

Tá passando por um momento de
ansiedade, estresse, meio perdido no
que fazer?

Vem ver algumas sugestões do que pode te ajudar
nesses momentos

Lembramos que nada substitui o auxílio profissional,
mas são algumas ideias de contornar e amenizar um
pouco essa situação



Faça um chá...



Sugerimos aqui alguns que auxiliam no sono e tem um efeito mais calmante, porém faça aquele da sua preferência e que tenha disponível.

Evite chá preto e mate.

- Camomila
- Erva-doce
- Melissa



Se priorize...



- Está tudo bem em dizer não! Você não tem obrigação de aceitar tudo que o pedem, os outros também podem esperar
- Respeite seu próprio tempo



Tire um tempo para você...

- Leia um livro
- Ouça uma música
- Assista aquela série atrasada ou o filme que deixou para assistir depois



Escreva...



- Mesmo que não seja aquilo que mais goste de fazer, a escrita ajuda a visualizar os problemas que está passando. Muitas vezes faz ver que o monstro nem é tão grande assim como a nossa imaginação diz ser...



Faça exercícios...



- Escolha atividades físicas do seu gosto!
Não precisa ser uma academia ou uma corrida, você pode praticar um esporte, brincar com seu bichinho de estimação, dançar...
- Tire 30 minutos do dia para seu bem estar!



Também deixaremos disponível uma lista de psicólogos a preço popular para você buscar ajuda profissional! Você não está sozinho nesse caminho, entre em contato com seu Centro Acadêmico, Professor, colega ou amigo, busque ajuda profissional!

