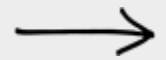
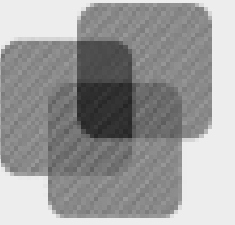


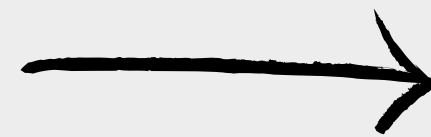
ANSIEDADE



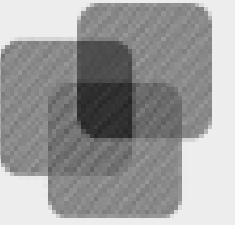


Ansiedade é um **medo antecipado**.

Composto por

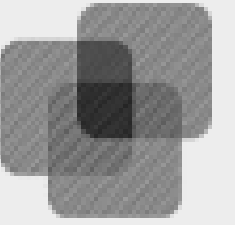


pensamentos,
sentimentos,
sensações físicas e
comportamentos



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

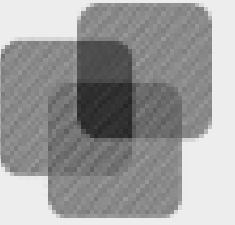
Acontecem rapidamente **sem muito raciocínio** ou **esforço** da nossa parte.



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.



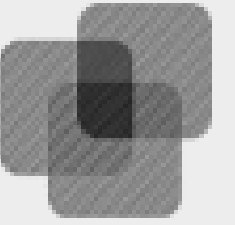
A nossa capacidade de pensar complica o sistema de sobrevivência

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**