

# ADEUS ANSIEDADE

POR ROSY ROSA | BELO HORIZONTE | MAIO 2021



## O QUE É ANSIEDADE?

Segundo o Manual de Classificação de Doenças Mentais (DSM5), é um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo e vem acompanhado por três ou mais dos seguintes sintomas: inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbação do sono.

### SINTOMAS

Medo constante, náusea.  
Dificuldade para dormir.  
Sensação de fraqueza e irritabilidade.  
Tremores nas mãos ou em outras partes do corpo.  
Ataques de pânico.

### CAUSAS

Não se sabe ao certo por que algumas pessoas são mais propensas à ansiedade do que outras. Acredita-se que alguns desses motivos podem estar envolvidos:

Doenças físicas tais como: Problemas cardiovasculares, doenças hormonais, problemas respiratórios, etc. Momento traumático ou estressante, fatores genéticos.

## RECOMENDAÇÕES

Se você é visto como alguém de estopim curto, que anda sempre com os nervos à flor da pele e tem muita dificuldade para relaxar, provavelmente chegou a hora de procurar um profissional para avaliar esse estado permanente de tensão e ansiedade.

Se você cobra muito de si mesmo, está sempre envolvido em inúmeras tarefas e pressionado pelos compromissos, tente pôr ordem não só na sua agenda, mas também na sua rotina de vida, sem esquecer de reservar um tempo para o lazer. Se não conseguir sozinho, não se envergonhe, peça ajuda.

### VOCÊ SABIA?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) 18,6 milhões de brasileiros, cerca de 9% da população, sofrem de transtorno de ansiedade.

### TÉCNICAS

#### TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL.

O psicoterapeuta cria juntamente com o paciente um planejamento de tratamento em cada sessão, havendo uma participação ativa do paciente. O psicoterapeuta escolherá técnicas de acordo com a sua conceituação global e os objetivos para a sessão.

- Solução de problemas
- Tomada de decisão
- Relaxamento e mindfulness
- Cartões de enfrentamento
- Prescrição gradual de tarefas
- Dramatização
- Auto avaliação
- Lista de méritos

## NEUROFEEDBACK - TREINAMENTO CEREBRAL

O cérebro é onde a mente e o corpo se juntam. Assim como você pode treinar o seu corpo para adquirir estamina, força ou flexibilidade, você pode treinar o seu cérebro. Quando você dá ao seu cérebro informação no tempo real sobre o seu nível de energia você está ensinando ele a aumentar ou diminuir o ritmo. Essa mudança do rápido para o devagar pode ser feita de uma maneira mais tranquila, podendo tornar-se mais eficiente.

O que acontece durante o treinamento cerebral?

O equipamento utilizado para o treinamento cerebral coleta informações dos sensores (faixa HEG ou eletrodos) que são colocados no couro cabeludo ou na testa, assim enviam a informação de como está a performance do seu cérebro para o computador.

O programa do treinamento cerebral aponta quais são as mudanças específicas que você quer fazer no comportamento do cérebro. O programa estabelece os alvos e os objetivos e ele lhe dá um feedback através de música, vídeo, jogos, luminosidade, que iniciam ou param dependendo se ou não o cérebro está atingindo o alvo. O treinamento cerebral não ensina truques ou técnicas, o seu cérebro muda por si só.

Você não precisa pensar sobre alguma coisa ou tentar alguma coisa. Seu cérebro tem um feedback quando você presta atenção ao que você está fazendo e ele se move na direção desejada.

Benefícios do Neurofeedback.

Obter um melhor controle de comportamento, emoções e pensamentos acelerados;  
Melhorar e estabilizar o humor e lidar com experiências traumáticas;  
Melhorar o sono, o apetite e outras funções físicas ou fisiológicas;  
Amenizar a dor e a fadiga crônica;

## DICAS

Gostar de você mesmo é fundamental. Ter auto estima ajuda você a ser feliz, saudável e eficaz, por isso: Selecione seus amigos e faça coisas com que você se sinta bem. Reconheça seus medos e os seus erros de autoconceito. Aceite o fato de estar necessitando da terapia. Não tenha vergonha. Se orgulhe de estar cuidando de você mesmo.

Invista em você e reconheça que há alguém que pode te ajudar em seus conflitos emocionais. Não tente resolver tudo sozinho. Quando necessário busque um psicoterapeuta que possa te ajudar.

### Referências

-BEKER, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e Prática 2 ED. São Paulo: Artmed Editora Ltda, 2019, 1 a 413 p. Acesso em 02 maio 2021. <https://brain-trainer.com/pt-br/sobre/treinamento-cerebral/> Acesso em 02 maio 2021.

Rosilene A. Rosa dos Santos  
Psicóloga CRP MG 61340  
Neuroterapeuta de Neurofeedback

