

Como manter o medo e a ansiedade sob controle

A terapia pode ser um instrumento valioso na obtenção do equilíbrio suficiente para sentir medo apenas quando for realmente necessário

4/22/2015 12:26:44 PM

Paralisação, ansiedade extrema e uma forte sensação de insegurança são alguns dos sintomas que costumam acompanhar o medo, um sentimento tão natural à espécie humana que qualquer pessoa já experimentou ou vai experimentar em algum momento da vida. Tragédia, violência, situações inesperadas e decepções podem instigar nas pessoas os mais diversos tipos de medo: de avião, da solidão, da traição, de perder o emprego, do escuro e até da dor física. Mas, e se ele é tão forte a ponto de impedir que a pessoa viva sua vida normalmente?

Em situações extremas, indivíduos podem isolar-se totalmente, eliminando qualquer contato social, seja profissional, familiar ou amoroso. Nestes casos, o tratamento psicoterapêutico pode ser a melhor saída. “Considero a terapia um instrumento valioso para controlar a ansiedade e adquirir o equilíbrio suficiente para sentir medo apenas quando for realmente necessário”, afirma a psicóloga clínica Mariuza Pregnolato.

O medo é sim importante, mas em uma dose saudável, como explica a terapeuta: “Sua ocorrência é essencial porque, quando sentimos medo, nos colocamos em estado de alerta e uma descarga de adrenalina percorre o nosso corpo, preparando-o para a melhor decisão: lutar ou fugir diante de um perigo real. Essa é a função saudável do medo”.

E quando o medo é imaginário?

Se uma pessoa é muito ansiosa, insegura ou está com a auto-estima baixa, ela pode se antecipar a uma ocorrência e ficar vulnerável a circunstâncias que não oferecem um perigo real. “Essa pessoa passa a imaginar perigo onde não existe e a sofrer sem necessidade. Essas situações são complexas e precisam ser analisadas caso a caso porque, em geral, se referem a uma história de vida na qual foram construídas crenças disfuncionais acerca da própria capacidade de enfrentamento”, esclarece a psicóloga.

E para aqueles que se sentem paralisados, dá para deixar de sentir medo? Mariuza Pregnolato garante que sim. “A pessoa que está sofrendo muito devido a um medo patológico, isto é, aquele

que é constante e excessivo, deve procurar a ajuda de um psicólogo para entender o que a faz sentir-se assim, a conhecer seus mecanismos de defesa e a desenvolver seu potencial de criatividade e defesa, inibindo respostas desproporcionais”, finaliza.