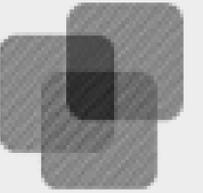


# **ANSIEDADE**



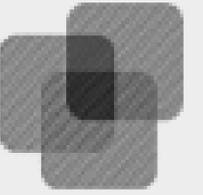


Ansiedade é um **medo antecipado**.

Composto por

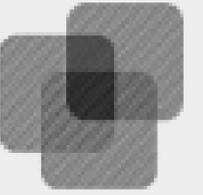


pensamentos,  
sentimentos,  
sensações físicas e  
comportamentos



Ansiedade e medo são **respostas naturais** que nos **ajudam a lidar com ameaças.**

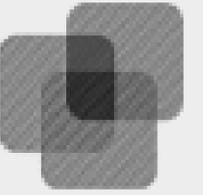
Acontecem rapidamente **sem muito raciocínio** ou **esforço** da nossa parte.



Às vezes, ignoramos reações de sobrevivência e **escolhemos enfrentar a ameaça.**

→ Buscar o que queremos envolve correr riscos.

→ **Fugir não torna** uma ameaça **mais segura.**  
Por exemplo: trabalho e relações sociais.



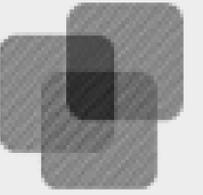
# A nossa capacidade de pensar complica o sistema de sobrevivência

Lembrar de algo que aconteceu ou imaginar algo que pode acontecer é como se estivéssemos correndo um perigo real, físico



Nos preparamos para e reagimos a situações perigosas que já passaram ou que talvez jamais aconteçam.

Isso nos distrai do que está acontecendo no presente



**Ansiedade tem tratamento  
e é possível conviver de  
forma saudável com ela**