



A ANSIEDADE

É um grande mal da civilização contemporânea. Ela decorre normalmente da excitação constante em que vivemos, das situações de stress e de pressão, principalmente no âmbito profissional.

A vida agitada, a velocidade dos acontecimentos, o excesso de informações, a aceleração do tempo, tudo isso estimula excessivamente o Sistema Nervoso Central, que geralmente é incitado diante de situações de perigo.

Esta emoção é da mesma família do medo, distinguindo-se dele pelas motivações no caso do medo, as causas são concretas, evidentes, enquanto no da ansiedade, todos os sintomas são gerados pela expectativa, por motivos vagos e abstratos, mais subjetivos.

Fruto de uma conexão entre sintomas orgânicos e psíquicos, a ansiedade é inerente ao sistema biológico do homem, precedendo eventos que envolvem tensão, perigo ou apreensão. Seus sintomas são patentes e inegáveis, mas não necessitam de tratamento, pois são passageiros.

Eles são desencadeados a partir de uma descarga da Noradrenalina, um neurotransmissor produzido nas glândulas suprarrenais, nos lócus cerúleos e no núcleo amigdalóide. A ansiedade provoca então sinais físicos de que algo está errado, tais como taquicardia, sudorese, tremores, tensão muscular, aumento das secreções urinárias e fecais, aumento da mobilidade intestinal, cefaleia, fadiga, insônia, falta de ar, sensação de desmaio, dores no peito, boca seca, dificuldades de engolir e de relaxar, um nó na garganta, entre outros.

Um estado agudo da ansiedade pode provocar um transtorno conhecido como Síndrome do Pânico, que exige tratamento específico. A ansiedade tem-se tornado companheira assídua na vida de grande parte das pessoas, dependendo da vida que elas levam, quase sempre de baixa qualidade.

Infelizmente, ela pode causar um rebaixamento da autoestima, pois o indivíduo começa a acreditar que é incapaz de realizar determinadas tarefas. A partir deste momento, ele passa a conviver também com o medo, principalmente o de errar, o que às vezes provoca uma paralisia nas ações e atitudes, impedindo-o até mesmo de tentar executar um trabalho.

Acredita-se também que acontecimentos traumáticos do passado – algo dito por alguém, uma ofensa, uma calúnia, uma ação negativa que, a partir de um dado momento, repercute na vida da pessoa atingida – podem estar nos bastidores das histórias que desencadeiam a ansiedade, representando fatores invisíveis destes distúrbios emocionais.

Muitas vezes é necessário recorrer a uma terapia, aliada a um bom tratamento psiquiátrico e a outras terapêuticas complementares, para se libertar desse mal psíquico, encontrando

assim um meio de superação deste desafio, e uma existência imbuída de melhor qualidade e de um constante amadurecimento mental.

Toda emoção tem na nossa vida um papel positivo e um negativo. O aspecto positivo da ansiedade é que ela exerce também a função de sinal de alerta em nosso organismo, contribuindo para a sua autopreservação. Não deve ser considerado um estado normal, mas de certa forma é uma resistência saudável, que assim indica algo negativo ocorrendo no sistema emocional do indivíduo.

Curioso observar, nesse aspecto, os animais, que também passam por esta experiência, ao se prepararem para fugir ou para lutar, meios próprios de se preservarem. O homem ainda tem lembranças impressas, na mente e no corpo, dos seus tempos de habitante das cavernas, quando vivia em estado de alerta, lutando pela sobrevivência.

Desde esses tempos nem tão remotos, o Sistema Nervoso Central vivia estimulado para enfrentar os perigos, que não eram poucos.

Os riscos da sociedade atual, porém, são interpretados como preponderantes aos fatores biológicos dos antigos primatas. A ameaça de perder o status, o poder, os amores, os amigos, as possibilidades de concretizar determinados planos, a proximidade do desconhecido, do novo, e outros tantos perigos modernos, são fatores desencadeantes deste desequilíbrio emocional.

A ansiedade só não pode se tornar patológica, porque a partir deste estágio ela impede o crescimento, o desenvolvimento e o enfrentamento das dificuldades, restando ao paciente uma paralisia emocional que dificulta sua vida e bloqueia os mecanismos psíquicos de adaptação às novas situações e contextos existenciais.

Muitas vezes culpamos ***“um pobre espírito”*** por nossos próprios desatinos....

LEMBRE-SE

“SOMOS O RESULTADO DE NOSSOS PENSAMENTOS”