

O que eu estou aprendendo sobre ter e conviver com ansiedade?

JUVENTUDES < [HTTPS://AGENCIAJOVEM.ORG/CATEGORY/JUVENTUDES/](https://agenciajovem.org/category/juventudes/) >Agência Jovem De Notícias < [Https://Agenciajovem.Org/Author/Redacao/](https://Agenciajovem.Org/Author/Redacao/) >

🕒 2 de março de 2023

💬 0

🔥 534

🕒 7 minutes read

Um relato sobre a vida com ansiedade e a importância de desenvolver estratégias para aprender a lidar com esse sentimento.

Por [Juliana Ribeiro < https://www.instagram.com/juliana.a.ribeiro/ >](https://www.instagram.com/juliana.a.ribeiro/)

Em dezembro, dobrei minhas sessões de terapia. Estava vindo de um período bem conturbado e solitário, vivendo um processo de luto muito dolorido e aceitei, por pura exigência da minha psicóloga, passar a entender mais sobre meus sentimentos.

A ansiedade é um sentimento. Mas eu sinto muito. Mesmo. O tempo todo, me atrapalha nas funções mais simples do dia-a-dia e eu vivo pensando no “e se”. Não quero falar sobre sintomas e não quero me aprofundar no que pode gerar gatilhos por aí caso também tenha ansiedade. Mas o que eu sinto que eu posso falar é: demorei um pouco para entender que não era minha culpa. Que eu precisaria de fato me ausentar em alguns momentos para me sentir segura.



< <https://i0.wp.com/agenciajovem.org/wp-content/uploads/2023/03/2.png?ssl=1> >

Imagem: Canva/

Entendi que não só com psicoterapia eu estava me ajudando a, de fato, estacionar um pouco e retomar meu tempo espaço. Pela primeira vez, fui sem muita vontade, mas com total consciência, para a psiquiatria. Ela entrou na minha vida como aliada.

Puxei freios de mão com muita ajuda. E entre essas duas sessões por semana, entendi que eu queria que esse sentimento simplesmente sumisse. Mas eu precisava, como qualquer fase na vida, esperar os processos.

E é esse o ponto: o quanto você se permite viver os processos? Bons ou ruins, mas principalmente entender os ruins?

Em psicoterapia, caso já tenha feito alguma vez (e se não, vou te contar uma coisa que pouca gente fala), você se depara com muitas situações repetidas. Se não de situações, de ações, de falas, de relacionamentos, de ciclos infinitos de falar e falar sobre a mesma coisa, mas com pessoas diferentes, lugares diferentes. Mas sempre a mesma coisa. Da mesma forma.

Você já se pegou dizendo “porque estou passando/vivendo por isso de novo?” E claro, existem muitas questões sociais/de gênero/raciais e históricas que fazem a gente viver ciclos violentos repetitivas vezes, mas nesse caso, olhando para minha patologia e história de vida, pela primeira vez me vejo e pergunto:

O que eu posso fazer diferente? Existe alguma maneira para minimizar as crises quando elas chegam?

E viver esses momentos ruins sem querer anular e apagar da minha existência me permitiram pensar em estratégias.

Passei! Por uma, duas, três crises de ansiedade sem pensar nos “e se”. Na quarta eu não consegui, mas até agora na conta eu venci. 3 contra 1. Antes perdia de 3 a zero.

Autoconhecimento é um processo complicado e dolorido não só porque você revê e revira coisas, mas também porque uma hora ou outra nos deparamos com nossos próprios medos, anseios, objetivos, traumas, patologias e demais coisas que queira enfiar por debaixo do tapete e não porque você quer esconder, mas que são difíceis demais no momento para se deparar com elas.

Viver meus momentos ruins me permitiram entender que eles também passam. Olhar com mais carinho para minha ansiedade me fez ter mais paciência.

E se você passa por isso, saiba que não está sozinho também. Na rede pública, você pode ir na UBS ou CAPS mais próximo de ti, caso tenha alguma crise de ansiedade. Lembre-se da sua rede de apoio: ligue para alguém que ame caso não consiga se dirigir aos postos de saúde. Atividade física e psicoterapia ajudam!

Estamos aqui caso queira passar por psicoterapia. Mas existem diversas outras redes que você pode pedir apoio. Se permita ser cuidado! E quando se sentir pronto para olhar seus momentos de sombra, tenho certeza que também irá achar mecanismos dentro de ti para minimizar essas sensações.

Vai passar 😊

—



< <https://i0.wp.com/agenciajovem.org/wp-content/uploads/2023/03/3.png?ssl=1> >

Imagem: Canva/



Juliana Ribeiro

Bacharel em Comunicação Social - Jornalismo pela Universidade Anhembí Morumbi e Pós Graduada em Direitos Humanos, Gênero e Sexualidade pelo Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU). Diretora de Comunicação e Assessora de Imprensa do Canto Baobá, é responsável pela elaboração de todos os conteúdos veiculados nas redes sociais e site da instituição.

< <https://www.instagram.com/juliana.a.ribeiro/> >



O Canto Baobá é um espaço especializado em saúde mental e diversidade, com ênfase no enfrentamento às violências estruturais. Lutam por uma psicologia democrática, plural e brasileira.

< <https://www.instagram.com/cantobaoba/> >

< <https://agenciajovem.org/author/redacao/> > **Agência Jovem De Notícias < [Https://Agenciajovem.Org/Author/Redacao/](https://Agenciajovem.Org/Author/Redacao/) >**

Tags: [ansiedade < https://agenciajovem.org/tag/ansiedade/ >](https://agenciajovem.org/tag/ansiedade/) [depressao < https://agenciajovem.org/tag/depressao/ >](https://agenciajovem.org/tag/depressao/) [psicologico < https://agenciajovem.org/tag/psicologico/ >](https://agenciajovem.org/tag/psicologico/)
[saude mental < https://agenciajovem.org/tag/saude-mental-2/ >](https://agenciajovem.org/tag/saude-mental-2/) [saude\] < https://agenciajovem.org/tag/saude-2/ >](https://agenciajovem.org/tag/saude-2/)



Previous Post

Geração Ctrl+Z: A geração Z latina aos olhos...

< <https://agenciajovem.org/geracao-ctrlz-a-geracao-z-latina-aos-olhos-do-consumo/> >

Next Post

Giro de Notícias da Cultura #10

< <https://agenciajovem.org/10-giro-de-noticias-cultural/> >



Ver +



< <https://agenciajovem.org/vc-tem-consciencia-nos-seus-relacionamentos/> >



< <https://agenciajovem.org/a-psicologia-e-a-reconexao-com-a-natureza/> >



< <https://agenciajovem.org/vc-tem-consciencia-nos-seus-relacionamentos/> >

[Você tem consciência nos seus relacionamentos? <](https://agenciajovem.org/voce-tem-consciencia-nos-seus-relacionamentos/)
<https://agenciajovem.org/voce-tem-consciencia-nos-seus-relacionamentos/>
[tem-consciencia-nos-seus-relacionamentos/](https://agenciajovem.org/voce-tem-consciencia-nos-seus-relacionamentos/)

[A psicologia e a reconexão com a... <](https://agenciajovem.org/a-psicologia-e-a-reconexao-com-a-natureza/)
<https://agenciajovem.org/a-psicologia-e-a-reconexao-com-a-natureza/>
[psicologia-e-a-reconexao-com-a-natureza/](https://agenciajovem.org/a-psicologia-e-a-reconexao-com-a-natureza/)

[Você tem consciência nos seus relacionamentos? <](https://agenciajovem.org/voce-tem-consciencia-nos-seus-relacionamentos/)
<https://agenciajovem.org/voce-tem-consciencia-nos-seus-relacionamentos/>
[tem-consciencia-nos-seus-relacionamentos/](https://agenciajovem.org/voce-tem-consciencia-nos-seus-relacionamentos/)

Leave a Reply

+ Tags

[9CNDCA <](https://agenciajovem.org/tag/9cndca/) [Adolescente <](https://agenciajovem.org/tag/adolescente/) [Adolescentes <](https://agenciajovem.org/tag/adolescentes/)

[Arte <](https://agenciajovem.org/tag/arte/) [artigo <](https://agenciajovem.org/tag/artigo/) [Cinema <](https://agenciajovem.org/tag/cinema/)

[Ciência <](https://agenciajovem.org/tag/ciencia/) [Comunicação <](https://agenciajovem.org/tag/comunicacao/) [COP <](https://agenciajovem.org/tag/cop/)

[COP18 <](https://agenciajovem.org/tag/cop18/) [COP19 <](https://agenciajovem.org/tag/cop19/) [COP26 <](https://agenciajovem.org/tag/cop26/)

[COP27 <](https://agenciajovem.org/tag/cop27/) [coronavirus <](https://agenciajovem.org/tag/coronavirus/) [Criança <](https://agenciajovem.org/tag/crianca/)

[Crise Climática <](https://agenciajovem.org/tag/crise-climatica/) [Cultura <](https://agenciajovem.org/tag/cultura/) [Cúpula dos Povos <](https://agenciajovem.org/tag/cupula-dos-povos/)

[Direitos <](https://agenciajovem.org/tag/direitos/) [Direitos Humanos <](https://agenciajovem.org/tag/direitos-humanos/) [Doha <](https://agenciajovem.org/tag/doha/)

[ECA <](https://agenciajovem.org/tag/eca/) [educação <](https://agenciajovem.org/tag/educacao/) [Educomunicação <](https://agenciajovem.org/tag/educacao/)

[Internet <](https://agenciajovem.org/tag/internet/) [Jovens <](https://agenciajovem.org/tag/jovens/) [Juventude <](https://agenciajovem.org/tag/juventude/)

[juventudes <](https://agenciajovem.org/tag/juventudes/) [Maranhão <](https://agenciajovem.org/tag/maranhao/) [Meio Ambiente <](https://agenciajovem.org/tag/meio-ambiente/)

[Mudanças Climáticas <](https://agenciajovem.org/tag/mudancas-climaticas/) [ONU <](https://agenciajovem.org/tag/onu/)

[Políticas Públicas <](https://agenciajovem.org/tag/politicas-publicas/) [Povos Indígenas <](https://agenciajovem.org/tag/povos-indigenas/) [Qatar <](https://agenciajovem.org/tag/qatar/)

[Racismo <](https://agenciajovem.org/tag/racismo/) [Rio+20 <](https://agenciajovem.org/tag/rio20/) [Rio de Janeiro <](https://agenciajovem.org/tag/rio-de-janeiro/)

[SBPC <](https://agenciajovem.org/tag/sbpc/) [Sesc <](https://agenciajovem.org/tag/sesc/) [sustentabilidade <](https://agenciajovem.org/tag/sustentabilidade/)

[São Paulo <](https://agenciajovem.org/tag/sao-paulo/) [Teatro <](https://agenciajovem.org/tag/teatro/) [Unicef <](https://agenciajovem.org/tag/unicef/)

[Viração <](https://agenciajovem.org/tag/viracao/)

+ Categorias

[Juventudes < https://www.agenciajovem.org/category/juventudes/>](https://www.agenciajovem.org/category/juventudes/)

[Educom < https://www.agenciajovem.org/category/educom/>](https://www.agenciajovem.org/category/educom/)

[Meio Ambiente < https://www.agenciajovem.org/category/meio-ambiente/>](https://www.agenciajovem.org/category/meio-ambiente/)

[Direitos Humanos < https://www.agenciajovem.org/category/direitos-humanos/>](https://www.agenciajovem.org/category/direitos-humanos/)

[Diversidade < https://www.agenciajovem.org/category/diversidade/>](https://www.agenciajovem.org/category/diversidade/)

[Ciência e Tecnologia < https://www.agenciajovem.org/category/ciencia-e-tecnologia/>](https://www.agenciajovem.org/category/ciencia-e-tecnologia/)

[Política e Cidadania < https://www.agenciajovem.org/category/politica-e-cidadania/>](https://www.agenciajovem.org/category/politica-e-cidadania/)

[Trabalho < https://www.agenciajovem.org/category/trabalho/>](https://www.agenciajovem.org/category/trabalho/)

[Arte e Cultura < https://www.agenciajovem.org/category/arte-e-cultura/>](https://www.agenciajovem.org/category/arte-e-cultura/)

[Saúde < https://www.agenciajovem.org/category/saude/>](https://www.agenciajovem.org/category/saude/)

Facebook

