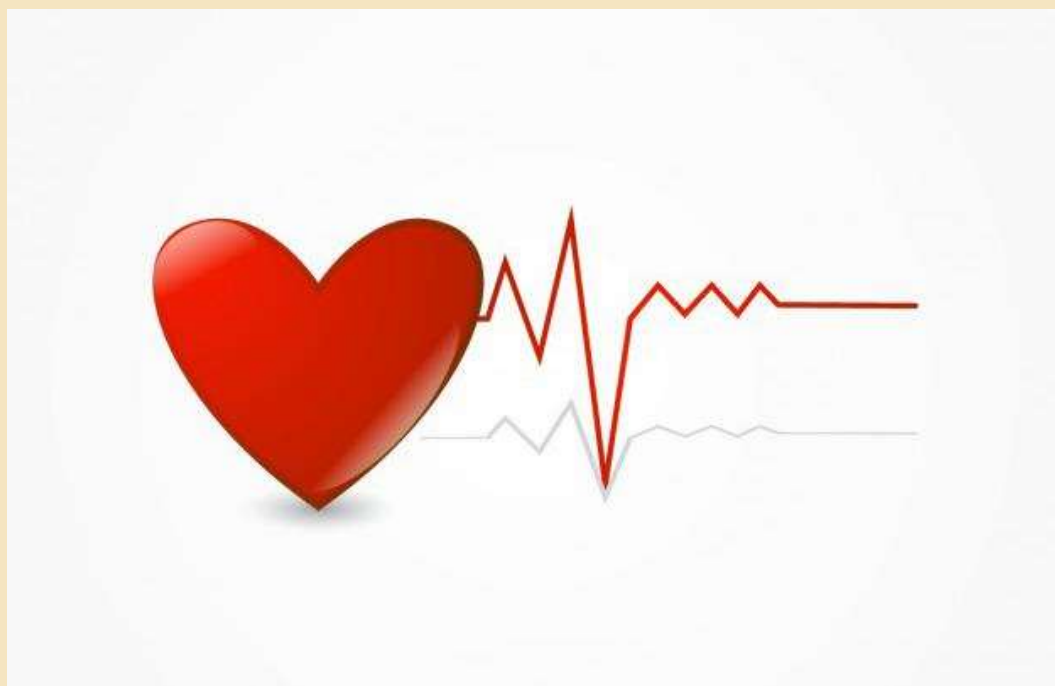


OS 10 PRINCIPAIS SINTOMAS DE ANSIEDADE QUE MERECEM SUA ATENÇÃO

1

BATIMENTO CARDÍACO ACELERADO



**Parece que o coração vai
rasgar e sair pulando do
seu peito.**

OS 10 PRINCIPAIS SINTOMAS DE ANSIEDADE QUE MERECEM SUA ATENÇÃO

2

DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO



**A mente vagueia até na
mosca que pousou na janela,
menos na atividade que
requer sua total atenção.**

OS 10 PRINCIPAIS SINTOMAS DE ANSIEDADE QUE MERECEM SUA ATENÇÃO

3

PREOCUPAÇÃO FREQUENTE



Você nunca consegue relaxar. Sai de casa, vai trabalhar, vai pra academia, decide fazer uma janta, e em todas essas situações, aquela preocupaçãozinha infernal está ali presente em meios aos seus pensamentos.

OS 10 PRINCIPAIS SINTOMAS DE ANSIEDADE QUE MERECEM SUA ATENÇÃO

4

INQUIETAÇÃO



Assim como a preocupação, a inquietação também se manifesta em diversas situações diferente, sendo a mesma desencadeada pelo mesmo problema.

OS 10 PRINCIPAIS SINTOMAS DE ANSIEDADE QUE MERECEM SUA ATENÇÃO

5

TENSÃO MUSCULAR

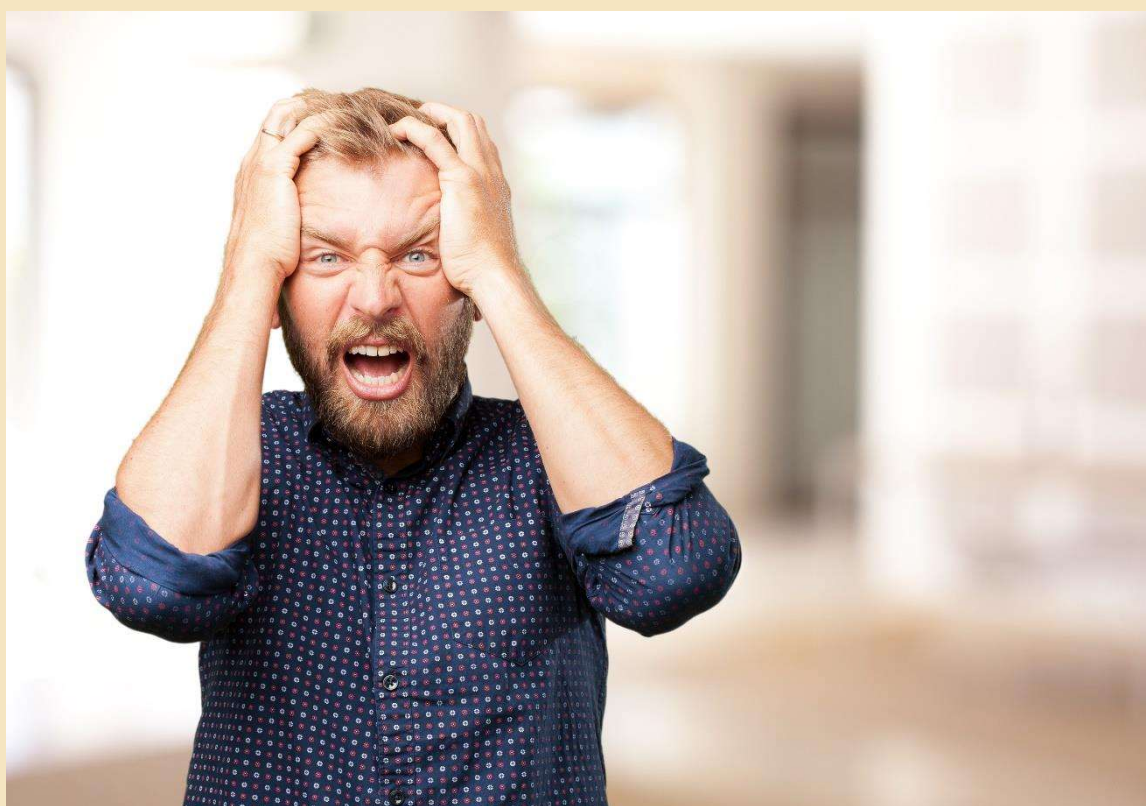


**Sabe aquela dor nas costas?
Parece que seu corpo está todo
duro e cheio de nós. Isso é
apenas o reflexo do estresse que
você vem sentindo nos últimos
dias, quem sabe meses ou anos.**

OS 10 PRINCIPAIS SINTOMAS DE ANSIEDADE QUE MERECEM SUA ATENÇÃO

6

IRRITABILIDADE



Perder a paciência com facilidade virou rotina para você. Parece que todo mundo quer te irritar propositalmente, mas na verdade, é você que está com raiva de tudo e todos.

OS 10 PRINCIPAIS SINTOMAS DE ANSIEDADE QUE MERECEM SUA ATENÇÃO

7

MEDO DE SITUAÇÕES IRREAIS



Você pega as chaves do carro e já imagina a cena de um acidente. São situações perturbadoras criadas pela sua mente para que você tenha medo de agir, e assim, evitar POSSÍVEIS danos a sua vida.

OS 10 PRINCIPAIS SINTOMAS DE ANSIEDADE QUE MERECEM SUA ATENÇÃO

8

ESPAMOS MUSCULARES



Já sentiu aquelas contrações que ocorrem nas pálpebras? Ou uma dor HORROROSA na ‘batata da perna’? Isso são fenômenos neurológicos que afetam os músculos do seu corpo. Geralmente desencadeados por estresse.

OS 10 PRINCIPAIS SINTOMAS DE ANSIEDADE QUE MERECEM SUA ATENÇÃO

9

PROBLEMAS ESTOMACAIIS



Pessoas que sofrem com ansiedade relatam que sofrem com sintomas gastrointestinais. Essas queixas geralmente estão relacionadas com o estilo de vida do indivíduo e fatores comportamentais, como hábitos cultivados ao longo da vida, sono, e níveis de ansiedade e estresse.

OS 10 PRINCIPAIS SINTOMAS DE ANSIEDADE QUE MERECEM SUA ATENÇÃO

10

ROER UNHAS



Parece simples, mas roer as unhas é uma das manifestações mais automáticas do corpo quando você está passando por algo que lhe causa grande aflição. Tem pessoas que chegam a arrancar até a pele em volta das unhas.