

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 6



(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4; p. 376)

Habilidades TIP: alterando a fisiologia corporal

Para reduzir a mente emocional extrema *rapidamente*.

Lembre-se das seguintes habilidades TIP:

T

MUDE A TEMPERATURA de seu rosto com ÁGUA FRIA* (para acalmar-se com rapidez)

- Prendendo a respiração, coloque seu rosto em uma bacia com água fria, ou mantenha uma compressa de água gelada (ou bolsa de água fria) sobre os olhos e bochechas.
- Segure por 30 segundos. Mantenha a água acima de 10 °C.

I

EXERCÍCIO INTENSO*

(acalme seu corpo quando ele está acelerado pela emoção)

- Pratique exercício intenso, mesmo que apenas por pouco tempo.
- Gaste a energia física armazenada em seu corpo correndo, caminhando rápido, pulando, jogando basquetebol, levantando pesos, etc.

P

RESPIRAÇÃO COMPASSADA* (regule sua respiração desacelerando-a)

- Faça respiração abdominal profunda.
- Diminua o ritmo de inspiração e expiração profunda (em média, cinco a seis respirações por minuto).
- *Expire* mais devagar do que inspira (por exemplo, 5 segundos de inspiração e 7 segundos de expiração).

RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO (para acalmar-se pareando o relaxamento muscular com a expiração)

- Enquanto faz respiração abdominal profunda, tensione seus músculos corporais (*não* exagere para não causar câibras).
- Observe a tensão em seu corpo.
- Enquanto expira, diga mentalmente a palavra “relaxe”.
- Libere a tensão.
- Observe a diferença em seu corpo.

***Cuidado:** Água muito fria diminui a frequência cardíaca rapidamente. Exercício intenso aumentará sua frequência cardíaca. Consulte seu médico antes de usar essas técnicas caso sofra de algum problema cardíaco ou de saúde, tenha frequência cardíaca controlada por medicações, tome algum beta bloqueador, seja alérgico ao frio ou sofra de algum transtorno alimentar.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.