

EXPRESSÃO CORPORAL

A N S I E D A D E

VOCÊ SABE QUE O SEU CORPO SE COMUNICA QUANDO ESTÁ ANSIOSO?

A ansiedade é um estado psíquico de apreensão ou medo provocado pela antecipação de uma situação desagradável, estressante ou perigosa, algo que foge do nosso controle. Ao ser desproporcional é um agravante para surgir doenças, como o transtorno de ansiedade generalizada e doenças psicossomáticas

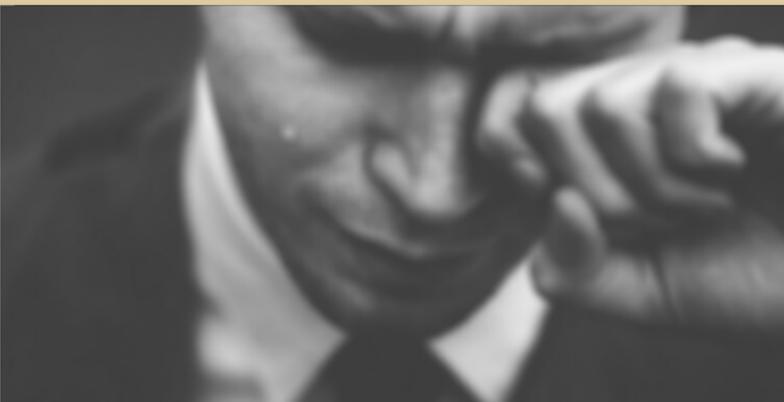
Bater os pés repetidamente é um sinal de que o corpo precisa se mexer ou de que o seu cérebro está sendo "bombardeado por pensamentos"



Quando uma pessoa se encontra ansiosa, ela tende a suar, o que faz com que frequentemente ela seque as mãos ou a testa



Roer as unhas é uma maneira de alívio para a inquietude, preocupação, fome ou até mesmo o tédio, demonstrando indiretamente a ansiedade. 30% população mundial sofrem deste vício.



O choro é um alívio natural do estresse, a toda a pressão emocional que sente. Ao desencadear o choro, você pode estar reduzindo os níveis de estresse



Segundo a OMS, o Brasil já chega a 18,6 milhões de pessoas afetadas por algum transtorno de ansiedade, o que totaliza cerca de 9,3% da população.