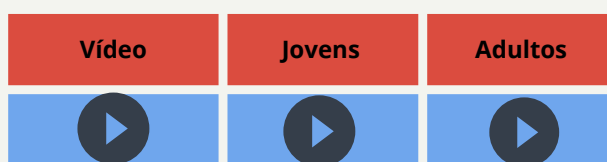
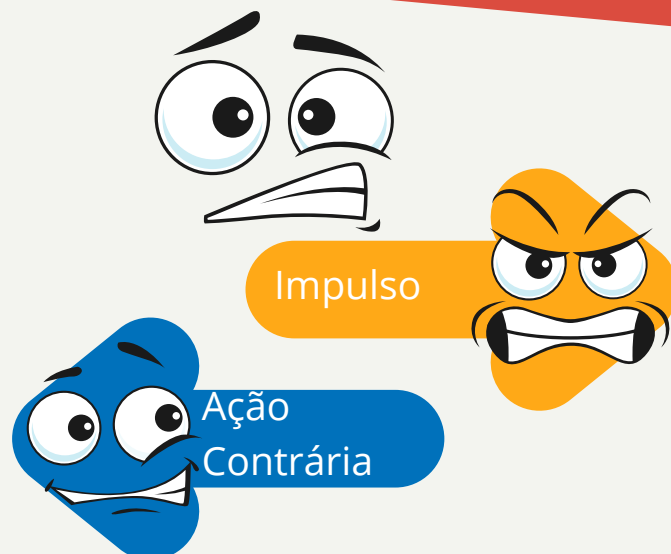


SAÚDE MENTAL

AÇÃO CONTRÁRIA

A Ação Contrária é uma técnica de autoajuda que se centra em agir de forma contrária ao que os seus sentimentos ou emoções o(a) levam a fazer. Pode utilizar esta técnica quando a intensidade ou a duração das suas emoções não correspondem ao que está a viver. Também pode ser útil quando uma ação impulsiva seria contraproducente e ineficaz para si.



A técnica da ação contrária requer prática e dedicação para ser aplicada naturalmente. Veja os vídeos à esquerda sobre a técnica da ação contrária.

EXEMPLOS DE AÇÃO CONTRÁRIA:

Emoção	Impulso de ação emocional	Ação Contrária
Medo	Fugir, evitar ou bloquear	Abordar ou enfrentar
Raiva/Agressão	Atacar ou reagir agressivamente	Evitar com gentileza
Tristeza	Retirar-se ou isolar-se	Ser ativo ou social
Vergonha	Esconder-se ou evitar	Falar com alguém
Frustração	Desistir	Continuar a tentar
Traição	Magoar ou procurar vingança	Perdoar

INSTRUÇÕES PARA A AÇÃO CONTRÁRIA

- Identifique e nomeie a emoção que quer mudar
- Certifique-se de que a sua reação é adequada à situação. Utilize o diagrama para classificar o seu impulso emocional.
- Identifique e descreva os seus impulsos de ação.
- Pergunte-se: Estou a agir da melhor forma? Se a sua emoção não for adequada à situação, avance para o passo seguinte.
- Identifique ações opostas aos seus impulsos de ação. Aja de forma totalmente contrária aos seus impulsos de ação.
- Repita a ação oposta até que a sua emoção mude.

Intensidade do impulso emocional - Benefício



Adequado- Aceitável- Inadequado

Esta informação baseia-se nos [Serviços de Saúde da Universidade de Oregon](#).

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

Folheto para as famílias:
Kit de ferramentas para a saúde mental
Ação Contrária