades do som, tais como volume, tom e ritmo.
5. Se sua mente vaguear, gentilmente traga sua atenção de volta aos sons ao seu redor. É normal que sua mente vagueie, então não se julgue se isso acontecer.
6. Continue a se concentrar nos sons por 5-10 minutos, ou pelo tempo que você se sentir confortável.
7. Quando você estiver pronto, respire fundo e abra lentamente seus olhos se eles estiverem fechados.

Lembre-se que o treinamento da atenção é uma habilidade que requer prática, então não se preocupe se sua mente vagueia durante o exercício. A chave é trazer sua atenção de volta para o momento presente sempre que você perceber que sua mente vagueou. Além disso, as informações fornecidas nesta folha de trabalho não substituem o aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico.