

Saúde mental: como aplicar técnicas de relaxamento no tratamento de ansiedade

Segundo o Google, a pergunta “Como lidar com a ansiedade?” bateu recorde de interesse na plataforma de pesquisas na última década. Uma boa resposta para lidar com transtornos de ansiedade pode estar nas técnicas de relaxamento, abordagem amplamente utilizada pelas terapias cognitivas comportamentais (TCC).

Além da fobia social, que deve crescer depois da pandemia, a ansiedade está associada a outros distúrbios. Entre eles, o transtorno de estresse pós-traumático, transtorno do pânico e agorafobia. Mesmo pessoas sem um diagnóstico específico podem sofrer com os sintomas, o que aumenta a relevância do uso das técnicas de relaxamento.

Parte importante do tratamento consiste em extinguir o medo e, conseqüentemente, as respostas fisiológicas do corpo em situações de perigo superestimado pelo paciente. Para isso, as técnicas de relaxamento utilizam exercícios de respiração e de contração e relaxamento dos músculos.

Relaxamento passivo, relaxamento progressivo e respiração diafragmática

Um estudo sobre a importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade utilizou três destas formas de tratamento em diferentes pacientes: o relaxamento passivo, o relaxamento progressivo e a respiração diafragmática. Em todos os casos, o resultado foi positivo, com redução dos níveis de ansiedade.

Na respiração diafragmática, o indivíduo deve prestar atenção em sua respiração, identificando os movimentos de inspirar e expirar com a mão sobre o abdômen e a região peitoral. Em seguida, a respiração deve ser mais lenta e pausada: três segundos de inspiração, três segundos segurando o ar e seis segundos de expiração pela boca.

“Essa respiração impede a hiperventilação e diminui os sintomas autonômicos e a tensão muscular”, explicam os autores do estudo. Segundo os pesquisadores, a

respiração diafragmática foi a técnica de relaxamento que obteve mais resultados na diminuição da ansiedade.

A técnica de relaxamento progressivo aposta na contração seguida do relaxamento de conjuntos musculares para aumentar a percepção das áreas de tensão no corpo. Funciona da seguinte maneira: o paciente tensiona um grupo muscular (prestando atenção às sensações no local) e, após 10 segundos, relaxa rapidamente – observando as diferenças entre as duas etapas.

Já o relaxamento passivo evita as tensões e foca apenas no relaxamento. Por isso, a técnica é recomendada para pessoas com algum tipo de restrição para tensionar a musculatura. Nesse caso, o objetivo é, atentamente, relaxar um membro muscular de cada vez.

“É importante que haja um conhecimento das limitações e facilidades de cada paciente, para que seja escolhido o manejo adequado”, concluem os responsáveis pela pesquisa.

Dicas para a saúde mental

Horários: Estabeleça horário para dormir e, uma hora antes, desligue computador, celular e TV, para se desconectar de situações de estresse. Defina horários para refeições, com equilíbrio nutricional.

Intervalos: Faça pausas de relaxamento de 2 a 3 vezes por dia. Cinco minutos para um exercício de respiração ajuda a oxigenar o cérebro e baixar o estresse no corpo.

Ginástica: Faça atividade física. Há apps que indicam exercícios rápidos e de baixa intensidade. Ioga e meditação também ajudam.

Sintomas e ajuda: Atenção a sintomas persistentes que indiquem depressão e ansiedade. Medo e tristeza constantes, e associados a mudanças de sono, apetite e falta de energia, podem revelar problemas. Busque auxílio profissional.

Fonte: <https://secad.artmed.com.br>