

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

ANSIEDADE: "ENTENDA ESSA EMOÇÃO..."

Não se lamente; não fique indignado. Compreenda. (**Baruch Spinoza**)

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: **preparação para a luta**. 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 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, por isso 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 às pessoas considerar a ansiedade como uma emoção ruim, mas vai depender de como ela é encarada. A primeira coisa a fazer é o indivíduo reconhecer que está sentindo ansioso(a). Segundo, que este sentimento é um sinal de alerta do que terá pela frente.

Dessa 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...

Vamos admitir que alguém foi indicado para contratar um profissional de outra firma que é considerado importante pela sua empresa e isto o deixa ansioso.

A preparação vai depender do que se espera dessa situação. Se alguém tem uma meta a cumprir, mãos à obra! Quem sabe convidá-lo(a) para um jantar... mas não se sabe como

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

ele/ela vai reagir ao convite! Assim, poderá sondar pessoas que o/a conhecem, obter informações que facilitem sua aproximação, como comida predileta, o que gosta de fazer, esporte de preferência, o time de futebol do coração, assuntos de interesse e outras informações que considera importantes para conseguir obter aquela contratação.

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 a 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...

Dr. Luiz Carlos Bertoni

(43) 3324-3303