

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

### VÍCIOS E COMPULSÕES: OS EXAGEROS DA VIDA...

O vício e as compulsões são dois grandes paradoxos da vida. A alimentação, que é fonte de vida e manutenção das pessoas fortes e saudáveis, transformou-se como solução dos problemas não resolvidos. O ato de comer deixou de ser somente alimentação, mas agora também serve para outras finalidades.

As compulsões e os vícios são muito comuns na sociedade moderna e parecem que são as tentativas de lidar com os distresses do dia-a-dia de nossas vidas muito ocupadas e complicadas.

A compulsão pode ser por uma substância como comida, cigarro, álcool, drogas, medicamentos ou outras coisas. Pode ser por jogos, compras ou sexo para aliviar as nossas tensões e quem sabe a ansiedade. Fazemos algo para fugir do desconforto ou distrair nossos pensamentos dos nossos medos e assim nos acalmar.

Quando nada consola a nossa dor "emocional", como a ânsia de fumar, de beber ou gastar, a compulsão torna-se **irresistível** passa a ser considerada como **vício**.

Em termos clínicos, o vício se refere à dependência fisiológica de uma determinada substância, geralmente álcool ou droga. O vício faz aumentar **a tolerância fisiológica** para a substância e o indivíduo passa a necessitar de doses cada vez maiores para alcançar os mesmos efeitos iniciais.

Quando alguém resolve descontinuar uma substância, surgem os sintomas de retirada que aumentam a ansiedade, que acaba virando um tormento. Quero **ênfatizar** que o tratamento do vício por álcool ou das drogas é muito complexo. Algumas pessoas até mesmo estruturam a sua personalidade em torno de uma substância viciante. Muitas das atividades dessas pessoas giram em torno da substância: suas ligações sociais, os locais onde as adquirem ou a usam. Estar "alto" ou intoxicado também passa fazer parte de sua vida. E as palavras comuns do meio ajudam a **manter** o vício.

O tratamento para substâncias viciantes requer o controle ou a eliminação do vício da substância. Muitos fatores estão envolvidos no tratamento dessas pessoas, que requer intervenção e estrutura de profissionais: o tratamento clínico e a desintoxicação supervisionada por médico treinado, acompanhamento clínico e acompanhamento de longo prazo.

Eu uso **técnicas especiais** para resolver as urgências das compulsões relacionadas com a comida, jogos de azar, gastos excessivos, cigarros e outros comportamentos. Há também compulsões que **não** colocam as pessoas sob risco de vida mas que podem se tornar inoportunas, inconvenientes, embaraçosas, custosas e não saudáveis, tais com **urgências por comida, gastos excessivos, comer unhas, tiques nervosos, jogos de azar** e outros hábitos que podem ser controlados ou eliminados.

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

Algumas **compulsões** podem ser resolvidas pelo tratamento, mas outras requerem tratamento periódicos e monitorização. Como exemplo, **comer unhas**: uma vez tratado, não precisa de reforço. Mas o ato de **comer** compulsivamente e **gastar muito dinheiro** geralmente necessita de tratamento várias vezes. Os gatilhos desses comportamentos estão sempre presentes na vida diária e são disparados o tempo todo. O **comer** e o **gastar** são decisões que temos que fazer constantemente. Se os seus vícios são comidas e dinheiro, é necessário monitorizar cuidadosamente e fazer o tratamento quantas vezes forem necessárias, pois muitas pessoas têm o que chamamos de "auto-sabotagem", que impede a solução do problema. A sabotagem tem que ser tratada adequadamente.

Geralmente as técnicas utilizadas ajudam a **reduzir** ou a **eliminar** a ansiedade que subliminarmente está associada aos vícios. Assim, cada tratamento reduz o nível de ansiedade. A ânsia para as substâncias ou comportamentos geralmente diminui e o intervalo entre os tratamentos aumenta até que a ânsia desapareça.

Quando a ansiedade se acalma, o vício desaparece e novos comportamentos mais produtivos podem ocorrer. As atividades físicas, recreações, banhos quentes, socialização, leitura, ouvir músicas, perceber suas emoções, trabalhar voluntariamente e dar aulas são sugestões que ajudam a ocupar o lugar dos seus vícios. Você é uma pessoa inteligente, e terá com certeza outras opções. Trabalhe a seu favor. **SEMPRE**.

**Luiz Carlos Bertoni**

Barretos(SP), 3 de abril de 2001