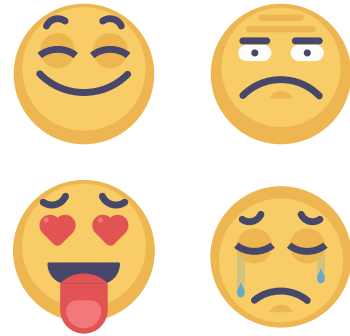




Habilidades de regulação emocional

Para que servem essas habilidades?

Elas servem para entender, identificar e nomear as nossas emoções, além de reduzir a frequência daquelas emoções indesejadas. As habilidades também ajudam a diminuir a vulnerabilidade e o sofrimento emocionais.



E qual a função delas?

- motivar e organizar para a ação;
- comunicar aos outros e os influenciar;
- comunicar a nós mesmos.

Como modificar as respostas emocionais?

Verificar fatos

Verifique se emoção e impulso de ação correspondem aos fatos da situação e não apenas por interpretações.

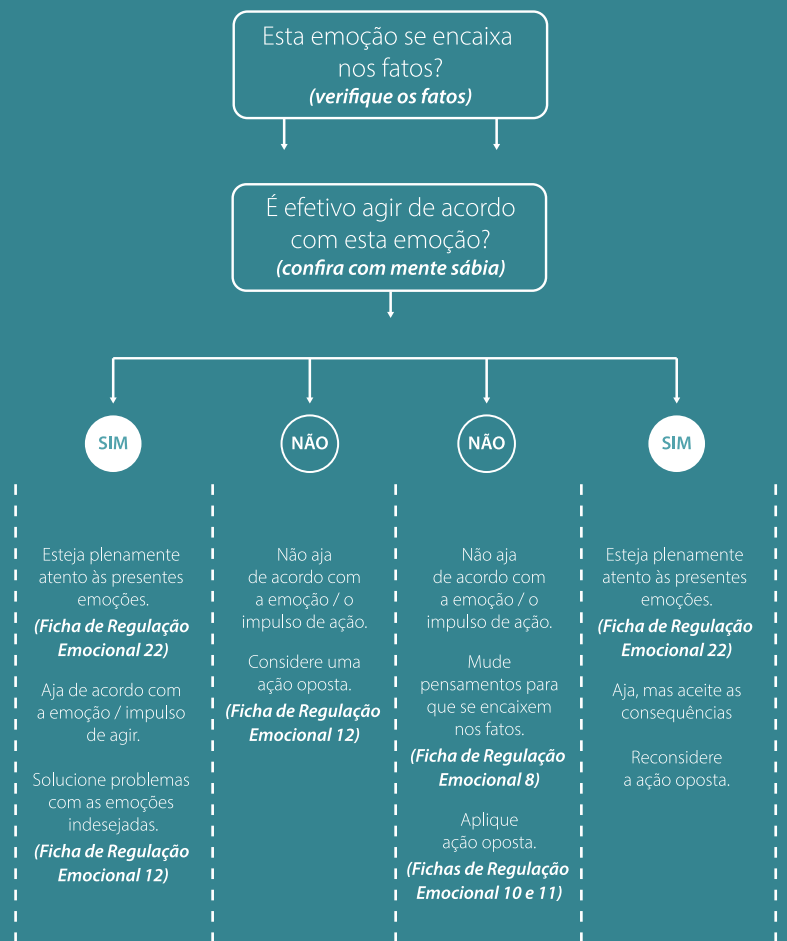
Solução de problemas

Os fatos são o problema? Solucione o problema e reduza a frequência de emoções negativas.

Ação oposta

Use quando você estiver preso em comportamentos não efetivos que certos estados emocionais evocam.

Se a sua emoção não corresponde aos fatos ou, se agir de acordo com suas emoções não é efetivo, aja integralmente (postura corporal, expressão facial e etc.) de maneira contrária a sua emoção.



Habilidade SABER

Saúde física: previna e trate doenças

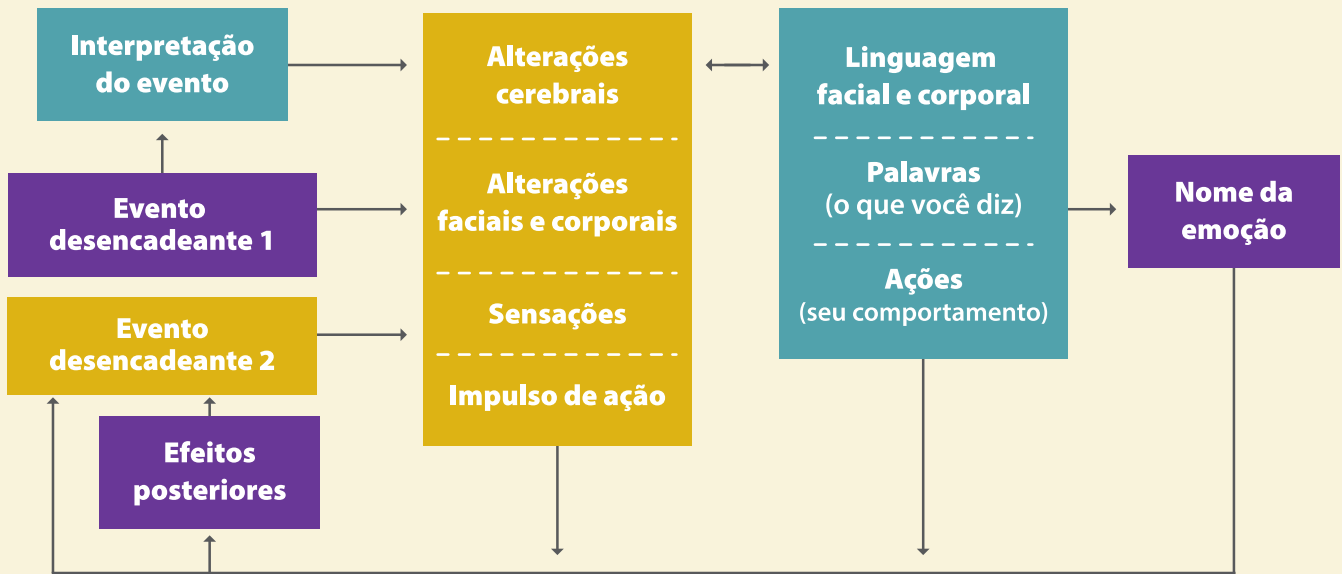
Alimentação: coma as quantidades e tipos de alimentos necessários. Não pule refeições.

Bons hábitos: exercício aeróbico regular é antidepressivo. Ajuda na melhora mental e emocional.

Evitar substâncias que alteram o humor: álcool, drogas e medicações usadas diferente do prescrito pelo seu médico.

Regular o sono: tente obter a quantidade de sono que te faz sentir bem (nem mais nem menos).

Modelo para descrever as emoções:



Reduzir a vulnerabilidade à mente emocional

Acumular emoções positivas

CURTO PRAZO

- Construa experiências positivas: faça coisas agradáveis e possíveis;
- Esteja atento a experiências positivas que acontecem no seu dia;
- Distraia sua atenção de preocupações como "Eu mereço isso?" "E quando isso acabar";

LONGO PRAZO

1. Evite evitar: faça agora o que é necessário para construir a vida que você quer;
2. Identifique valores importantes para você: "Como é a pessoal que eu gostaria de ser? Quais valores são realmente importantes para mim?";
3. Identifique um valor para aperfeiçoar agora: "O que é importante melhorar na minha vida nesse exato momento?";
4. Identifique metas relacionadas a essa valor: "Que metas podem te aproximar do seu valor?";
5. Metas são algo específico, que você pode alcançar. Escolha uma dessas metas;
6. Identifique pequenos passos práticos para dar em direção a essa meta;
7. Dê o primeiro passo.

Antecipe-se

Use para enfrentar situações que são gatilho e que você já sabe que te deixam emocionalmente mais vulnerável.

1. **Descreva:** a situação que tende a provocar o comportamento / problema;
2. **Decida:** quais habilidades de enfrentamento ou de solução de problemas você quer usar na situação;
3. **Imagine a situação:** em sua cabeça o mais vividamente possível;
4. Ensaie em sua mente um enfrentamento possível;
5. Pratique o relaxamento depois de ensaiar.

Construir maestria

Faça tarefas para se sentir competente e eficaz:

1. Planeje fazer algo pelo menos uma vez por dia para um senso de realização;
2. Escolha algo difícil e ao mesmo tempo possível. Se planeje para ir bem, não para fracassar;
3. Aumente a dificuldade ao longo do tempo;
4. Procure um desafio.



Manejo de emoções realmente difíceis

Mindfulness das emoções atuais

Reprimir as suas emoções pode aumentar o seu sofrimento.

1. Observe sua emoção.

Não tente bloquear ou repimí-la.

2. Preste atenção nas suas sensações físicas

3. Lembre-se: você não é sua emoção!

*Não aja necessariamente sob a influência da emoção.
Lembre-se de ocasiões em que você se sentiu diferente;*

4. Pratique amar as suas emoções:

*Respeite-as, não se prenda ao julgamento da sua
emoção, pratique estar disposto e aceitação radical.*

Manejando emoções extremas

Quando a ativação emocional for tão forte que a capacidade de usar suas habilidades entra em colapso, siga o passo a passo:

Passo 1 - use habilidades de sobrevivência à crises para reduzir sua excitação:

- 1.1. *mude a fisiologia corporal com habilidades TIP;*
- 1.2. *distraia-se de eventos emotivos;*
- 1.3. *acalme-se por meio dos cinco sentidos;*
- 1.4. *melhore o momento em que você está.*

Passo 2 - retorne a *mindfulness* de emoções atuais

Passo 3 - experimente outras habilidades de regulação emocional (se necessário).

Quando o que você tentou não está dando certo

1. Verifique sua sensibilidade biológica

Está doente ou com algum mal estar físico?

Seu sono, a alimentação e/ ou a prática regular de atividades físicas estão em desequilíbrio?

Está tomando medicação conforme prescritos exclusivamente para você?

Trabalhe sua Habilidade SABER

- Cuide de doenças e do mal estar físico;
- Tome medicamentos conforme prescrição;

Tente outra vez.

Verifique se outros são necessários.

2. Verifique suas habilidades

Revise o que você tentou.

Experimentou uma habilidade com chances de ser efetiva, de fato?

Você seguiu as instruções à risca?

Aperfeiçoe suas habilidades

1. Revise e experimente outras habilidades;
2. Procure orientação se achar necessário;
3. Tente outra vez.

Pense direito: aplique as habilidades TIPP.

3. Verifique a presença de reforços

Pergunte-se: minhas emoções...

... comunicam uma mensagem importante ou influenciam outras pessoas a fazer coisas?

... me movitam a fazer o que considero importante?

... validam minhas crenças ou minha identidade?

... parecem boas realmente?

Em caso afirmativo:

1. Pratique habilidade de efetividade interpessoal para se comunicar;
2. Trabalhe para encontrar novos reforços;
3. Pratique autovalidação;
4. Pratique prós e contras para modificar as suas emoções.

4. Verifique seu humor

Pergunte-se:

Estou dedicando o tempo e o esforço necessários para resolver o meu problema?

Em caso negativo:

1. Levante prós e contras de trabalhar arduamente nas habilidades;
2. Pratique aceitação radical e habilidades de estar disposto;
3. Pratique as habilidades de mindfulness de participar e de efetividade.

5. Verifique sua sobrecarga emocional

Pergunte-se:

Estou abalado(a) demais para usar as habilidades de forma plena?

Em caso afirmativo:

Os problemas que me preocupam podem ser resolvidos facilmente agora?

Se SIM - Pratique a solução de problemas.

Se NÃO - Pratique mindfulness de emoções atuais.

Se suas emoções estiverem fortes demais e você não é capaz de pensar direito, então aplique as habilidades TIP.

Verifique:

- Mitos de crítica às emoções (*p.ex. "algumas emoções são estúpidas"*);
- Crenças de que emoções e identidade são a mesma coisa (*p.ex. "minhas emoções são quem eu sou"*).

Em caso afirmativo:

1. Verifique todos os fatos;
2. Desafie os mitos;
3. Pratique pensar de maneira isenta.

Sinopse de meios de descrever as emoções

	Amor	Alegria	Tristeza	Raiva	Medo
Sinônimos	Afeto Carinho Excitação Compaixão Gentileza Cordialidade	Felicidade Prazer Alívio Diversão Esperança Animação	Luto Angústia Desesperança Frustração Depressão Dor Solidão	Aborrecimento Amargura Frustração Resmungo Rabugice Irritação	Ansiedade Nervoso Sobrecarga Pânico Preocupação Tensão
Eventos prováveis	Viver uma experiência especial. Divertir-se. Estar com alguém.	Sentir-se amado(a). Ser bem sucedido(a). Elogios.	Perda Separação Rejeição Desaprovação Impotência Desamparo	Sentir ameaça. Desrespeito Dor física ou emocional. Frustração com algo ou alguém.	Sentir-se ameaçado(a). Viver uma situação nova. Apresentar-se em público.
Interpretações	"Alguém me ama." "Eu sou bom/boa nisso."	Interpretar ocasiões alegres como agradáveis.	Ver as coisas como sem futuro. Pensamentos tipo "não valho nada."	"Isso não é justo." "As coisas deveriam ser de outro jeito." (<i>juízos</i>)	"Vou me machucar /me fazer mal?" "Vou passar vergonha/ falhar" "Eles vão me rejeitar."
Alterações biológicas e outras experiências	Taquicardia Sentir-se autoconfiante Sentir-se feliz	Sentir-se risonho(a), em paz, calmo(a) Rubor	Cansaço Sensação de vazio e aperto no peito Falta de ar	Sentir calor Rubor Rigidez física Cerrar os dentes Sensação de perda de controle	Falta de ar Taquicardia Mãos úmidas Tensão muscular Náusea Frio abdominal
Expressões e atitudes	Dizer "Eu amo..." Rir Sorrir Fazer contato visual	Estar radiante Agir de forma brincalhona Sorrir Excitação na voz Tagarelar Saltitar	Evitar Lamentar Inércia Chorar Indisposição	Punhos cerrados Rubor Atacar verbal ou fisicamente Fechar a cara	Fugir Evitar Congelar Tremor
Efeitos posteriores	Recordar outros momentos sentindo amor Ser positivo(a) Acreditar em si	Ser positivo(a), amigável e prestativo Lidar com a preocupação Antecipar coisas positivas	Perspectivas negativas Culpa e crítica Recordar tristeza Desesperança Entorpecimento	Foco excessivo no objeto/motivo Ruminação Entorpecimento	Foco excessivo no objeto/motivo Hiperfoco à ameaças Confusão Descontrole Ruminação
Emoções secundárias	Alegria Contentamento Tristeza Pesar Raiva Ódio	Amor Solidão Vergonha Culpa	Raiva Vergonha Constrangimento Medo	Vergonha Medo Culpa	Raiva Vergonha