**EMOTIONAID®: ALÍVIO PARA O STRESS NA HORA, A QUALQUER MOMENTO, EM QUALQUER LUGAR**

**Escrito por Gina Ross Traduzido por Sandra Birger Romani**

Em períodos de grande ansiedade e incertezas, como a ameaça do Corona vírus ou outros eventos estressantes, tendemos a sentir-nos impotentes. Quando nossos medos tomam conta de nós, entramos em pânico. Nosso cérebro interpreta o pânico como um perigo e o nosso sistema nervoso automaticamente libera adrenalina e cortisol. Esses são os hormônios do estresse que nos preparam para nossa defesa. Eles fornecem uma energia enorme ao nosso corpo como preparação para uma resposta de fuga ou luta.

No entanto, já que não podemos nem lutar contra nem nos livrar do Corona vírus, ou de outras situações estressantes, a energia desses hormônios fica presa no nosso corpo, e é transformada em sintomas traumáticos.  Perdemos nossa capacidade de pensar com clareza, de nos cuidar bem, de nos comunicar de forma eficaz ou de ajudar os outros.

A cada dia que passamos na quarentena, ou que recebemos mais notícias de pessoas infectadas ou morrendo em decorrência do vírus, acumulamos estresse e ansiedade. E isso pode levar ao enfraquecimento de nosso sistema imunológico.

Felizmente, existe uma solução para isso.

Sou Gina Ross, psicoterapeuta, presidente e fundadora do Instituto International de Cura do Trauma, e instrutora internacional do método Somatic Experiencing® (SE®), ou Experiência Somática®. Somatic Experiencing® é um método científico eficaz para a cura do trauma.  Eu e o meu instituto lhe oferecemos um método rápido, baseado em parte em Somatic Experiencing® para o alívio do estresse e fortalecimento do seu sistema imunológico. Esta é nossa contribuição nesses tempos de pandemia, a fim de ajudá-lo a lidar com essa crise. Nosso método também funciona para lidar com qualquer tipo de estresse ou trauma.

Esse método é chamado EmotionAid® (Ajuda Emocional). Com EmotionAid®, você poderá rapidamente aliviar os seus sintomas ansiosos, DE IMEDIATO, A QUALQUER MOMENTO, EM QUALQUER LUGAR.  Após sua utilização, você poderá dormir e se sentir melhor, melhorando sua capacidade como um todo. Isso poderá até mesmo promover uma melhora em seu sistema imunológico.

Em primeiro lugar, vou lhe apresentar o método em cinco passos.  Ao final, apresentarei um resumo para sua conveniência.

**PASSO 1: ATTERAMENTO**

Aqui mostramos 3 exercícios para ajudá-lo a encontrar seu centro e aterrar. Eles funcionam como breques de emergência emocionais que você poderá utilizar quando estiver sobrecarregado.  Experimente cada um, e escolhe aquele que você prefere.

1. ***TAPINHAS LEVES, OU ABRAÇO DE BORBOLETA***

Cruze os braços sobre o peito como se estivesse se abraçando.  Com as mãos abertas, dê 25 batidinhas alternadas no alto dos braços. Então respire profundamente e observe como está se sentindo. Você pode repetir as batidinhas mais uma vez se necessário.

1. ***ATERRAR ATRAVÉS DA CONTAGEM***

Fique em pé ou sente-se com os pés firmes no solo. Imagine-se enviando raízes da base dos pés profundamente na terra.

Agora olhe ao seu redor e procure 10 objetos diferentes que têm a mesma cor. Ou você poderá contar 10 objetos com texturas diferentes, como vidro, plástico, madeira, pedra etc.

1. ***ATERRAR PELA RESPIRAÇÃO***

Coloque uma mão sobre o seu peito e outra sobre o estômago. Com os olhos fechados ou abertos,apenas acompanhe o ritmo da sua respiração por um minuto e observe como está se sentindo menos estressado.

**PASSO 2- DISCARGA**

Conseguimos nos acalmar um pouco com o exercício de aterramento. Agora, precisamos liberar a energia dos hormônios do estresse ainda presa em nosso corpo. Chamaremos esse processo de descarga.

Para descarregar, pense no que o está perturbando naquele momento, e observe as sensações internas de constrição que aparecem no seu corpo quando pensa naquilo. Pode ser a ameaça do Corona vírus, um evento traumático, ou qualquer outra situação estressante. As sensações que aparecem podem ser um aperto no peito, na garganta, no pescoço ou nas mandíbulas; uma aceleração nos batimentos cardíacos; respiração curta ou ofegante, ou tensão no estômago.

*Concentre sua atenção de forma neutra em apenas uma sensação de cada vez, e veja o que acontece.*  Apenas observe, sem julgamento ou análise. Espere alguns segundos para que a descarga ocorra, em geral até 30 segundos. Não importa com qual sensação você comece.

Os sinais de descarga acontecem de forma autônoma, sem o seu controle consciente, sem necessidade de você fazer nada. Eles podem ser:

**Uma respiração profunda, espontânea que aparece por si só Ou um bocejo Pode ser uma sacudida ou tremor, vibrações, *uma sensação parecida com uma carga elétrica* Uma onda de calor ou de suor morno Estômago borbulhando e Arrepios**

Após a descarga de todo seu estresse, você irá perceber que as sensações de constrição desapareceram, e sua agitação será substituída por uma sensação de calma e bem estar.

**É como mágica! Nosso corpo sabe exatamente como liberar o estresse e o trauma!**

**PASSO 3: REPASSAR O EVENTO**

O próximo passo é o de reviver o evento traumático, observando se ele ainda desencadeia as mesmas sensações. Em caso afirmativo, repita a descarga do passo 2 até que não ocorra mais essa ativação.

No momento em que você conseguir pensar no evento com neutralidade, você saberá que já liberou todo o estresse em torno dele.

**PASSO 4: PROCESSAMENTO DE PENSAMENTOS E EMOÇÕES DESAGRADÁVEIS**

Se tivermos pensamentos negativos, obsessivos, ou sentimentos avassaladores, ou se lembrarmos de cheiros, imagens ou sons desagradáveis, como podemos liberá-los?

No EmotionAid®, *nós trazemos esses pensamentos, sentimentos e experiências sensoriais para dentro do corpo para então descarregá-los.*  Isso significa que nosso foco está no pensamento, sentimento, som, cheiro ou imagem desagradável e na observação das sensações de constrição que se manifestam em nosso corpo. Então repetimos a descarga do PASSO 2: descarregamos as sensações que se manifestaram, uma de cada vez, até que não reste nenhuma ativação.

Após terminar o processamento, você poderá perceber que os pensamentos negativos foram substituídos por outros positivos; que você tem mais controle sobre suas emoções; ou que as lembranças de sons, cheiros e imagens desagradáveis não mais se manifestam.

**PASSO 5: RECURSOS**

Agora que nos livramos de todo o estresse preso em nosso corpo, queremos substituí-lo por coisas boas, recursos.

Um recurso é qualquer coisa em nossa vida que nos faz sentir mais calmos ou mais fortalecidos ao pensar nele. Os recursos podem ser internos, como o senso de humor, inteligência ou a capacidade de amar.  Ou podem ser externos, como nossos familiares, amigos, a natureza, atividades e lugares especiais que gostamos, ou simplesmente uma boa recordação.

 Pensar em nossos recursos dirige nossa atenção para aquilo que é positivo; para aquilo que funciona bem para nós e à nossa volta, fortalecendo nossa resiliência. Ampliamos nossa capacidade de cura quando pensamos em nossos recursos e os ancoramos no corpo. *Isso significa pensar em um recurso e perceber as sensações de relaxamento e prazer que surgem.*

Essas sensações agradáveis podem ser:

***Uma sensação de expansão no peito***

***Uma abertura do coração***

***Uma respiração profunda***

***Uma sensação generalizada de calma e bem-estar.***

***Uma suavização no olhar***

Faça uma lista com os seus 15 recursos favoritos. Você pode adicionar recursos à sua lista todos os dias. Agora, escolha um dos recursos da sua lista, pense nele e observe as sensações internas agradáveis que se manifestam no seu corpo.

E então APROVEITE!

Parabéns!  Agora você tem uma ferramenta essencial para sua imediata auto regulação em momentos de crise e ansiedade elevada!

Pratique o EmotionAid® todos os dias por duas semanas até que a ferramenta esteja pronta, e assim você poderá lidar com o estresse NA HORA, A QUALQUER MOMENTO, EM QUALQUER LUGAR.

Com essa ferramenta de ajuda para reconfigurar o seu sistema nervoso e focar no positivo, você terá maior disponibilidade para ajudar as pessoas à sua volta, e ser a mudança que você quer ver no mundo.

Por favor, fique à vontade para nos contatar no site Iinfo@traumainstitute.org se tiver alguma pergunta ou se desejar mais informações.

Você poderá encontrar nossos livros sobre trauma no website [www.traumainstitute.org](http://www.traumainstitute.org/), ou [www.BeyondtheTraumaVortex.com](http://www.beyondthetraumavortex.com/).

Por favor utilize a ferramenta e compartilhe com sua família, amigos, Colegas e comunidade.

Obrigada!  E cuide-se!

**EMOTIONAID®: ALÍVIO PARA O STRESS Use prontamente esse resumo dos 5 passos, sempre que necessitar.**

De uma pausa quando eu indicar para ter o tempo para praticar cada passo

Se você está se sentindo ansioso, em pânico, desamparado, ou com raiva, faça o seguinte agora:

Se estiver se sentindo estressado demais, aterre agora mesmo com um dos exercícios de PASSO 1. Cruze os braços como se estivesse se abraçando e dê batidinhas alternadas no alto dos braços 25 vezes. Então respire fundo. Ou mantenha seus pés firmes no chão e conte 10 objetos à sua volta que tenham a mesma cor, ou conte 10 objetos com texturas diferentes, como vidro, madeira, plástico etc. Ou coloque uma mão sobre o peito e outra sobre o estômago e siga o ritmo da sua respiração.

De uma pausa aqui se precisar

Agora, para descarregar, pense naquilo que está preocupando-o e observe quais são as sensações internas de constrição que surgem.  Agora escolha uma sensação; mantenha o foco com uma atenção neutra, sem julgamentos e veja o que acontece: preste atenção na descarga que se manifesta, tal como uma respiração profunda, um bocejo, um tremor ou sacudida, e dê o tempo necessário para que essa descarga ocorra. Certifique-se de que as demais sensações sejam liberadas, uma a uma.

De uma pausa aqui e pratique esse passo

Novamente, pense naquilo que está preocupando-o, como no PASSO 3, e descarregue, se ainda existir ativação. Repita esse processo até que toda a sua ativação tenha acabado.

De uma pausa e pratique

Faça o PASSO 4 se algum pensamento negativo ou emoção difícil se apresentar. Pense no pensamento ou sinta o sentimento, e observa as sensações que se manifestam. Liberte uma sensação de cada vez.

De uma pausa e pratique esse passo

PASSO 5: agora que sua ansiedade, pânico ou raiva foram embora, você pode escolher um recurso e ancorar no corpo. Isso significa observar as sensações agradáveis que surgem e desfrutar delas.

Gina Ross MFCT é fundadora/presidente do Instituto Internacional de Cura do Trauma nos Estados Unidos (ITI-US) e da sua filial israelense (ITI-Israel). Ela é instrutora internacional de Somatic Experiencing®(SE®), Experiencia Somática®. Nascida em Aleppo, na Síria, Gina já morou em oito países em quatro continentes. Especialista em trauma individual e coletivo, Gina é autora de vários livros “*Beyond the Trauma Vortex into the Healing Vortex*,” (“*Do Vórtice do Trauma ao Vórtice da Cura”*), apoiando o Modelo Ross, que atinge 10 setores sociais envolvidos na ampliação ou na cura do trauma ou em ambos, a fim de curar o trauma coletivo e diminuir a violência a níveis nacionais. Criou também *F*ree from Conflict Protocol: Successful Conflict Resolution and Communication (Protocolo Livre de Conflito: Sucesso na Solução de Conflitos e na Comunicação).  Seu ultimo livro, *Breaking News! The Media and the Trauma Vortex:  Understanding News Reporting, Journalists and Audiences (Últimas Notícias! A Mídia e o Vórtice do Trauma:  Compreensão do Noticiário, Jornalistas e Públicos)* foi lançado no Jerusalem Press Club.  Gina é especialista na análise do trauma coletivo por trás da política, sendo assídua colaboradora do Times de Israel, do Jerusalem Post, Jerusalem Report e do LA Jewish Journal, e outras publicações.