

SAÚDE MENTAL

INTRODUÇÃO ÀS TÉCNICAS DE DISTRAÇÃO

As técnicas de distração consistem em desviar a nossa atenção de uma situação para outra para aliviar o stress.

Situações stressantes ou indutoras de ansiedade criam frequentemente um círculo vicioso que desencadeia sintomas físicos.

Este círculo repete-se enquanto fazemos uma interpretação errada destes sintomas, pensando ainda mais no que está a causar o stress ou a ansiedade, o que aumenta a intensidade dos sintomas e a nossa reação à situação.



As técnicas de distração ajudam a quebrar este círculo, permitindo-nos estabilizar a nossa mente e os nossos pensamentos, concentrando-nos noutra coisa.

Explore os seguintes vídeos e pratique os exemplos de distração de esforço baixo, moderado e elevado que temos disponíveis.



Exemplos de baixo esforço	Exemplos de esforço moderado	Exemplos de esforço elevado
Use estes exemplos quando precisar de algo fácil de fazer e que exija pouco esforço para limpar a sua mente.	Use estes exemplos quando precisar de algo divertido que exija pouca atividade física para limpar a sua mente.	Use estes exemplos quando precisar de algo complexo, elaborado e fisicamente ativo para limpar a sua mente.
Ver televisão 	Ler um livro ou fazer um puzzle 	Dar um passeio (de carro, bicicleta, patins, etc.)
Explorar mais exemplos no folheto abaixo. 	Explorar mais exemplos no folheto abaixo. 	Explorar mais exemplos no folheto abaixo.

Para mais informações sobre estratégias de autoajuda, visite o nosso Centro de Recursos para Crianças Não Acompanhadas: ucresourcecenter.org.