

SAÚDE MENTAL

DECLARAÇÕES DE AUTOAJUDA

As declarações de autoajuda podem ser uma maneira poderosa de combater pensamentos negativos, criar confiança e lembrar-se de que você pode lidar com momentos difíceis. Eles são úteis para interromper os pensamentos que causam preocupação e substituí-los com outros que são mais realistas, calmos e solidários. Quando você pratica esses pensamentos positivos, seu cérebro realmente aprende novos hábitos ao longo do tempo; é como treinar um músculo.



AO ENFRENTAR
MEUS MEDOS,
EU POSSO
SUPERÁ-LOS

NÃO VALE A
PENA FICAR
COM RAIVA

PASSO A
PASSO ATÉ
TERMINAR



É mais útil criar suas próprias declarações positivas para os momentos em que você precisa delas. Um bom lugar para começar é pensar em uma situação que pareça difícil para você. Depois, crie uma declaração positiva para ajudar a enfrentar esse desafio. Sua afirmação seja pessoal, escrita no tempo presente e, o mais importante, positiva. Faça com que seja gentil, mas forte, como uma voz amigável dentro de sua cabeça torcendo por você.

Assista ao vídeo a seguir que explica esta técnica:

Vídeo



Se quiser saber mais sobre diferentes estratégias de autoajuda, visite
nossa Central de Recursos para Menores Desacompanhados em ucresourcecenter.org.

SAÚDE MENTAL

EXEMPLOS DE DECLARAÇÕES DE AUTOAJUDA

1. Para ansiedade:

- Esse sentimento é desconfortável, mas eu posso lidar com isso.
- Posso sentir ansiedade e conseguir administrar essa situação.
- Estes são apenas pensamentos, não a realidade.



2. Para quando você sentir medo:

- Já fiz isso antes, então posso fazer de novo.
- Ficarei feliz por ter feito isso, assim que isso acabar.
- Ao enfrentar meus medos, posso superá-los.

3. Para quando você se sentir exausto (sobrecarga mental):

- Mantenha o foco no presente. O que eu preciso fazer agora?
- Passo a passo, até eu terminar.
- Não preciso eliminar o estresse; só preciso mantê-lo sob controle.



4. Para fobias:

- Eu sempre posso me retirar dessa situação, se quiser.
- Respiro fundo e uso o tempo necessário. Essa sensação é apenas adrenalina. Vai passar em alguns minutos.

5. Para quando você sentir pânico:

- Vou permitir que meu corpo passe por essa situação.
- Já sobrevivi a ataques de pânico antes e também sobreviverei a este.
- Nada sério vai acontecer.



6. Para quando você sentir dor:

- Um passo de cada vez; eu posso lidar com isso.
- Preciso me concentrar nos aspectos positivos.
- Não importa o quanto pior, eu posso fazer isso.



7. Para gerenciar a raiva:

- As pessoas não estão contra mim; elas são a favor de si mesmas.
- Vou respirar devagar até saber o que fazer.
- Não vale a pena ficar com raiva.

As informações contidas neste folheto são baseadas em Cartões de declaração de enfrentamento para o bem-estar mental.

Se quiser saber mais sobre diferentes estratégias de autoajuda, visite nossa Central de Recursos para Menores Desacompanhados em ucresourcecenter.org.