

TAMBÉM SENTES ansiedade?

A ansiedade é uma resposta/reacção
natural do nosso corpo.

TODOS SENTIMOS ANSIEDADE!

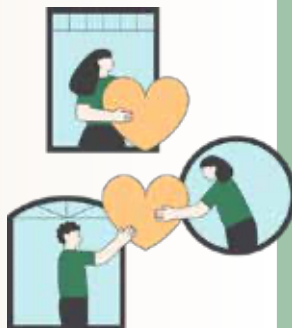
E sim, a ansiedade surge nos momentos mais indesejados, como, em apresentação de trabalhos, realização de exames, momentos de tomada de decisão.

PARA QUE SERVE?

A ansiedade tem a função de nos proteger de uma potencial situação de perigo. Prepara o nosso corpo para reagir e essa reacção pode incluir fugir, lutar ou congelar, ações muito importantes para nossa sobrevivência.

QUAIS OS SINTOMAS?

- * Ritmo cardíaco acelerado;
- * Suores frios ou calor;
- * Sensação de falta de ar;
- * Respiração acelerada;
- * Dor e pressão no peito;
- * Tonturas;
- * Visão turva;
- * Transpiração;
- * Náuseas;
- * Sensação de boca seca.
- * Sensação de formigueiro ou dormência.



O QUE PODES FAZER?

- Falar com colegas pode aliviar a tua ansiedade;
- Tentar perceber o que realmente te está a preocupar a gerar esse desconforto;
- Pensar em formas alternativas de lidar com o que te preocupa;
- Dividir o que te preocupa em pequenas etapas/tarefas;
- Ponderar aprender e praticar exercícios de relaxamento ou meditação guiada; Procurar a ajuda de um profissional.

→ Já espreitaste o site do Politécnico?

CONTACTOS

Consulta o nosso microsite:



Agenda a tua consulta
de Psicologia no Politécnico:



saude.mental@ipportalegre.pt

Programa 2ProSMES

...e também aqui

Linha SNS24
808 24 24 24

SNS Voz Amiga 15:30 - 00:30
213 544 545
912 802 669
963 524 660

Conversa Amiga 15:00 - 22:00
808 237 327
210 027 159

Telefone Amizade 16:00 - 23:00
228 323 535

Voz de Apoio 21:00 - 24:00
225 506 070