

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

ANSIEDADE: “NÃO AGUENTO MAIS ESPERAR...”

A ansiedade é uma emoção natural dos seres humanos. Quem não ficou ansioso esperando a(o) namorada(o), um telefonema, um presente ou quem sabe uma grande surpresa?! Como é bom esperar acontecimentos agradáveis, não é mesmo? A ansiedade pode ser a emoção que vai temperar seu encontro com alguém ou salgar o seu dia, dependendo do que você acha que vai enfrentar.

A ansiedade é uma emoção da antecipação, e o que alguém terá pela frente é que determinará se será prazerosa ou não. Como toda emoção, ela faz parte do arsenal de avaliação das experiências da sua vida. A ansiedade tem como principal atributo este: **prepare-se melhor para o que vai enfrentar**. Se alguém vai fazer um concurso e seu conhecimento é insuficiente, terá que estudar mais. Amanhã é o último dia para a entrega do imposto de renda! Seu chefe o convidou para uma conversa reservada amanhã! Vai comprar uma casa e precisará assumir um financiamento, mas existe a possibilidade de perder seu emprego...

A ansiedade tem a função de nos preparar para enfrentar essas situações ou evitá-las. Este sentimento serve de **alerta** para as situações do seu futuro. O que se precisa fazer para enfrentar tais situações?

Quando antecipamos acontecimentos desagradáveis ou mesmo quando não sabemos o que pode acontecer, podemos sentir na pele a ansiedade, que nessas circunstâncias é um desprazer. Muitas pessoas ficam ansiosas e nem sabem o porquê. A ansiedade é um dos problemas psicológicos mais comuns na sociedade contemporânea. Ela é tão prevalente que muitas pessoas a aceitam como um desprazer normal da vida.

ALERTA! - PREPARE-SE MELHOR

Em nossa sociedade é muito comum as pessoas considerarem a ansiedade como uma emoção ruim, mas vai depender de como alguém a encara. A primeira coisa a fazer é reconhecer que está se sentindo ansioso(a). Segundo, que este sentimento é um sinal de alerta do que terá pela frente.

Desta maneira o leitor saberá que terá se preparar melhor para o que vai fazer, quem sabe estabelecer seus objetivos positivamente, procurar informações mais precisas, adquirir novos conhecimentos, aprender técnicas que não sabe...

Alguém foi convidado por um amigo que é professor para falar para seus alunos de sua última viagem, mas ele nunca falou em público. Você aceitaria o convite? Aprenderia como falar em público? Como apresentar o material de sua viagem para que a palestra se torne interessante? O que mais você faria se aceitasse o desafio? Ou desistiria...

ALERTA! – PEDIDO DE SOCORRO

A ansiedade permeia muitas experiências de nossa vida e, quando deixamos de perceber o seu valor, as informações contidas na emoção e que devem ser avaliadas. Quando compreendemos as

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

informações nela contida podemos nos preparar para resolver os problemas que a geraram. Quando não sabemos o que é ou o que fazer a ansiedade pode se torna desagradável e em muitos casos paralisadora e aterrorizante.

Quando sabemos o valor da informação que a ansiedade está nos proporcionando, liberamos nossos recursos internos e comportamo-nos de maneira adequada em vez de esperar passando mal e tremendo o corpo inteiro.

A ansiedade pode ser disparada por gatilhos óbvios como ter medo de cão, de fazer prova e de falar em público ou fobias de camundongo, elevador, viagens aéreas...!

Mas também pode não haver gatilhos tão óbvios. Os estímulos desencadeantes da ansiedade podem ser inespecíficos, como a possibilidade de perder o emprego, doença na família, insucesso profissional, o futuro... Nesses casos a ansiedade pode ficar fora da proporção da causa aparente.

ATAQUES DE PÂNICO

As crises de pânico acontecem abruptamente e geralmente acompanhadas de ansiedade muito intensa. Quando alguém tem a primeira crise de pânico, esta pode se tornar determinante no modo de viver do indivíduo. O pânico afeta dramaticamente o modo de viver e freqüentemente o acometido passa a ter medo de outras crises de pânico, e assim torna-se ansioso crônico.

O acometido de pânico procura permanecer em ambiente seguro e familiar para enfrentar os futuros ataques, e deste modo passa a ficar em casa ou com familiares. A vida pessoal e profissional fica seriamente comprometida e muitas carreiras podem acabar na fase mais produtiva. Nos casos extremos, o indivíduo pode se tornar prisioneiro na própria casa.

A quem nunca teve uma reação de pânico fica muito difícil imaginar o quão duras e terríveis estas crises podem ser para quem as tem.

CORREÇÃO DA ANSIEDADE

As crises de ansiedade associada com os medos, fobias, pânicos devem ser corrigidas antes os medos, fobias, pânicos... Nos casos de pânico que são acompanhadas de muita ansiedade deve em primeiro lugar fazer a correção de estresse/ansiedade e só depois tratar o pânico.

Luiz Carlos Bertoni

www.pnl-uptime.med.br