

COMO LIDAR COM AS PREOCUPAÇÕES?

Por Dra Juliana Caversan



Segundo a Dra. Juliana Caversan, psicóloga e minha parceira de trabalho, preocupar-se está relacionado a ocupar-se de um determinado assunto antecipadamente, antes do mesmo acontecer.

Tal comportamento pode estar associado a múltiplas causas, dentre elas a necessidade de termos controle sobre os eventos da nossa vida, ou então de termos certeza quanto aos desfechos de situações futuras.

Indivíduos que se preocupam excessivamente sofrem de um tipo de intolerância às incertezas da vida.



Sendo assim, o melhor a fazer é:

- 1- Frente ao problema, tente identificar o que é do seu controle e o que não é do seu controle;
- 2- Respire bem profundo, e repita três vezes.
Conectando-se com o momento presente;
- 3- Aja sobre as variáveis que dependem de você;
- 4- Aceite os elementos que não podem ser controlados no momento, ou que dependem de outros fatores independentes de suas ações;



5- Permita-se experimentar a incerteza, a vergonha e até mesmo o fracasso. Todos os sentimentos fazem parte da vida. O medo de experimentá-los nos torna cada vez mais intolerantes a eles. Quando damos espaço para todos os sentimentos estarem presentes, aprendemos a conviver com eles;

6- Enfrente as situações temidas (fora do seu total controle). acredite em sua capacidade de administração dos problemas. Quanto mais você se expuser, mais habilidoso se tornará;

7- Seja compassivo consigo mesmo.

Diminua sua autocrítica e o grau de exigência que se impõe.

Em vez de fazer julgamentos e se condenar, pratique a aceitação da imperfeição como algo natural do ser humano.



PRODUÇÃO: LIA MEDEIROS
CONTEÚDO: DRA JULIANA CAVERSAN

DRA JULIANA CAVERSAN
Rua Mem de Sá, 19 – sala 601
Icaraí . Niterói . RJ
CEP: 24220-260



Tel+55 21 99863 4511

e-mail: juliana.caversan@ig.com.br