

A NECESSIDADE DO AUTO CUIDADO EM UMA SOCIEDADE ANSIOSA

Vivemos em tempos ansiosos e como diz o filósofo Zygmunt Bauman: “Em uma sociedade líquida”, marcada por rápidas mudanças tecnológicas, falta de certezas e fragilidade nas relações, que influenciam diretamente no cotidiano, “roubando” as pessoas do momento presente, gerando insegurança, instabilidade emocional entre outros sintomas que por vezes ignoramos, compensamos ou naturalizamos. Afinal de contas a ansiedade parece ser comum a todos, não é mesmo? Quem nunca ficou ansioso frente a uma prova, uma entrevista ou uma festa esperada? Mas não é sobre esse tipo de ansiedade que falo.

Falo sobre a capacidade de perceber quando somos afetados no dia a dia e não naturalizar o que, por vezes, o corpo dá sinais: quando temos o humor alterado com frequência, o sono se torna irregular ou até mesmo se percebe em um consumo exagerado de comida, bebidas e comportamentos compulsivos.

Você sabe perceber e diferenciar o que seria uma “ansiedade natural” ou um processo de adoecimento em decorrência da ansiedade? Consegue reconhecer as próprias emoções e pensar em ferramentas de cuidado para se regular e se recuperar do stress diário, cuidando dos efeitos causados pela ansiedade?

Por vezes, somente quando há graves prejuízos ou sofrimento mental é que buscamos auxílio profissional para o cuidado. Mas é importante lembrar que além de técnicas de respiração, atividade física e suporte medicamentoso - recursos importantes e conhecidos no trato da ansiedade - um espaço terapêutico é fundamental para o cuidado, já que com auxílio profissional é possível acessar emoções, sentimentos, identificar gatilhos e encontrar um caminho de cuidado e bem-estar singular conforme a sua necessidade e realidade.

Assim como a ansiedade está para todos em algum momento como parte da vida acontecendo, o cuidado terapêutico também está para todos! Não é preciso colocar todo sintoma “na conta” de um processo ansioso ou até mesmo um transtorno, mas negligenciar o que se sente ou até mesmo não se perceber no cotidiano, pode levar as pessoas em um caminho de quadros mais agravados e prejuízos importantes no cotidiano.

Visto isso o convido a parar um momento e refletir sobre o que tem feito para amenizar os impactos da ansiedade no dia a dia e porque não se permitir a buscar um cuidado em terapia como suporte e bem-estar!

A terapia pode ser um belo lugar de encontro e cuidado. Se perceba e se permita!

Thiago Souza de Freitas

Psicólogo Clínico

CRP 06/138597