



CLÍNICA DA MENTE



Curso:
Ataques de Pânico

Ficha Resumo da
Aula 7



CLÍNICA DA MENTE



Resumo da Aula 7: Ferramentas para Enfrentar os Ataques de Pânico

Bem-vindo(a) de volta ao nosso curso sobre ataques de pânico. Nesta sétima aula, exploramos várias ferramentas práticas que podem ajudar a enfrentar os ataques de pânico. Discutimos técnicas de respiração, exercícios de mindfulness e outras estratégias eficazes que podem ser aplicadas no dia a dia para gerir a ansiedade e os sintomas de pânico.

Objetivo da Aula

Aprender e aplicar diversas técnicas e estratégias práticas para enfrentar os ataques de pânico, ajudando a reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade de vida.

Principais Conceitos Abordados

- **Técnicas de Respiração e Relaxamento:**
 - **Respiração Diafragmática:** Inspire lentamente pelo nariz, sentindo o abdómen expandir, e expire pela boca. Esta técnica ajuda a acalmar o corpo e a mente.
 - **Relaxamento Muscular Progressivo:** Tensione e relaxe cada grupo muscular, desde os pés até ao rosto, para reduzir a tensão física e promover o relaxamento.



Exercícios de Mindfulness e Meditação:

- **Meditação de Atenção Plena:** Foque-se na respiração durante alguns minutos diários para reduzir o stress e manter a mente ancorada no presente.
- **Exercício de Consciência Corporal:** Concentre-se em diferentes partes do corpo, notando as sensações sem julgamento, para aumentar a consciência corporal e reduzir a ansiedade.

• Técnicas Cognitivo-Comportamentais (TCC):

- **Desafio de Pensamentos Irracionais:** Identifique e questione pensamentos catastróficos, substituindo-os por pensamentos mais realistas e racionais.
 - **Exemplo:** "O meu coração está a bater rápido, mas isso não significa que vou ter um ataque cardíaco. É um sintoma de ansiedade que já passei antes."
- **Exposição Gradual:** Sob a orientação de um psicoterapeuta, exponha-se gradualmente aos gatilhos do pânico para reduzir a sensibilidade a esses estímulos.

• Exercícios de Auto-Observação e Reflexão:

- **Diário de Auto-Observação:** Registe diariamente as suas atividades, pensamentos e emoções, identificando padrões ou gatilhos que possam contribuir para os ataques de pânico.
- **Exercício de Reflexão:** Reflita regularmente sobre as entradas do diário para identificar tendências nos pensamentos ou comportamentos que antecedem os ataques de pânico.



- **Técnicas de Psicoterapia HBM:**

- **Técnica de Athenese:** Ressignificação de experiências traumáticas e alteração de representações mentais disfuncionais através da imaginação.
- **Técnica de Morfese:** Dissociação das emoções das memórias traumáticas utilizando um estado ampliado de consciência similar ao transe.

Aplicação das Ferramentas

Dominar estas ferramentas pode fazer uma diferença significativa na gestão dos ataques de pânico. É importante experimentar diferentes técnicas para descobrir quais funcionam melhor para si.

Próximos Passos

No próximo vídeo, vamos explorar o Programa Terapêutico de 8 Semanas oferecido pela Clínica da Mente, que combina várias destas técnicas para proporcionar uma recuperação completa e duradoura.

Encerramento

Obrigado por acompanhar esta sétima aula. Esperamos que as informações tenham sido úteis para aprender a gerir os ataques de pânico. Lembre-se de que existem muitas ferramentas disponíveis para ajudar a enfrentar esta condição. Experimente algumas das técnicas discutidas e veja quais funcionam melhor para si. Até à próxima aula!

Conheça o

" Programa Terapêutico de 8 Semanas"

O "Programa Terapêutico de 8 Semanas " é a proposta psicoterapêutica da Clínica da Mente, desenhada para ajudar a reduzir a ansiedade e ajudar a superar os Ataques de Pânico. Esta metodologia foi criada por Pedro Brás, psicoterapeuta e criador do modelo psicoterapêutico HBM, com base na sua vasta experiência clínica e pessoal.

Programa Terapêutico de 8 Semanas no Tratamento dos Ataques de Pânico

Para uma abordagem mais profunda e estruturada, a Clínica da Mente oferece um Programa Terapêutico de 8 Semanas, que integra diversas técnicas e ferramentas para uma recuperação completa e duradoura. Este programa inclui:

- **Consultas Semanais de Psicoterapia HBM:** Sessões individuais com psicoterapeutas HBM especializados, focados em abordar as causas dos problemas emocionais através de técnicas avançadas como a Resignificação Emocional Dinâmica (RED).
- **Workbooks de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):** Ferramentas práticas para aplicar as técnicas aprendidas nas sessões de terapia no seu dia a dia.
- **Técnicas Terapêuticas de 3ª Geração:** Incluem Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), Terapia Focada na Compaixão e Mindfulness, que complementam as intervenções tradicionais.
- **Meditações Diárias Personalizadas:** Sequências de meditações selecionadas especificamente para cada paciente, promovendo a atenção plena, reduzindo o stress e melhorando a regulação emocional.

Este programa intensivo visa uma melhoria significativa na gestão das emoções, redução ou eliminação dos sintomas de ansiedade e ataques de pânico, e oferece ferramentas duradouras para manter o bem-estar emocional. A Clínica da Mente está aqui para apoiá-lo em todos os momentos difíceis. Se procura uma solução eficaz e transformadora, convidamo-lo a conhecer o nosso Programa Terapêutico de 8 Semanas e dar o primeiro passo para uma vida mais tranquila e equilibrada.





CLÍNICA DA MENTE



TRANSFORMAÇÃO E EXPERIÊNCIA DE VIDA

Ao percorrer estas 8 semanas de psicoterapia, dará a si mesmo a oportunidade de experimentar uma transformação profunda. Não só aprenderá a gerir e a superar a sua ansiedade, como também descobrirá um novo sentido de liberdade e realização pessoal. Imagine viver sem o peso constante da ansiedade, com a capacidade de desfrutar plenamente da vida, tomar decisões baseadas no que realmente importa e enfrentar os desafios com confiança e serenidade. A ansiedade já não ditará as suas ações nem limitará o seu potencial.

Este caminho para a transformação não se trata apenas de reduzir a ansiedade; trata-se de reconectar consigo mesmo, redescobrir as suas paixões e propósitos e viver uma vida alinhada com os seus valores mais profundos. É uma jornada de autodescoberta, empoderamento e, finalmente, de liberdade.





CLÍNICA DA MENTE

Quero apoiar-lo(a) a começar hoje o seu caminho para o bem-estar. Este é o momento certo para começar.

Sou Pedro Brás, Fundador da Clínica da Mente.

Em 2008, fundei a Clínica da Mente com a convicção de que é possível oferecer uma ajuda eficaz e transformadora a quem sofre de Ansiedade, Ataques de Pânico e Depressão. A partir dessa visão, desenvolvemos a Psicoterapia HBM e a nossa metodologia exclusiva chamada Resignificação Emocional Dinâmica (RED).

Esta abordagem tem-se revelado altamente eficaz, permitindo-nos tratar mais de 15.000 pessoas ao longo dos anos, ajudando-as a recuperar o equilíbrio emocional e a qualidade de vida.

Na Clínica da Mente, acreditamos que cada pessoa tem o potencial para superar as suas dificuldades e viver uma vida plena. Estamos aqui para oferecer o suporte necessário nessa jornada, combinando ciência, empatia e anos de experiência para proporcionar um caminho claro rumo ao bem-estar emocional.





CLÍNICA DA MENTE

OBRIGADO

Inicie hoje o seu caminho para a
liberdade.

Transforme os seus ataques de pânico no início de uma nova vida.

Agradeço por nos permitir acompanhá-lo(a) neste passo crucial para o entendimento do seu processo de ataques de pânico.

Continue a assistir a este curso, desenhado para lhe dar um entendimento detalhado sobre estas perturbação emocional tão limitante, mas que com o apoio certo, é possível superar.

Até Já!



CONHEÇA AS NOSSAS REDES SOCIAIS