

Técnica de Gestão de Ansiedade e Ataques de Pânico

Grounding



Técnica do Grounding

No que consiste esta técnica?

É uma técnica utilizada para a gestão da ansiedade.

Qual é o objetivo?

O objetivo é ajudar a pessoa a voltar ao presente e a se focar nas suas sensações e no contexto à sua volta. É uma técnica que pode ser utilizada sempre a ansiedade emergir, que apela aos cinco sentidos para focar no momento presente e a evitar os pensamentos que estão na base da ansiedade.

Instruções:

Os ataques de pânico fazem emergir uma sensação de perda de controlo, descrita como uma sensação de que se vai morrer ou ter um ataque cardíaco. Escolhe um lugar seguro para aplicares esta técnica quando estiveres muito ansioso ou perante um ataque de pânico.

Nomeia:

5 Coisas que consegues ver: Olha à tua volta, e conta cinco objetos que consegues ver. Cada vez que mencionares o que vês, inspira e expira profundamente, pela barriga (*respiração diafragmática*).

4 Coisas que consegues tocar: Olha à tua volta e toca em 4 objetivos.

3 Coisas que consegues ouvir: uma música? Os pássaros? Pessoas a falar? o som da água?

2 coisas que consegues cheirar: Pode ajudar teres contigo um perfume ou um creme contigo.

1 coisa que consegues saborear: Pode ajudar teres pastilhas ou um rebuçado contigo na mala ou podes imaginar a tua comida preferida, **como é que sabe?**

Leonor Sentieiro – Psicóloga Clínica

Importante: A psicoterapia é fundamental quando o sofrimento causado pela ansiedade e ataques de pânico é persistente e intolerável. A procura de ajuda de profissionais qualificados é essencial. O presente documento não substitui em nenhum momento um trabalho terapêutico, sendo apenas uma ferramenta importante e com resultados positivos.