

Como lidar com a ansiedade e a vontade de comer no momento que estamos vivendo?



Tudo que está acontecendo, trabalhar ou ficar em casa pode deixar a relação ansiedade X alimentação mais tensa, por isso resolvi compartilhar algumas coisas que eu estou fazendo aqui em casa, meus pacientes e amigos fizeram e que funcionou no gerenciamento dessa ansiedade e não descontar na comida. ❤

Para mim, o essencial para conseguir reduzir os excessos alimentares nesse momento é controlar a ansiedade e se manter em um modo tranquilo, positivo e pró-ativo em relação a sua saúde mental e física. ✨

Então, a maioria das atividades são em relação a se manter nesse modo. ↗

- pegue leve com você! Tem muita coisa nova acontecendo, aceita que você não está vivendo uma rotina normal, algumas coisas vão ter que ser adaptadas e feitas de outro jeito, respire e aceite esse novo momento
- mantenha a casa organizada – um ambiente organizado trás a sensação de mente organizada, de paz e tranquilidade – organize o interno a partir do externo
- faz os “momentos diferentes” do dia: momento café da manhã “fora de casa” e faz em outro ambiente, o jantar requintado e coloca tudo de melhor que você tem e monta uma mesa bem lindona com direito a velas, som gostoso e tudo mais
- não compre “besteiras”, não leve o inimigo pra casa! E, se você já comprou, deixa em um lugar muito inacessível, para você pensar mil vezes antes de pegar e... quando for comprar novamente, não compra essas coisas de novo, combinado?
- evita pedir delivery de fast foods e comidas extra-calóricas, aproveita esse momento para colocar seu dotes culinários em dia!
- Tomar um banho de sal grosso e ervas – faz tipo um chá com sal grosso e ervas de preferência – camomila cai bem nessa hora e joga da cabeça para baixo com aquele som gostoso ao fundo

- escolha estar em casa – curta a sua presença, curta quem você ama que está com você, sinta-se grato por ter o seu cantinho para passar por esse momento seguro
- atualize o papo com aqueles amigos ou parentes que faz tempo que não conversa, compartilhe o seu amor
- faça videochamadas com parentes e amigos – conecte-se com as pessoas, faz um bem danado para todo mundo – dá para fazer no whats em até 4 pessoas, em mais pessoas no zoom
- para de ficar vagando tanto pelas redes sociais e começa a ler um livro ou ver algo que realmente vá te fazer bem
- RIA – se for pra ficar nas redes sociais, escolhas aqueles perfis que tem coisas que te façam rir e saia depois de reabastecer o riso hehe
- veja filmes e seriados que ELEVEM a sua energia (filmes estilo Pandemia não são indicados, por motivos óbvios... hehehe)
- faça meditação e yoga – dica: youtube e aqui mesmo no insta tem MUITA coisa legal gratuita
- pratique a autoconsciência na alimentação se perguntando – estou com fome? Preciso disso?
- movimente-se antes que o teu corpo faça você se movimentar por tédio – já aconteceu isso cmg, entrei numa “crise de tédio” e fiquei pulando feito louca pela casa kkk (não recomendo!). Então, faça exercício, faça qualquer atividade física, para liberar a tensão mental pelo corpo antes do seu corpo gritar
- coloque a-q-u-e-l-a-s músicas que você ama e... dance, cante ou só curta mesmo aquelas em especial que fazia tempo que não ouvia
- crie o “Show” do dia – pega um DVD, um show da sua banda preferida no youtube, bota um pouco mais alto, baixa as luzes, se arruma e curte o show no camarote hehehe
- se arruma para os diferentes momentos do dia: hora do almoço em família, hora do filminho, hora de trabalhar, hora do show (confesso que amo a hora do show kkk)
- use os diferentes cômodos da casa – ficar só em um lugar tende a dar mais tédio
- sinta a sua sombra – estamos em um momento de olhar para dentro, então sinta o que precisa ser sentido, chore, bata no travesseiro, grite no travesseiro, extravase as emoções. Confesso que quando me permito simplesmente desaguar as emoções, simplesmente deixar elas fluírem através do choro e é sempre muito bom, limpa muita coisa. Acordo muito bem nos outros dias e estou observando todos os dias o que mexe com a minha estabilidade



emocional e me blindando. Permita-se.

- filtre o que vai colocar para dentro de informações – toda notícia que você consome vai reverberar dentro de você causando alguma emoção: otimismo, tristeza, raiva, alegria, medo, ansiedade, esperança... Filtre 1 momento do dia para se atualizar das notícias sobre o corona vírus e o mundo, inclusive sobre ouvir informações em grupos do whatsapp e internet. Filtre, projeta a sua estabilidade emocional.

- busque AJUDA – busque ajuda de profissionais que você confia como psicólogos e/ou terapeutas alternativos, se existe um momento para investir em sua saúde mental e física, é agora
- Mantenha-se blindado! Observe o seu dia e as suas emoções - tudo que você percebe que te deixa muito mais ansioso prefira tirar da rotina

Espero que essas experiencias e dicas te ajude a ter dias mais leves e tranquilo.

Com carinho,
Camila