

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

MEDO DE DIRIGIR: O DESCONFORTO À FLOR DA PELE

A Organização Mundial da saúde estima que 15% da população sofre algum tipo de medo. Estão aí inclusos todos os tipos de medo, as fobias e os ataques de pânico. **Os medos nem sempre se caracterizam como resposta a um perigo real.** Este mecanismo de defesa às vezes deixa de ser um aliado para se transformar num grande problema.

COMO O CORPO REAGE AO MEDO

Organicamente, o **medo** provoca contrações musculares que restringem a capacidade de respirar livremente. A partir daí o medo dirige a nossa atenção e, em alguns momentos, causa respiração voluntária ou sua suspensão. Paradoxalmente, o medo provoca paralisia quando queremos fugir. Frequentemente, contudo, os músculos contraídos são capazes de responder com uma força extraordinária, e os sentidos tornam-se aguçados. *É por esta razão que respeitamos a ferocidade de um animal encurralado, independentemente do tamanho.* Esta resposta cria grande fluxo de adrenalina em nosso sangue e nos leva para a batalha ou nos põe para correr...

MEDO DE DIRIGIR

Muitas pessoas sofrem com esse medo e evitam aprender a dirigir. Outros, mesmo querendo dirigir e com ajuda profissional, não conseguem tirar a carteira de motorista. Muitos desistem no início ou mesmo no meio do caminho, abandonando o aprendizado. Outros, mesmo depois de habilitados, ficam com medo de dirigir pelas mais diversas razões como, insegurança, pânico, trauma emocional...

Muitas pessoas que têm esse medo costumam pensar, imaginar ou passar por situações perigosas tais como,

- *Acidentes de trânsito;*
- *Parar em rampas ou ladeiras;*
- *Deixar o automóvel morrer;*
- *Dificuldades de manobrar e/ou estacionar o carro corretamente;*
- *Causar acidentes;*
- *Comportamentos imprudentes de outro motorista;*
- *Enfrentar imprevistos no trânsito;*
- *Ouvir críticas de outro motorista;*
- *Alguém que diz que vai bater o carro;*
- *Ultrapassagem;*
- *Pessoa que desenvolveu o medo após se envolver em acidentes de trânsito;*
- ...

RESOLUÇÕES PARA O MEDO

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Você pode acomodar-se à situação de não dirigir e ficar limitado no seu dia-a-dia. Pode inventar mil desculpas e explicações para os outros, mas isso não resolve os seus problemas, apenas reforça sua limitação. É muito comum encontrar pessoas com anos de sofrimento causado por esse medo, investimentos em treinamentos de direção sem jamais conquistarem o prazer de dirigir um automóvel.

A solução existe e depende somente de você. Dê o primeiro passo, e, assim, conquistará o prazer de dirigir seu automóvel do jeito que sempre quis.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

Av Bandeirantes, 515 – Londrina (PR)

Telefone (43) 3324-3303