

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

ANSIEDADE: “NÃO AGÜENTO MAIS ESPERAR...”

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

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 é que devem ser avaliadas. Quando compreendemos as informações nela contidas podemos nos preparar para resolver os problemas que a geraram. Quando não sabemos o que é ou o que fazer, a ansiedade pode se tornar 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 com o corpo inteiro tremendo.

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 seu modo de viver. 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 essas crises podem ser para quem as sofre.

CORREÇÃO DA ANSIEDADE

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

As crises de ansiedade associada com os medos, fobias e pânico podem ser corrigidas com as respectivas técnicas. Nos casos de pânico acompanhados de ansiedade deve-se em primeiro lugar corrigir o de estresse/ansiedade e depois o pânico.

Você vai aprender como resolver essas emoções negativas com o livro –

EXTRESSE – O MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA EMOCIONAL

BREVEMENTE – AGUARDE.

Dr. Luiz Carlos Bertoni

(43) 3324-3303