



# Técnicas para sair da Crise

Ninguém está livre de passar por uma crise emocional nos dias de hoje. Apresentamos abaixo algumas ações que podem ajudar e fazer a diferença quando alguém se desequilibrar emocionalmente, tiver uma crise de ansiedade ou pânico. O mais importante dessas técnicas ou ações é tentar trazer a pessoa que está em sofrimento para o **aqui e agora**, para o momento **presente**, afastando seus pensamentos ruins que, geralmente, se encontram no **passado** (culpa ou tristeza) ou no **futuro** (ansiedade). É importante, antes de tudo, retirar a pessoa do convívio dos demais e conduzi-la a um local tranquilo e sem muita exposição. Não deixe essa pessoa sozinha antes de tranquilizá-la.

**Acolher sem críticas e julgamentos faz toda diferença.**

*"Só amor consegue acalmar uma mente depressiva"*

## 1. "Esfrie" a sua crise

Essa sugestão para 'esfriar uma crise' partiu da nossa orientadora terapêutica Aparecida Natali, com mais de 40 anos de experiência na área de depressão maior e ansiedade crônica: tomar um copo de água bem gelada, molhar as mãos ou pulsos, ou até mesmo mergulhá-los em água gelada, ou jogar a mesma água no rosto e nuca, forçando a pessoa a sair do lugar de desequilíbrio de volta para o momento presente. Segundo a psicoterapeuta Sheri Heller, de Nova York, isso literalmente *"apaga as chamas"* de sua ansiedade. Heller explica que *"o estímulo sensorial com água gelada pode brevar os sentimentos dissociativos que muitas vezes acompanham a ansiedade e proporcionar alívio imediato dos níveis de cortisol elevados pela ansiedade"* (Redação Pragmatismo Editor(a)).

*Além disso, o simples fato de **caminhar** até a cozinha para pegar água libera hormônios, como a endorfina, que relaxam e combatem o estresse.*

## 2. Exercícios de Respiração

No momento de crise, pode-se também utilizar alguma técnica de respiração, como, por exemplo, esse exercício em quatro tempos que envolve o ato de respirar, pausando sempre entre a inspiração e a expiração. A pessoa deve:

- Inspirar lentamente, contando até 4 (ou outro número que ela conseguir).
- Segurar o ar por mais 4 segundos e expirar com a mesma contagem.
- Depois, manter-se "sem ar" por mais 4 segundos e repetir os mesmos movimentos.

A duração das etapas pode aumentar, mas lembre-se de que elas devem se alterar por igual. Fazer a contagem em voz alta para que a pessoa em crise foque em você, na sua fala, e se concentre no momento presente.

## 3. Frases que ajudam

- Algumas falas ajudam a potencializar a segurança e o bem-estar de quem está em crise: "Você está em um lugar seguro", "Você importa", "Você é querido(a)", "Estou aqui com você", "Você não está sozinho(a)".
- Se a pessoa em crise conseguir, seria importante ela repetir as frases, acompanhando a fala da pessoa que a está ajudando.

## 4. Técnica *Grounding*

Essa técnica é muito aplicada em crises. São exercícios que utilizam os sentidos e estão relacionados à percepção do meio interno e externo. O olfato, o paladar, a visão, a audição e o tato conseguem ajudar na busca do momento presente para equilibrar as emoções da pessoa em sofrimento.

Peça para a pessoa descrever:

**5 COISAS QUE VOCÊ PODE VER AO REDOR** – falar em voz alta, descrevendo o que vê e se possível escrever.

**4 COISAS QUE PODE TOCAR** – pegar os objetos e descrever a texturas ou características do toque. Escrever ajuda.

**3 COISAS QUE PODE OUVIR** – descrever o tipo de som, se possível escrever. Exemplo: barulho de carro, canto do passarinho, som da respiração.

**2 COISAS QUE PODE CHEIRAR** – descrever o cheiro, se é agradável ou não por exemplo.

**1 COISA QUE PODE SENTIR O GOSTO – descrever o sabor.**

**Obs.:** Entre cada etapa pode-se usar um exercício de respiração com contagem para auxiliar. Essa técnica pode ser utilizada por qualquer pessoa que necessite de foco, concentração ou precise relaxar por estar sobrecarregada.

**Lembre-se:** Ninguém salva ninguém (não somos salva-vidas - ajudamos a guardar vidas)/ Sempre fazemos o nosso melhor /O que acontece na ONG fica na **ONG!**