

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

E QUANDO CHEGAR A HORA ... : FOBIAS, MEDOS, ANSIEDADE E ESTRESSES

O tempo faz parte das emoções. Enquanto o passado faz parte da **vergonha** e da **culpa**, o futuro é parte da estrutura das **fobias**, dos **medos**, **estresses** e **ansiedades**. Estas respostas emocionais são de futuro incerto: podem acontecer ou não. As incertezas podem levar ao pavor da possibilidade negativa ou dolorosa. Em nossa agitação criamos a catástrofe em nossa mente

Nem todo **medo** significa resposta emocional negativa. O medo pode ser produtivo e ajudar a nos manter seguros. O **medo de altura** evita imprudências e os comportamentos de risco que podem nos levar a quedas. Algo não-familiar ou pessoas estranhas fazem que sejamos cautelosos e aumentemos a nossa vigilância.

Organicamente, o **medo** provoca contrações musculares que restringem a capacidade de respirar livremente. A partir daí dirige a nossa atenção e em alguns momentos causa respiração involuntária ou a 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...

A **fobia** e o **medo** são respostas diferentes em diferentes níveis de reação ao longo de um mesmo "continuum" emocional. Aqui descrevemos a **fobia** como uma reação emocional intensa e irreal a "algo" que não traz risco para a pessoa (baratas, coisas que voam, elevador, ...) enquanto o **medo** é paralisante e menos intenso: impede a pessoa de fazer "algo" (de sair de casa, de errar, de falar em público, ...). O medo tem um componente real, uma situação ou objeto – um animal feroz pela frente, um tiroteio na rua ou um temporal.

No caso das **fobias**, as reações são de grande intensidade e chegam a grau extremo. Sua causa são traumas do passado, os quais nos impedem de encarar a situação mas raramente nos trazem problemas. O medo dá para ser encarado e com o tempo o medroso pode se recuperar.

O tratamento da **fobia** é bem diferente daquele do **medo**, embora ambos possam ser resolvidos na grande maioria dos casos.

A **ansiedade** é uma emoção de possibilidade futura e normal no ser humano. A **ansiedade** quando funciona como excitação moderado, pode facilitar o desempenho em certas tarefas e ser estimulante (namorar, ir a uma festa ou entrevista, ...). Contudo, quando a ansiedade passa a ser desestimulante, interferindo em nossas atividades e na nossa vida, está na hora de procurar solução para ela. A **ansiedade** frequentemente está relacionada a um evento futuro, como *falar em público, participar de competições esportivas, fazer provas escolares ou preencher a declaração do imposto de renda.* Para algumas pessoas, isso se torna um sofrimento.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

A **ansiedade antecipatória** ocorre quando a ansiedade flutua como uma preocupação generalizada e a apreensão nos assalta e solapa as nossas energias. Esta situação provoca situações clínicas como desarranjo estomacal, aceleração do coração e sensação de aperto na garganta. Ficamos focados no problema e não na solução dele. Os nossos pensamentos criam uma preocupação exagerada como carregar pedras nos ombros: é quando temos algo a fazer e não fazemos nada. Temos uma noção vaga do problema e pensamos que a nossa vida, as nossas preocupações são a maneira mal adaptada de respondermos ao medo. Criamos os nossos pesadelos e não os reconhecemos.

Geralmente os **medos** e as **fobias** têm os seus gatilhos, mas a **ansiedade** pode desenvolver-se e persistir mesmo na falta absoluta de consciência do que a provoca, ou seja, a pessoa não tem a percepção da situação ou do objeto.

Todas as emoções discutidas aqui, se não resolvidas, podem levar aos vários **tipos de estresse**. Resolver as emoções improdutivas é uma questão de querer: basta você querer, e assim é mais da metade do caminho andado. Bem, o resto é ...

Dr. Luiz Carlos Bertoni

Londrina (PR), 5 de maio de 2001