



Método para relaxamento através da auto hipnose

Conselheiro Psicológico : Chang Kin Man (Calvin)



Com o desenvolvimento económico rápido e contínuo de Macau, o stress a que os cidadãos estão sujeitos no trabalho diário é cada vez maior. Os trabalhadores andam cada vez mais stressados durante longos períodos, e não possuem qualquer método correcto de relaxamento, o que prejudica a sua qualidade de vida e de trabalho. Conforme estudos, um stress adequado poderá elevar a eficiência no trabalho, mas em demasia, afectará a qualidade do mesmo.

Uma pessoa sujeita a stress durante longos períodos, poderá sentir efeitos negativos emocionais, assim, o sistema nervoso autónomo vem afectar o organismo humano, gerando diversas reacções físicas, a saber: nervosismo, irritação, insónias, dores de cabeça, más digestões, dificuldades de concentração, fadiga, dificuldades respiratórias, suores frios, mãos e pés frios, tremores, entre outros.

A aprendizagem de um método de relaxamento, permite-nos entrar numa situação de alívio a todo o momento e livrar-nos do stress, reduzindo os problemas de saúde e aumentando a eficiência no trabalho.

No entanto, antes de aprender estas técnicas, é necessário efectuar um teste, para ter um conhecimento sobre o nosso índice de stress. Responda às seguintes questões e verifique se tem apresentado os seguintes sintomas neste último mês:

	Nunca	Às veze	Com frequência
1. Acho que tenho demasiado trabalho, não sou capaz de terminá-lo.	0	1	2
2. Acho que tenho pouco tempo, tenho que ser despachado.	0	1	2
3. Acho que não tenho tempo para divertimentos, só penso no trabalho.	0	1	2
4. Fico logo irritado, quando encontro qualquer dificuldade.	0	1	2
5. Preocupa-me a não apreciação do meu trabalho pelos outros.	0	1	2
6. Acho que nem o meu superior, nem a minha família me apreciam.	0	1	2
7. Preocupa-me a minha situação económica.	0	1	2



Método para relaxamento através da auto hipnose

8. Tenho dores de cabeça/do estômago/das costas, de difícil cura.	0	1	2
9. Preciso de fumar, beber, tomar medicamentos, comer guloseimas para aliviar a ansiedade.	0	1	2
10. Preciso de soporíferos para induzir o sono.	0	1	2
11. Sou facilmente irritável, quando convivo com a família/amigos/colegas.	0	1	2
12. Durante conversa com outras pessoas, gosto de interrompê-las.	0	1	2
13. Não sou capaz de adormecer, nem parar de pensar, quando me deito.	0	1	2
14. Não sou capaz de fazer tudo perfeito, porque tenho bastante trabalho.	0	1	2
15. Sinto remorsos, quando me relaxo nos tempos livres.	0	1	2
16. Sou impaciente e caprichoso, mas depois sinto remorsos.	0	1	2
17. Acho que não me devo divertir.	0	1	2

Nível de Stress	Ligeiro	Médio	Grave
Resultado	0-10 pontos	11-15 pontos	16 pontos ou superior

Nota: As informações da tabela relativa ao teste do índice de stress constantes do texto provêm da internet

Creio que todos nós já temos conhecimento dos nossos índices de stress. Independentemente dos resultados obtidos, podemos aprender as seguintes técnicas para conseguir um auto relaxamento (designado por auto hipnose), isto é, induzirmo-nos nós próprios para uma situação de hipnose e comunicarmos directamente com a nossa subconsciência; aproveitamos as “insinuações certas e positivas” que fazem com que a subconsciência se active, de modo a atingir um relaxamento da mente, um equilíbrio físico-psicológico e a cura das doenças. Este exercício é vantajoso, pois pode ser praticado em qualquer momento e lugar.

As etapas e técnicas para a auto hipnose



Método para relaxamento através da auto hipnose

1. Preparativos (por exemplo: desligue o telemóvel ou ponha no modo silêncio, ligue uma luz mais suave, tire os óculos);
2. Escolha um sítio silencioso para evitar distúrbios de outrem;
3. Escolha uma posição confortável (em pé ou sentado);
4. Feche e gire os olhos no sentido (ou contra) dos ponteiros do relógio 5 a 10 vezes, com uma velocidade aproximada de 2seg/volta (o n.º de voltas depende da necessidade do praticante, o objectivo é fazer com que os olhos fiquem cansados);
5. Procure a sensação físico-psicológica após fechar os olhos (por exemplo: o relaxamento dos músculos);
6. Efectue 10 respirações bem profundas (1 respiração completa = 1 inspiração + 1 expiração), sentir-se-á mais relaxado, após cada uma deste tipo de respiração;
7. Mantenha a concentração para relaxar os músculos de todo corpo (da cabeça aos pés), depois páre 5 segundos e sinta o conforto do relaxamento;
8. A seguir, imagine que em frente existe uma escada com 20 degraus a descer, com um corrimão muito seguro, e desça passo a passo segurando o corrimão e fale consigo: “a cada degrau que desço, sinto-me cada vez mais relaxado, confortável e silencioso. Neste momento, em intervalos de 3 a 5 segundos, conte lenta e decrescentemente de 20 a 1; sente-se ainda mais confortável, relaxado, silencioso e com bom humor, tanto física como psicologicamente, durante todo o processo, e vai entrar numa situação de hipnose profunda ao chegar a 1; neste momento, aprecie o silêncio, a calma, o relaxamento, o conforto resultante da hipnose, e até pode imaginar estar em sítios que gostaria de ir ou que já tinha ido (por exemplo: praia, hotel de 6 estrelas, entre outros) e permaneça até quando quiser.”;
9. Quando concluir a hipnose profunda, continue a imaginar que em frente existe uma escada com 20 degraus a subir, e suba então passo a passo segurando o corrimão e fale consigo: “a cada degrau que subo, sinto-me cada vez mais bem disposto, com mais energia, com um pensamento mais claro. Neste



Método para relaxamento através da auto hipnose

momento, em intervalos de 3 a 5 segundos, conte lenta e crescentemente de 1 a 20; sente-se cada vez mais bem disposto, com mais energia, durante todo o processo e ao chegar a 20, sente-se que está com energia suficiente para resolver todos os problemas quotidianos.”

10. Abra lentamente os olhos, e descanse 3 minutos.

Estas técnicas de auto hipnose destinam-se e produzem efeitos significativos em pessoas que estejam em situação de nervosismo, insónias, não controlo emocional, baixa autoestima durante longos períodos. É aconselhável que pratique durante 10 a 15 minutos, na parte de manhã (antes de ir ao trabalho), depois do almoço e à noite (antes de se deitar), pois são úteis para aliviar o stress do trabalho.

Psicólogo: Tsang Kin Man (Calvin)

Horário de serviço: Das 2^{as}-Feiras às 4^{as}-Feiras,
das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H45;
Às 5^{as}-Feiras, das 11H00 às 13H00 e das 14H30 às 19H45;
Às 6^{as}-Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H30;

Telefone para marcação: 87997691

Correio electrónico: KMTsang@fsm.gov.mo