

COMO SUPERAR A ANSIEDADE



DICAS PARA EVITAR UMA CRISE  
DE ANSIEDADE

**1** PEÇA AJUDA.



Ligue para seu psicólogo, marque uma consulta, peça para conversar. Ele vai ajudar você a **encontrar a raiz de seu problema.**

## 2 FAÇA ATIVIDADE FÍSICA.



Tenha o hábito de praticar exercícios físicos regularmente. Movimentar o corpo **reduz os níveis de ansiedade.**

## 3 RESPIRE LENTO E PROFUNDAMENTE.



Inspire bem lento e profundo, segure o ar, solte pela boca todo o ar, espere, inspire. **A respiração irá ajudar seu organismo a acalmar-se.**

## 4 RECONHEÇA A ANSIEDADE



Você não pode ignorar a ansiedade, é preciso reconhecer, buscar ajuda e **estar disposto a enfrentar essa dificuldade.**

## 5 NÃO EVITE.



Ficar desanimado, não sair de casa, recusar convites e isolar-se pode ser ainda pior para seu problema. **Enfrente.**