



As habilidades de sobrevivência à crises

Como saber quando você está
em uma crise?

Quando suas emoções estiverem prestes a assumir o controle:

- Alto nível de estresse / sofrimento;
- Forte impulso de resolução imediata;
- Possibilidade de consequências negativas muito ruim.

HABILIDADE STOP

Pare

Congele. Apenas não reaja. Não mova um músculo sequer.

Observe

Não tire conclusões precipitadas. Qual a sua situação? Que pensamentos e sentimentos você está tendo? O que outras pessoas estão fazendo ou dizendo?

Recue

Dê um tempo e respire fundo. Nada de agir impulsivamente.

Prossiga em mindfulness

O que você quer desta situação? Quais as suas metas? Pergunte à sua mente sábia que escolha pode melhorar ou piorar a situação.

Prós e Contras

Comparar prós e contras de diferentes opções pode ajudar a resistir a atos impulsivos e destrutivos.

1 Descreva o comportamento da crise.

2 Examine as vantagens e desvantagens de agir sob influência dos impulsos da crise.

3 Considere as consequências de curto e de longo prazos.

Descreva	Vantagens	Desvantagens	Considere
de agir segundo impulsos de ação, ceder, desistir ou evitar o que precisa ser feito.	Alívio instantâneo	Emoções para lidar agora	
de resistir a impulsos de ação, fazer o que precisa ser feito e não desistir.	Benefícios de longo prazo	Efeitos de longo prazo	

- *Faça suas listas de prós e contras antes dos momentos de crise - antecipando momentos de desregulação emocional que podem ocorrer - e lembre-se de olhar essas listas nos momentos de crise.*

HABILIDADE TIPP

Exercício intenso

Corra, caminhe ou pule por, pelo menos, 20 minutos.

Respiração compassada

Faça respiração abdominal profunda e lenta. Inspire contando até cinco e expire contando até sete ou da forma que ficar mais confortável para você, desde que a expiração seja mais longa que a inspiração.

Relaxamento muscular progressivo

Foque em um grupamento muscular por vez, tensionando bastante por cinco segundos e depois solte, enquanto expira e fale mentalmente "relaxe". Repita o processo com outro grupo muscular.



Baixe a temperatura do seu corpo com água fria:

Mergulhe o rosto em água gelada, tome um banho gelado, coloque uma bolsa de água fria sobre os olhos ou simplesmente segure gelo até derreter completamente.

Atenção

Água muito fria diminui a frequência cardíaca rapidamente. Por sua vez, exercício intenso aumentará sua frequência cardíaca. Consulte seu médico antes de usar as técnicas que indicamos aqui e caso você sofra de algum problema cardíaco ou de saúde em geral - como alergia ao frio ou transtorno alimentar, por exemplo.

Distraindo-se

A

Atividades

Engaje-se em atividades.

C

Contribuição

Faça algo para alguém.

C

Comparações

Compare o momento atual com um período pior.

A

Afastamento

Coloque o problema atual em uma prateleira, para lidar com ele em outro momento.

E

Emoções

Gerar emoções diferentes das que você está sentindo.

P

Pensamentos

Envolver-se com pensamentos que competem com os atuais durante a crise.

S

Sensações

Usar os cinco sentidos para te trazer para o aqui e o agora.

Autoacalmando-se

Como melhorar em situações difíceis, estimulando os cinco sentidos:

VISÃO

- contemplar a natureza
- assistir a uma apresentação artística
- caminhar em um lugar bonito
- assistir a vídeos de animais fofos
- ver imagens legais

OLFATO

- inspirar ar fresco
- acender velas aromáticas / incensos
- sentir fragrâncias de que gosta
- usar produtos com seu aroma favorito

PALADAR

- provar sabores fortes / picantes
- degustar bebidas quentes não alcoólicas
- comer a comida predileta
- saborear a comida
- provar novos sabores

AUDIÇÃO

- ouvir sons da natureza
- escutar músicas calmantes
- fazer meditação guiada
- concentrar nos sons à volta

TATO

- tocar coisas macias
- receber massagem
- tomar um banho quente
- acariciar seu pet
- abraçar alguém querido

HABILIDADE MELHORAR O MOMENTO

IMAGENS

Imagine-se lidando com o problema com sucesso e sentindo-se realizado quando ele acabar. Visualize-se em um lugar calmo e positivo. Imagine cenas relaxantes.

SIGNIFICADO

Encontre significado no desafio atual. Pergunte-se: o que posso aprender com essa experiência? Como posso crescer com isso?

ORAÇÃO

Pode ser da maneira que funcionar melhor para você. Sua oração pode ser dirigida ao universo, deus ou seu eu superior. Conecte-se, renuncie aos seus problemas e peça orientação.

ENCORAJANDO-SE

Estimule a si mesmo dizendo: "eu vou conseguir sair dessa"; "estou fazendo o melhor que posso"; "isso também vai passar"; "eu ficarei bem."

UMA COISA POR VEZ

Fique presente. Encontre algo para fazer e concentre-se inteiramente nisso. Se a sua mente desfocar, tudo bem. Retorne gentilmente a sua atenção para o que está fazendo.

RELAXAMENTO

Devido à luta ou fuga, ficamos tensos em situações estressantes. Relaxe os músculos, pratique respiração profunda e pratique atividades relaxantes.

FÉRIAS

Faça uma pausa para algo de que goste: ligar para um amigo, dar um passeio ou tirar férias curtas. Passe um dia na praia, no campo, ou faça um intervalo de uma hora no trabalho.