



Ansiedade



Ansiedade é um tema que está cada vez mais presente na atualidade, inclusive a banalização deste diagnóstico é um tanto perigosa. É preciso cuidado ao saber diferenciar a ansiedade comum da ansiedade patológica.

É normal estarmos 'ansiosos' frente a situações como uma entrevista de emprego, falar em público, vivenciar uma experiência nova etc. O problema real é quando essas situações nos paralisam a ponto de trazer não só sofrimento psíquico, mas também físico (taquicardia, tremores, sudorese...)

Precisamos também observar o contexto em que vivemos. Atualmente há uma grande pressão em estar ativo 100% do tempo. Não há espaço para o ócio, tédio e lazer, a sensação que dá é que o tempo está sendo perdido.

E com isso as doenças, em suas mais diversas formas, aparecem. Adoecimentos esses que são tão simbólicos! É um chamado para a alma, um chamado para que possamos dar uma atenção maior ao nosso mundo interior. Devemos nos dedicar tanto quanto nos dedicamos ao trabalho, família e amigos.

É a partir do cuidado e conhecimento do nosso mundo interior que podemos olhar e funcionar de maneira saudável e equilibrada no mundo exterior.

Mariana Reverte

CRP: 06/128299