

Por que me sinto ansioso?

Uma parte de seu cérebro é chamada de amígdala. Seu trabalho é protegê-lo. Mas, às vezes, é muito difícil. Ela pode dizer a seu cérebro que há perigo mesmo quando você está em segurança. Isso faz com que fiquemos ansiosos. Quando se sentir assim, você pode aprender a ajudar seu cérebro a se concentrar e se acalmar. Siga estes passos:

Contagem regressiva para se acalmar



Respire lentamente

5

vezes.



Conte lentamente até

4

cada vez que
expirar.



Mencione

3

coisas que você
pode ouvir,
tocar e ver.



Cite

2

sentimentos
que você está
tendo.



Converse com

1

adulto
sobre seus
sentimentos.