



MINI EBOOK GRATUITO

DICAS PARA UM NATAL MENOS ANSIOSO

Psicóloga Clínica e da Saúde Andrea Costa



Olá.

Chamo-me Andrea Costa e sou Psicóloga clínica e da Saúde.

Comecei a minha jornada na psicologia em Coimbra, no Instituto Superior Miguel Torga em 2012, onde tirei a minha licenciatura em Psicologia, e depois em 2015 decidi ir tirar o meu mestrado em Psicologia da Saúde, no Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, em 2015 - Lisboa.

Sou Membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses (cédula profissional 24454).

Sou apaixonada pela Psicologia, pelo ser humano e tenho uma relação muito próxima e pessoal com a ansiedade.

Criei este ebook para que possas lidar
com a tua ansiedade e o stress que
sentes nesta época festiva!



@psicologiaandreaacosta

Natal



O natal pode ser uma altura do ano onde a **ansiedade e o stress aumentam**, principalmente se ao longo do ano já sentias ansiedade e stress em algumas áreas da sua vida.

O natal tem um significado diferente para cada um de nós, A forma como vivemos o natal está relacionada com as nossas crenças religiosas, com o modo como vivemos o natal enquanto crianças, isto é, todas as experiências em família e com os amigos. Por estas razões todas, existem pessoas que vivem esta época com um sentimento de paz e alegria e outras vivem com ansiedade e stress. Umas deprimem nesta altura e outras não atribuem nenhum significado ao natal.

Assim, podemos dizer que o natal é um tempo de **emoções**.



Recado importante



Antes de passar à fase seguinte, quero dizer-te algumas coisas importantes. Vem comigo!

1º - Está tudo bem em não gostares do natal!


2º - Não te sintas obrigada/o a pertencer a um padrão. Respeita e acolhe os teus sentimentos.


3º - Está tudo bem em criar um natal que faça sentido para ti.

O Natal não tem o mesmo significado para todas as pessoas e está tudo bem!





Receios que causam Ansiedade e Stress no Natal



- Receio que a ansiedade apareça ou que se intensifique nesta altura, e que te impeça de desfrutares da mesma forma que os outros;
 - Receio de não conseguires fazer tudo a tempo. As compras, os presentes embrulhados, toda a logística da ceia de natal, tudo isto se torna numa corrida contra o tempo!;
 - Receio de perguntas não desejadas e inconvenientes, ou que os argumentos se exaltem e passe a existir um momento de discussão ou discórdia familiar;
- 

Receios que causam Ansiedade e Stress no Natal



- Receio que comentem aquilo que comes, sentido -te observada/o e controlada/o;
 - Receio de juntar a família, principalmente os mais frágeis como idosos e crianças numa altura complicada como a pandemia;
 - Receio de não corresponder às expectativas das pessoas relativamente aos presentes dados por exemplo;
 - Receio de recordar a ausência de pessoas à mesa que já faleceram ou que por outros motivos não estão mais presentes;
- 

Ansiedade e Stress no Natal



A época do Natal é uma altura do ano muito agitada. Muitas coisas acontecem ao mesmo tempo. Este deveria ser um período de amor e alegria, mas muitas vezes transforma-se num período de stress e consumismo. Um período de aparências, com atividades e obrigações que têm de ser cumpridas, que levam a um perfeccionismo, a uma certa competitividade e ao aumento da ansiedade!

Mas atenção não é igual para todos, simplesmente esta é uma altura onde se geram maiores alterações emocionais em todos nós!



Ansiedade e Stress no Natal



Mas o que podemos fazer para acalmar estes sentimentos e estas emoções todas?

Pois bem, vou deixar nas próximas páginas algumas **dicas para te ajudarem a gerir a ansiedade e o stress no natal.**





Dicas de como lidar com a Ansiedade e Stress no Natal



Dica nº 1



Toma consciência das tuas expectativas e, acima de tudo, sê realista.

Questiona-te:

- "O que é que o natal significa para mim?";
- "Nesta altura do ano é importante para mim que";
- "Quero que o meu natal seja";

Ao ajustares as tuas expectativas, irás adotar comportamentos mais saudáveis que te vão ajudar a lidar com situações de ansiedade e stress, o que te vai permitir viver esta altura de acordo com os teus valores.



Dica nº 2



Muda a tua perspectiva

A questão económica está muito presente no natal, e muitas vezes esquecemo-nos do valor emocional desta quadra!

Desapega-te da parte monetária (dá um presente mais barato e "paga" o resto com amor) e pensa no real valor do natal. Tem tempo para estar com quem mais gostas, seja presencialmente, seja por videochamada. O amor pode ir além fronteiras à distância de um clique. O nosso coração fica quentinho e nós ficamos mais felizes e tranquilos!

Oferece o teu tempo, a tua amizade e o teu amor.



Dica nº 3



Faz uma lista e delega funções

Prepara uma lista de tudo o que precisas para este natal. Coloca por prioridades. Depois começa a delegar funções. Ao delegares funções e distribuíres tarefas pelos membros da família, vais também estar a envolver as pessoas no espírito natalício e a diminuíres a ansiedade e o stress!



Dica nº 4



Identifica o que te pode causa ansiedade e stress

Analisa os teus gatilhos. Vê o que te deixa ansiosa/o nesta época, o que te causa mais agitação e stress. Se forem coisas que possas dizer "não", permite-te a isso!

Não sofras só porque os outros depositam em ti encargos e expectativas!

Se te está a fazer mal, se não ofendes ninguém, se é algo que a própria pessoa também pode fazer e não o está a fazer porque tu fazes melhor, ou tu é que sabes fazer, etc, atreve-te a dizer que não.

Tu tens os teus limites, tu tens o direito de dizer não!



Dica nº 5



Cuida de ti

Aproveita esta época para promover o teu bem-estar psicológico e físico, dedicando tempo ao que gostas e ao que precisas de fazer!

Diverte-te com quem mais gostas! Sorri, Tira um tempo para aproveitares esta época tão especial! Concentra-te nas coisas que desejas fazer e não naquilo que deves fazer.

Ao cuidares de ti, os outros vão beneficiar do teu bem-estar.



Deixei-te aqui algumas dicas para aplicares nesta quadra, contudo se a ansiedade estiver a mil, e começarem a aparecer sintomas físicos como hiperventilação, tremores, suores, descarrega o ebook que tenho acerca da ansiedade. É este aqui:



Aqui vais encontrar técnicas para colocares em prática para poderes acalmar a tua ansiedade! Vai ser uma grande ajuda!

Desejo-te um feliz natal e um
próspero ano novo!

*Entra com o pé direito em 2025
e cuida da tua saúde mental!*



@psicologiaandreaacosta