



Robson Marins de Abreu

CONSTERNAÇÃO SUICIDA

manual de apoio
para pessoas
com depressão
e condutas suicidas

Robson Marins de Abreu

CONSTERNACÃO SUICIDA

manual de apoio
para pessoas
com depressão
e condutas suicidas

| São Paulo

| 2022



Copyright © Pimenta Cultural, alguns direitos reservados.

Copyright do texto © 2022 o autor.

Copyright da edição © 2022 Pimenta Cultural.

Esta obra é licenciada por uma Licença Creative Commons: Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional - (CC BY-NC-ND 4.0). Os termos desta licença estão disponíveis em: <<https://creativecommons.org/licenses/>>. Direitos para esta edição cedidos à Pimenta Cultural. O conteúdo publicado não representa a posição oficial da Pimenta Cultural.

CONSELHO EDITORIAL CIENTÍFICO

Doutores e Doutoradas

Adilson Cristiano Habowski

Universidade La Salle, Brasil

Adriana Flávia Neu

Universidade Federal de Santa Maria, Brasil

Adriana Regina Vettorazzi Schmitt

Instituto Federal de Santa Catarina, Brasil

Aguimário Pimentel Silva

Instituto Federal de Alagoas, Brasil

Alaim Passos Bispo

Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil

Alaim Souza Neto

Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

Alessandra Knoll

Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

Alessandra Regina Müller Germani

Universidade Federal de Santa Maria, Brasil

Aline Corso

Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Brasil

Aline Wendpap Nunes de Siqueira

Universidade Federal de Mato Grosso, Brasil

Ana Rosângela Colares Lavand

Universidade Federal do Pará, Brasil

André Gobbo

Universidade Federal da Paraíba, Brasil

Andressa Wiebusch

Universidade Federal de Santa Maria, Brasil

Andreza Regina Lopes da Silva

Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

Angela Maria Farah

Universidade de São Paulo, Brasil

Anísio Batista Pereira

Universidade Federal de Uberlândia, Brasil

Antonio Edson Alves da Silva

Universidade Estadual do Ceará, Brasil

Antonio Henrique Coutelo de Moraes

Universidade Federal de Rondonópolis, Brasil

Arthur Vianna Ferreira

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

Ary Albuquerque Cavalcanti Junior

Universidade do Estado da Bahia, Brasil

Asterlindo Bandeira de Oliveira Júnior

Universidade Federal da Bahia, Brasil

Bárbara Amaral da Silva

Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil

Bernadette Beber

Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

Bruna Carolina de Lima Siqueira dos Santos

Universidade do Vale do Itajaí, Brasil

Bruno Rafael Silva Nogueira Barbosa

Universidade Federal da Paraíba, Brasil

Caio Cesar Portella Santos

Instituto Municipal de Ensino Superior de São Manuel, Brasil

Carla Wanessa do Amaral Caffagni

Universidade de São Paulo, Brasil

Carlos Adriano Martins

Universidade Cruzeiro do Sul, Brasil

Carlos Jordan Lapa Alves

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, Brasil

Caroline Chioquetta Lorenset

Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

Cássio Michel dos Santos Camargo
Universidade Federal do Rio Grande do Sul-Faced, Brasil

Christiano Martino Otero Avila
Universidade Federal de Pelotas, Brasil

Cláudia Samuel Kessler
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil

Cristiane Silva Fontes
Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil

Daniela Susana Segre Guertzenstein
Universidade de São Paulo, Brasil

Daniele Cristine Rodrigues
Universidade de São Paulo, Brasil

Dayse Centurion da Silva
Universidade Anhanguera, Brasil

Dayse Sampaio Lopes Borges
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, Brasil

Diego Pizarro
Instituto Federal de Brasília, Brasil

Dorama de Miranda Carvalho
Escola Superior de Propaganda e Marketing, Brasil

Edson da Silva
Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Brasil

Elena Maria Mallmann
Universidade Federal de Santa Maria, Brasil

Eleonora das Neves Simões
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil

Eliane Silva Souza
Universidade do Estado da Bahia, Brasil

Elvira Rodrigues de Santana
Universidade Federal da Bahia, Brasil

Éverly Pegoraro
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil

Fábio Santos de Andrade
Universidade Federal de Mato Grosso, Brasil

Fabrcia Lopes Pinheiro
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

Felipe Henrique Monteiro Oliveira
Universidade Federal da Bahia, Brasil

Fernando Vieira da Cruz
Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Gabriella Eldereti Machado
Universidade Federal de Santa Maria, Brasil

Germano Ehlert Pollnow
Universidade Federal de Pelotas, Brasil

Geymeesson Brito da Silva
Universidade Federal de Pernambuco, Brasil

Giovanna Ofretorio de Oliveira Martin Franchi
Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

Handherson Leylton Costa Damasceno
Universidade Federal da Bahia, Brasil

Hebert Elias Lobo Sosa
Universidad de Los Andes, Venezuela

Helciclever Barros da Silva Sales
*Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais
Anísio Teixeira, Brasil*

Helena Azevedo Paulo de Almeida
Universidade Federal de Ouro Preto, Brasil

Hendy Barbosa Santos
Faculdade de Artes do Paraná, Brasil

Humberto Costa
Universidade Federal do Paraná, Brasil

Igor Alexandre Barcelos Graciano Borges
Universidade de Brasília, Brasil

Inara Antunes Vieira Willerding
Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

Ivan Farias Barreto
Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil

Jaziel Vasconcelos Dorneles
Universidade de Coimbra, Portugal

Jean Carlos Gonçalves
Universidade Federal do Paraná, Brasil

Jocimara Rodrigues de Sousa
Universidade de São Paulo, Brasil

Joelson Alves Onofre
Universidade Estadual de Santa Cruz, Brasil

Jónata Ferreira de Moura
Universidade São Francisco, Brasil

Jorge Eschriqui Vieira Pinto
Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Brasil

Jorge Luís de Oliveira Pinto Filho
Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil

Juliana de Oliveira Vicentini
Universidade de São Paulo, Brasil

Julierme Sebastião Morais Souza
Universidade Federal de Uberlândia, Brasil

Junior César Ferreira de Castro
Universidade Federal de Goiás, Brasil

Katia Bruginski Mulik
Universidade de São Paulo, Brasil

Laionel Vieira da Silva
Universidade Federal da Paraíba, Brasil

Leonardo Pinheiro Mozdzenski
Universidade Federal de Pernambuco, Brasil

Lucila Romano Tragtenberg
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil

Lucimara Rett
Universidade Metodista de São Paulo, Brasil



Manoel Augusto Polastreli Barbosa
Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil

Marcelo Nicomedes dos Reis Silva Filho
Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Brasil

Marcio Bernardino Sirino
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

Marcos Pereira dos Santos
Universidad Internacional Iberoamericana del Mexico, México

Marcos Uzel Pereira da Silva
Universidade Federal da Bahia, Brasil

Maria Aparecida da Silva Santandel
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Brasil

Maria Cristina Giorgi
Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca, Brasil

Maria Edith Maroca de Avelar
Universidade Federal de Ouro Preto, Brasil

Marina Bezerra da Silva
Instituto Federal do Piauí, Brasil

Michele Marcelo Silva Bortolai
Universidade de São Paulo, Brasil

Mônica Tavares Orsini
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil

Nara Oliveira Salles
Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

Neli Maria Mengalli
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, Brasil

Patricia Biegging
Universidade de São Paulo, Brasil

Patricia Flavia Mota
Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

Raul Inácio Busarello
Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

Raymundo Carlos Machado Ferreira Filho
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil

Roberta Rodrigues Ponciano
Universidade Federal de Uberlândia, Brasil

Robson Teles Gomes
Universidade Federal da Paraíba, Brasil

Rodiney Marcelo Braga dos Santos
Universidade Federal de Roraima, Brasil

Rodrigo Amancio de Assis
Universidade Federal de Mato Grosso, Brasil

Rodrigo Sarruge Molina
Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil

Rogério Rauber
Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Brasil

Rosane de Fatima Antunes Obregon
Universidade Federal do Maranhão, Brasil

Samuel André Pompeio
Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Brasil

Sebastião Silva Soares
Universidade Federal do Tocantins, Brasil

Silmar José Spinardi Franchi
Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Brasil

Simone Alves de Carvalho
Universidade de São Paulo, Brasil

Simoni Urnau Bonfiglio
Universidade Federal da Paraíba, Brasil

Stela Maris Vaucher Farias
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil

Tadeu João Ribeiro Baptista
Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Taiane Aparecida Ribeiro Nepomoceno
Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Brasil

Taiza da Silva Gama
Universidade de São Paulo, Brasil

Tania Micheline Miorando
Universidade Federal de Santa Maria, Brasil

Tarcísio Vanzin
Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

Tascieli Feltrin
Universidade Federal de Santa Maria, Brasil

Tayson Ribeiro Teles
Universidade Federal do Acre, Brasil

Thiago Barbosa Soares
Universidade Federal de São Carlos, Brasil

Thiago Camargo Iwamoto
Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil

Thiago Medeiros Barros
Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Brasil

Tiago Mendes de Oliveira
Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais, Brasil

Valdir Lamim Guedes Junior
Universidade de São Paulo, Brasil

Vanessa Elisabete Raue Rodrigues
Universidade Estadual de Ponta Grossa, Brasil

Vania Ribas Ulbricht
Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

Wellington Furtado Ramos
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Brasil

Wellton da Silva de Fatima
Instituto Federal de Alagoas, Brasil

Yan Masetto Nicolai
Universidade Federal de São Carlos, Brasil

PARECERISTAS E REVISORES(AS) POR PARES

Avaliadores e avaliadoras Ad-Hoc

Alessandra Figueiró Thornton

Universidade Luterana do Brasil, Brasil

Alexandre João Appio

Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Brasil

Bianka de Abreu Severo

Universidade Federal de Santa Maria, Brasil

Carlos Eduardo Damian Leite

Universidade de São Paulo, Brasil

Catarina Prestes de Carvalho

Instituto Federal Sul-Rio-Grandense, Brasil

Eliisene Borges Leal

Universidade Federal do Piauí, Brasil

Elizabeth de Paula Pacheco

Universidade Federal de Uberlândia, Brasil

Elton Simomukay

Universidade Estadual de Ponta Grossa, Brasil

Francisco Geová Goveia Silva Júnior

Universidade Potiguar, Brasil

Indiamaris Pereira

Universidade do Vale do Itajaí, Brasil

Jacqueline de Castro Rimá

Universidade Federal da Paraíba, Brasil

Lucimar Romeu Fernandes

Instituto Politécnico de Bragança, Brasil

Marcos de Souza Machado

Universidade Federal da Bahia, Brasil

Michele de Oliveira Sampaio

Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil

Samara Castro da Silva

Universidade de Caxias do Sul, Brasil

Thais Karina Souza do Nascimento

Instituto de Ciências das Artes, Brasil

Viviane Gil da Silva Oliveira

Universidade Federal do Amazonas, Brasil

Weyber Rodrigues de Souza

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Brasil

William Roslindo Paranhos

Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

PARECER E REVISÃO POR PARES

Os textos que compõem esta obra foram submetidos para avaliação do Conselho Editorial da Pimenta Cultural, bem como revisados por pares, sendo indicados para a publicação.

Direção editorial Patricia Bieging
Raul Inácio Busarello

Editora executiva Patricia Bieging

Coordenadora editorial Landressa Rita Schiefelbein

Assistente editorial Caroline dos Reis Soares

Diretor de criação Raul Inácio Busarello

Assistente de arte Ligia Andrade Machado

Editoração eletrônica Lucas Andrius de Oliveira
Peter Valmorbida

Imagens da capa Myoceanstudio - Freepik.com

Revisão Caroline dos Reis Soares

Autor Robson Marins de Abreu

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A162c

Consternação suicida: manual de apoio para pessoas com depressão e condutas suicidas / Robson Marins de Abreu.
– São Paulo: Pimenta Cultural, 2022.

Livro em PDF

ISBN 978-65-5939-450-0
DOI 10.31560/pimentacultural/2022.500

1. Psicologia. 2. Suicídio. 3. Depressão. 4. Ansiedade. I. Abreu, Robson Marins de. II. Título.

CDD: 150

Índice para catálogo sistemático:

I. Psicologia

Janaina Ramos – Bibliotecária – CRB-8/9166

PIMENTA CULTURAL

São Paulo · SP

Telefone: +55 (11) 96766 2200

livro@pimentacultural.com

www.pimentacultural.com



2 0 2 2

SUMÁRIO

Introdução.....	11
Dedicatória.....	12
Capítulo 1	
Existe um perfil para pessoas suicidas?	13
Tipos de suicídios	17
O perigo de uma tentativa de suicídio frustrada	18
Intoxicação por informações falsas	18
Equívocos sobre o suicídio.....	19
O drama de um suicida	19
Obstáculos que impedem você de ser feliz	20
Refugiar-se em uma falsa tranquilidade	21
A dor do tempo	23
O trauma nos impede de sermos quem realmente queremos ser.....	24
Maltrato infantil.....	24
Traumas de infância.....	25
É possível curar um trauma	27
Curar a criança interior.....	27
O medo patológico de não ser amado	28
Vozes destrutivas	29
Como fazer as pazes com nossa voz interior crítica	29
Voz do passado	30

Voz do medo	30
Voz da vitimização.....	30
Voz da ansiedade.....	30
Quais são os tipos de distúrbios de ansiedade?	31
A selva escura.....	32
O efeito esponja.....	33
Seletividade empática.....	33
É possível ser emocionalmente forte?.....	34
O desafio de uma personalidade turbulenta.....	35
O que é personalidade borderline?	35
Causas	35
Sintomas	36
Exaustão mental.....	36
Como identificar a exaustão mental	37
Como superar a exaustão emocional.....	37
Dependência emocional.....	39
Diferença entre dependência e codependência	40
Tipos de pessoas.....	41
Melancolia	41
 Capítulo 2	
Fatores suicidas	44
Ideação suicida.....	47
Automutilação	49
Controlar as emoções.....	50
O risco de automutilar-se.....	50
Quais são os sinais de automutilação?	51
Por que algumas pessoas se automutilam?	52



Qual é a visão do suicida.....	52
Lembranças de um suicida	54
Robson	56
Consequências do abuso.....	57
Suicídio econômico.....	58
O suicídio de uma pessoa que amamos.....	58

Capítulo 3

Medidas de prevenção..... 61

Quais seriam as estratégias para evitar o suicídio?	62
--	----

Capítulo 4

Depressão..... 64

O que causa a depressão?	65
Não julgue	66
Os riscos	66
O que é tristeza.....	67
Depressão temporária	67
Depressão agressiva	67
Sentimentos de culpa	68
Dependência terapêutica.....	68
É possível superar a depressão?.....	69
Como ajudar uma pessoa com depressão?	69

Diretrizes de comportamento para o bem-estar emocional.....	70
--	----

Capítulo 5

Ansiedade..... 75

Melhorando a autoestima	78
A caixa de crenças.....	79



Liberdade de consciência.....	81
Técnica para resolver conflitos	83
Treinamentos e técnicas que deveria usar	84
Outras recomendações para manejar o estresse	85
Técnica básica	86
Uma reeducação emocional	88
Inoculação do estresse.....	89
O que significa estar em crise?.....	90
Existem quatro fases em uma crise.....	91
Fase de contato	98
Fase de calibração do problema.....	98
Fase de busca de solução	99
Fase de realização	99
Fase de monitoramento	100
Resolução de conflitos	101
Aparecimento de respostas fisiológicas e emocionais inadequadas.....	109
Em nível técnico	109
Promova uma boa comunicação.....	110
Tomada de decisão por consenso	111
Atitudes frente ao conflito	113
Considerações finais	118
Sobre o autor	119


INTRODUÇÃO

Este não é um livro de autoajuda com orientações sobre como você deve viver, mas um manual de apoio emocional, pois algumas pessoas acreditam que a maioria dos livros de autoajuda nada mais é do que propaganda de marketing para ganhar dinheiro.

Mas penso: se livros de autoajuda não ajudam, por que continuamos lendo livros com conteúdo de autoajuda escondido em pequenas palavras? Qualquer livro que lemos pode nos ajudar de forma independente, seja de autoajuda ou não, a chave é saber ter um julgamento crítico ao ler. Talvez muitos estejam fartos dos típicos livros de melhoria rápida, quando a realidade é diferente. Seja qual for o livro, seja de autoajuda ou espiritual, filosófico, etc. Nenhum desses livros tem o poder de mudar sua vida se você não estiver realmente determinado a se desintoxicar completamente de tudo o que está destruindo você. A maior frustração é acreditar que só porque funcionou para outra pessoa, pode funcionar para você também. Você tem que estar preparado para as frustrações. Ler um livro em busca de uma solução rápida e milagrosa é trapacear com a vida, se você tem uma crença em algo que está lhe limitando de encontrar a paz que você tanto precisa, então você deve começar a trocar o chip e se refazer de novo. Aprender a administrar as emoções é ser mais responsável com a vida, porque quando não sabemos como administrá-las somos como um carro desgovernado prestes a bater.

DEDICATÓRIA

Dedico ao meu grande amigo Fermín Manteca que sempre esteve disposto a me ajudar em tudo, ao Urtix que me acompanha há anos, a todos os que necessitam apoio e uma palavra amiga em tempo difícil e ao meu querido companheiro Ignácio Comaleras Briegas por ser parte de minha vida.



**EXISTE
UM PERFIL
PARA PESSOAS
SUICIDAS?**

O suicídio pode estar ligado tanto a fatores psicológicos quanto a pessoas que não sofrem de nenhum tipo de patologia psicológica. Pessoas com tendências suicidas tendem a apresentar alguns padrões extremos de descontrole emocional. Outras já, por sofrerem a pressão do capitalismo brutal e implacável, onde ter e possuir é mais importante que ser, a maior doença que estamos tendo se chama “consumo excessivo”.

Mas, como posso identificar uma pessoa que tem tendência suicida? Cuidado! Existem pessoas que podemos conhecer há anos, que nunca apresentaram nenhum tipo de sinal de depressão e no final acabam tirando a própria vida.

Sinais a serem observados:

- Fala que sente vontade de desistir de tudo, porque se sente cansado de lutar e não conseguir nada;
- Pensamentos constante de suicídio (acreditam que se estivesse morto tudo seria mais fácil);
- Mudança de rotinas diárias;
- Não sente vontade de fazer nada;
- Passa o dia todo na cama sem querer se levantar;
- Alterações de humor;
- Sem esperança ou sentido de viver;
- Estar ansioso, agitado;
- Usa drogas e bebidas alcoólicas (autodestruição);
- Quer isolar-se;
- Frustração excessiva;

- Preocupação com o futuro;
- Descuido pela aparência física;
- Perda de apetite;
- Mudanças extremas de personalidade;
- Descuidado com a higiene.

Muitas vezes acreditamos que quando uma pessoa diz que quer morrer é porque está chamando a atenção, devemos ter um pouco de empatia, há pessoas que não apresentam sinais de comportamento suicida, estas pessoas carregam dentro de si todo o peso de suas emoções. Há casos de pessoas que não pretendiam tirar a própria vida, mas infelizmente em um momento de impulso saiu do controle e acabou acontecendo. Por exemplo, uma pessoa que é ativamente suicida, é fácil perceber o comportamento suicida, porém, os suicidas passivos, são difíceis de identificar, pois tentam enfrentar a vida por eles mesmos sem buscar ajuda psicológica, e, quando não há mais ferramentas suficientes para enfrentar os problemas que os torturam psicologicamente, entra em um desespero que os faz acreditar que a solução é tirar a própria vida. O que acontece quando alguém acredita que o suicídio é a única maneira de escapar ou descansar? O nível de estresse nos enlouquece, nos fazendo ver as coisas de um ângulo mais catastrófico, circunstâncias como desemprego, faltam de renda, solidão e maltrato psicológico.

As tentativas de suicídio podem causar esgotamento psicológico ao suicida, como também a seus familiares, pois os sentimentos suicidas são transitórios, aprender a administrar a impulsividade em momentos de pressão é a chave para não cometer tolices que posteriormente podem levar ao arrependimento.

Pensamentos suicidas:

- Sentimento de fracasso;

- Sentimento de rejeição;
- Comparação com outros;
- Culpa;
- Dependência emocional;
- Baixa autoestima;
- Medo;
- Autoexigência;
- Falta de confiança;
- Incapacidade de ver as coisas boas que se tem;
- Preocupação excessiva pela morte;
- Sentindo ou parecendo sentir-se preso ou sem esperança.

Infelizmente, em alguns países da América do Sul, a psicologia é vista como: algo que só os ricos têm acesso, é que a depressão e uma doença de ricos. Já que tem uma visão que a depressão e um problema espiritual e não mental, alguns líderes religiosos acreditam que não precisamos de profissionais que sejam capazes de nos ajudar a enfrentar as situações difíceis do dia a dia.

Muitas vezes acreditamos que os amigos são o tipo de psicólogo de que precisamos, porque confiamos a eles nossos segredos mais íntimos, mais penso que muitos de nossos amigos não têm ferramentas e conhecimentos suficientes para certos tipos de dificuldades. Nem sempre os amigos poderão nos ajudar, pois até eles enfrentam suas batalhas internas e externas. Tenha em mente que nem todos os que têm condutas suicidas são depressivos e nem todos os que sofrem de depressões são suicidas, sim, pode parecer estranho, mas a maioria das

peessoas que são depressivos têm medo de morrer, são como os típicos mortos-vivos, são aqueles que expressam palavras que querem tirar a própria vida, que querem morrer, que estão cansados de viver, mas na realidade a maioria deles tem medo da morte. Então, você me pergunta, por que fazem isso? Porque estão viciados, acostumados a jogar o papel de vítimas, buscando manipular seu ambiente para ser sempre o centro das atenções, pois exigem e necessitam atenção, carinho e apoio e por isso penso que eles não estão dispostos a tirar a própria vida sabendo que não serão mais o centro das atenções, o papel de vítima é uma opção e não uma realidade, o vitimizador usa seus sofrimentos como uma apresentação externa para comover outras pessoas.

TIPOS DE SUICÍDIOS

1. Suicídio impulsivo;
2. Suicídio coletivo (a maioria sendo por motivos religiosos em que eles fazem lavagem cerebral);
3. Suicídio induzido;
4. Tentativas;
5. Envenenamento por drogas;
6. Por arma de fogo.

Quantas vezes já ouvimos que um suicida é egoísta, covarde, que não teve coragem de enfrentar as situações da vida, é impossível evitar o sofrimento, porque, se você projeta um mundo perfeito, seria melhor ir para a lua.

A vida não tem culpa pelos erros que cometemos e nem mesmo pelas nossas frustrações. Morrer é algo que vai tocar a todos, alguns tem

medo da não existência e outros acreditam que exista uma vida melhor depois que partirmos. Independente da crença que você tem, ou não, o fato de viver já é uma dádiva. Tenha em mente que a vida não tem culpa das coisas estúpidas que você fez, e o conceito de que a vida é muito difícil, é uma falsa crença de culpar a vida pelos erros que se cometem, realmente se a vida fosse injusta não o permitiria levantar-se pela manhã.

O PERIGO DE UMA TENTATIVA DE SUICÍDIO FRUSTRADA

Nem todo suicida quer realmente se matar, o que procura é uma forma de acalmar a dor que sente. O suicida frustrado é aquele que tenta cometer o ato, mas depois se arrepende, e, por causa de sua ação, tem uma reação dolorosa como: ficar paraplégico.

INTOXICAÇÃO POR INFORMAÇÕES FALSAS

Estamos vivendo momentos muito transcendentais, pois, com o avanço da tecnologia podemos perceber que estamos tendo uma overdose de informações e muitos não conseguem avaliar o que estão lendo ou ouvindo simplesmente comem toda a falácia que estão oferecendo sem ao menos pesquisar. As pessoas suicidas muitas vezes têm crenças disfuncionais que não são reais, porque elas só têm um excesso de informações tóxicas. Lembre-se de que não existem apenas pessoas tóxicas, mas também muitas informações venenosas que destroem, pois informações tóxicas geram uma distorção do que é viver a vida na realidade.

EQUÍVOCOS SOBRE O SUICÍDIO

Não gosto da expressão: “chamar atenção”, porque minimiza, muitas vezes fazendo crer que o suicida está procurando atenção sem realmente ter coragem de cometer o ato. Então, quais são as crenças errôneas típicas que conhecemos:

- Quem diz não faz (alguns acreditam que é algum tipo de chantagem emocional);
- Quem pensa em suicídio é porque tem uma doença mental;
- Desafiar alguém a cometer suicídio (se uma pessoa tem comportamentos suicidas, não a desafie tentando provar se é capaz ou não).

Todos os dias há pessoas que cometem suicídio e algumas delas antes mesmo de cometer o ato, já disseram o que planejavam fazer, mas não levam a sério. Você tem que entender que as pessoas mais velhas cometem menos suicídio do que os jovens. Não é fácil falar sobre suicídio, pois infelizmente há muitos assuntos que evitamos como: aborto, homossexualidade, AIDS, racismo, uma sociedade onde a democracia e o socialismo mentem mais do que falam.

O DRAMA DE UM SUICIDA

O suicida vive um drama sem fim, pois, ao mesmo tempo em que quer morrer, por outro lado não quer. O ato suicida é um ato de vida e não de morte, como muitos pensam.

E para isso quero lembrar o que escrevi antes, nem todo suicida quer morrer, só busca uma forma de viver sem sofrimento, o que eu vejo como muito difícil estar em uma sociedade como a que vivemos

sem sofrer. O perigo de viver uma vida confortável é que isso impossibilita que você cresça como pessoa, já que o lado bom da vida são os desafios que nos fazem moldar nosso caráter e nossa personalidade.

OBSTÁCULOS QUE IMPEDEM VOCÊ DE SER FELIZ

1. Desejar o que você não pode ter;
2. Gastar muita energia dando explicação;
3. Querer agradar a todos;
4. Autoexigência;
5. Amizades tóxicas;
6. Procrastinação;
7. O falso julgamento;
8. Transtorno paranoico;
9. Sintoma extremo de desconfiança;
10. A autopunição;
11. Culpa;
12. Medo;
13. Sempre questionar e não buscar uma mudança real;
14. Acreditar nas respostas erradas;
15. Querer se encaixar em certos tipos de padrões que só limitam você;

16. Querer tudo no curto prazo sem esforço;
17. Encontrar atalhos na vida;
18. Cercar-se de pessoas pessimistas que só farão você se sentir como elas;
19. Permitir que críticas destrutivas paralisassem sua vida;
20. Não acreditar em suas virtudes;
21. Tentar resolver os problemas dos outros, sem dar prioridade aos seus.

É você quem decide que vida quer ter. Viver a vida dos outros só vai lhe mostrar com o tempo que você não passou de um fantoche. Você tem que entender que não é possível agradar a todos e se você tentar é como pular de um penhasco. Aprenda a dizer não, sem se sentir culpado, faça o que quiser, mesmo sabendo que sempre haverá pessoas sem vida próprias prontas para o criticar por tudo.

Você não precisa ser “amigo” de ninguém, pois amigos verdadeiros serão aqueles que sempre estarão ao seu lado quando você mais precisar. Pare de buscar salvadores, você tem que aprender a defender por você mesmo, cada dia, mas tenho visto que as pessoas têm perdido a empatia, a generosidade. Então, se você esperar por alguém o salvar, realmente, sinto muito, mas perderá toda sua vida aprisionado ao sofrimento.

REFUGIAR-SE EM UMA FALSA TRANQUILIDADE

A conexão emocional é um território desconhecido para muitos, uma vez que identificar e interpretar emoções pode produzir conflitos, tanto racionais quanto emocionais. Evitá-los é o que a maioria faz por medo.

O que sinto neste momento? Não é apenas saber responder, mas encontrar uma forma de encontrar a solução sem se julgar.

É impossível se livrar das emoções, porque fazem parte da nossa natureza humana, basta agir com razão, sem permitir que a emoção nos sabote. As pessoas que são rápidas em responder muitas vezes são porque podem ter certo tipo de conhecimento, mas não inteligência emocional e, segundo elas, seu ponto de vista não importa, o que elas dizem é a verdade absoluta.

Transformar erros em aprendizado é para poucos, já que a grande maioria prefere viver cheia de rancores e raiva...

Refugiar-se em uma falsa tranquilidade é tentar camuflar suas emoções para que outras pessoas o vejam como uma boa pessoa e não como você realmente é. Todos nós temos um lado oculto e é normal, o problema é quando criamos certos tipos de personagens para tentar camuflar quem realmente somos.

Recentemente percebi coisas que antes me afetavam e agora não me afetam tanto, mas continuo com minha "cruzada". É como quem faz o Caminho de Aparecida do Norte para se conectar de alguma forma com o lado mais espiritual. Hoje penso que o caminho mais longo que devemos traçar é o das nossas emoções. Como posso entrar em contato com o lado espiritual, se meu lado emocional é como um campo minado?

E se você colocasse um pouco de teatro em seus conflitos emocionais? Explico-lhe. Seria como começar a representar um conflito; não dê tanta importância aquele sentimento que antes o destruíria e o impossibilitava de avançar, canalizar e vivenciar a experiência emocional sem que ela saia do controle.

Quando teremos drama novamente? Você sabia que tem pessoas que utilizam o teatro como forma de manejar suas emoções, sempre olhamos os artistas como pessoas que não tem vergonha de nada,

quando na verdade existe alguns que encontraram apoio no teatro para aprender a sentir e transmitir tudo aquilo que por si mesmo não podiam.

A DOR DO TEMPO

O trauma é um fardo emocional quando a criança ou adulto são expostos a algum tipo de situação que produz um evento traumático, como: trauma pós-guerra, morte de um membro da família, sequestros, estupro, etc.

Temos que entender que nem todo tipo de situação difícil na vida produz trauma, há pessoas que são capazes de enfrentar muitas situações difíceis como: fome, dormir na rua, desemprego, não ter nenhum membro da família; e mesmo assim eles levam as coisas com filosofia. Talvez você diga que são pessoas de caráter forte, mas eu prefiro chamá-las de estoicos.

O trauma traz consigo culpa, medo, ansiedade, depressão. Quando ocorre na infância, gera um estado de sentimento em que a criança em fase adulta para se defender tem comportamentos explosivos, uma irritabilidade que muitas vezes outras pessoas não entendem. Esses estilos de sobrevivência nascem como estratégia de adaptação para lidar com experiências traumáticas.

Há pessoas que sofrem abuso sexual na infância, e quando crescem têm como resposta ao trauma um comportamento em que lhes custa ter relação sexual, outras não gostam de serem tocadas. Crianças que foram abusadas na infância, na idade adulta têm dificuldade em se relacionar com pessoas do mesmo sexo.

O TRAUMA NOS IMPEDE DE SERMOS QUEM REALMENTE QUEREMOS SER

Tenha cuidado ao chamar alguém de tóxico sem conhecer seu passado, vejo que é muito elegante chamar de “tóxico” qualquer tipo de relacionamento e amizade, talvez porque as pessoas que não entendem de psicologia adorem parecer inteligentes, não confunda uma pessoa com problemas emocionais com tóxicos.

MALTRATO INFANTIL

O maltrato infantil é um dos grandes problemas da sociedade. Pais frustrados que descarregam tudo em seus filhos, crendo que a disciplina mais adequada seja bater, sem esquecer que isso se chama maltrato. O castigo físico sempre foi a via mais fácil para os pais para educar sem entender o limite que existe, uma coisa é corrigir a conduta de um filho e outra é maltratá-lo.

Cada dia conheço jovens, até mesmo pessoas maiores que levam uma bagagem pesada de um passado cheio de dor, onde não compreendem porque os seus pais, lhes batiam tanto, talvez você seja daqueles que diz: se batia é porque merecia, algo de ruim fez. Independentemente do que a criança tenha feito existe um limite que devemos deixar claro entre correção e agressão.

O maltrato marca por toda a vida a pessoa que sofre, limitando sua autoestima, fazendo essa pessoa sentir uma necessidade extrema de amor, a maioria das mortes por maltrato infantil são classificadas como um acidente. Nossa sociedade segue crendo que disciplinar como os seus pais antes faziam e educar, esta falsa crença produz ao

menor uma sensação de ódio, medo, frustração, limitação, impedindo até mesmo seu rendimento escolar.

Qualquer violência física ou mental, lesão ou abuso, negligência ou tratamento negligente, maus-tratos ou exploração, enquanto a criança é considerada maltrato.

TRAUMAS DE INFÂNCIA

O trauma infantil ocorre quando qualquer criança experimenta um evento negativo real ou ameaçador, uma série de eventos e situações que causam sofrimento emocional e sobrecarrega sua capacidade de lidar com estas emoções. A maioria das crianças que sofrem algum tipo de trauma na infância, na idade adulta terá grandes problemas para socializar.

O trauma infantil pode causar transtorno de estresse pós-traumático, estas lembranças dolorosas fazem com que o menor em sua fase adulta recorde sempre do sucedido, tornando o escravo destes pensamentos negativos, produzindo sintomas como:

- Pesadelos;
- Sudoração noturna;
- Ansiedade;
- Alterações de humor;
- Problemas para dormir;
- Dificuldade em relacionar-se;
- Comportamentos agressivos;

- Dificuldades de concentração.

Adolescente com traumas pode:

- Estar ansioso ou deprimido;
- Envolver-se em comportamentos arriscados ou autodestrutivos (por exemplo, uso indevido de drogas e álcool, direção perigosa, promiscuidade sexual, sexo desprotegido, automutilação, atividade ilegal);
- Sentir intensa culpa, raiva ou vergonha;
- Ter uma visão negativa das pessoas e da sociedade;
- Em alguns casos, eles têm pensamentos persistentes sobre suicídio ou busca de vingança.

Sintomas de trauma infantil na juventude:

- Necessidade de querer ajudar aos demais;
- Buscar aprovação dos demais;
- Ser muito complacente;
- Sintomas de codependência;
- Sintomas de dependência emocional;
- Estar sempre em alerta;
- Ter pensamentos que todos estão contra eles;
- Tomar tudo como pessoal;
- Ter medo do abandono;

- Não dar importância a si mesmo porque acredita que a necessidade dos outros é mais importante que a sua;
- Permitir comportamentos abusivos;
- Atrair pessoas com os mesmos sintomas que eles;
- Ser submisso.

É POSSÍVEL CURAR UM TRAUMA

SÓ é possível curar um trauma se você permitir. Primeiro você tem que tentar sair dos padrões de vitimização. A maioria das pessoas que sofrem qualquer categoria de trauma se isola acreditando que estão mais seguros em casa, sem ninguém para machucá-los. Sentem que o exterior os assusta, sem entender que a única maneira de superar o trauma é enfrentá-lo. Talvez você possa dizer: “parece fácil”. Confesso que para mim não foi fácil, porque eu tive que passar por muitos traumas, que, com o tempo, eu tive que decidir entre superá-los ou deixá-los me destruir, entre morrer e viver eu escolhi me salvar.

CURAR A CRIANÇA INTERIOR

O nosso “EU” adulto ferido não compreende que aquela criança indefesa agora é uma pessoa capaz de se defender. O “EU” adulto é a consciência, referindo-se a nossa responsabilidade de tomar decisões e assumir nossos atos). Existem três estados do nosso “EU” exemplo:

- Estado criança: aquele em que se encontram todas as fantasias, emoções;

- Estado pai: no qual colocam-se os limites;
- Estado criança submissa: é aquele que satisfaz a os demais;
- Estado criança rebelde: é a que sabe se defender.

Aprender a curar sua criança interior é um processo lento, em que você terá de buscar ajuda terapêutica para conseguir, quando eu faço contato com minha criança interior ferida, posso, então, começar a ter uma vida mais tranquila sem tantas paranoias e sentimentos de culpas.

O MEDO PATOLÓGICO DE NÃO SER AMADO

Infelizmente às vezes associamos a obediência ao afeto, o afeto é uma das necessidades que temos como seres humanos, a maioria das pessoas que têm esse medo é porque na infância não tiveram a atenção, o afeto e a proteção de seus pais. As crianças que tiveram a devida atenção desenvolverão uma vida saudável e eficaz, enquanto outras terão uma personalidade estruturada de acordo com o que os outros esperam que elas sejam.

Em alguns casos este medo pode ser devido à baixa autoestima, em outros pode ser uma necessidade de compensar o afeto não recebido dos pais, razão pela qual existem muitos casais conflitantes, pois eles têm que manter o papel de pai/mãe ao mesmo tempo.

Quando você desempenha o papel de pai/mãe o relacionamento se torna excessivo, porque você começa a dizer o que deveria e não deveria fazer o que deveria ter feito, impedindo assim que a pessoa assuma sua autonomia.

As pessoas que sofreram abusos na infância, na fase adulta têm esta necessidade de se sentirem protegidas, procuram alguém para

protegê-las, seu inconsciente as faz acreditar que ainda são crianças indefesas, quando na verdade já são adultos capazes de se defenderem.

As pessoas com medo de não serem amadas têm tendência a se desvalorizar, são inseguras, sensíveis, têm uma visão irrealista do mundo, sempre assumindo um papel submisso. Elas podem até evitar o contato com os outros e se isolar socialmente por medo de rejeição. Se ao menos soubéssemos amar sem expectativas, sem pretensões, sem esperar ser retribuídos teríamos menos frustração.

No entanto, somos humanos, com deficiências e necessidades. Para trabalhar sobre o medo, a primeira coisa a fazer é entender que você vive em uma sociedade na qual você será infelizmente rejeitado ou rejeitada um dia. Quando você deixa de criar expectativas e de idealizar as pessoas, tudo flui muito melhor, deixe de desempenhar o papel catastrófico.

VOZES DESTRUTIVAS

Quem nunca teve pensamentos negativos, esta pequena voz que sempre o acusa, fazendo-o sentir-se incapaz de fazer nada na vida, estes pensamentos tentam limitá-lo, questioná-lo. Esta voz autodestrutiva que se manifesta em momentos de tomada de decisão.

COMO FAZER AS PAZES COM NOSSA VOZ INTERIOR CRÍTICA

A primeira coisa é identificar a que tipo de vozes você está preso, reconhecendo que isso o ajudará a ser capaz de lidar com elas e adotar uma mudança de crença mental, isso o ajudará a ver os pensamentos

do ponto de vista de um forasteiro e não como declarações verdadeiras. Estes tipos de vozes muitas vezes não pedem sua permissão, mas o dominam, absorvendo sua paz de espírito.

Que tipo de voz você ouve atualmente?

Voz do passado

Há memórias do passado que são gratificantes, o problema é quando o tipo de voz que você ouve o impede de viver no presente, pois seu passado pode trancá-lo em uma prisão mental.

Voz do medo

A voz do medo é aquela voz irracional que limita você, que o impede de alcançar seus objetivos.

Voz da vitimização

A voz da vitimização sustenta um papel passivo, com frases como: por que tudo de ruim sempre me acontece? Isso abala a realidade, acreditando que o que acontece com eles não tem controle.

Voz da ansiedade

A armadilha mental cheia de perigos e ameaças irrealistas.

O sentimento de ansiedade é uma parte normal da vida, o problema surge quando há uma preocupação constante, a ansiedade

surge como um sinal de alerta quando a pessoa não consegue lidar com alguma situação na vida, neste momento há um pensamento distorcido, um conflito entre a realidade e a fantasia.

O tipo de fantasia pode ser: medo de morrer, medo de estar sozinho nesta vida, medo de um membro da família morrer, dando assim uma sensação desagradável ao corpo.

QUAIS SÃO OS TIPOS DE DISTÚRBIOS DE ANSIEDADE?

A ansiedade pode ser considerada um distúrbio quando o sentimento é contínuo e não desaparece, interferindo com a vida social, os tipos de distúrbios de ansiedade são:

1. Desordem generalizada de ansiedade;
2. Distúrbios de pânico;
3. Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC);
4. Fobias;
5. Transtorno de Estresse Pós-Traumático (PTSD).

Note que nem todos os tipos de ansiedade são os mesmos.

Os sintomas comuns de ansiedade são os seguintes:

- Sentimento de nervosismo, agitação ou tensão;
- Sentimento de perigo iminente, pânico ou catástrofe;
- Aumento do ritmo cardíaco;

- Respiração rápida (hiperventilação);
- Suando;
- Tremendo;
- Sentimento de fraqueza ou cansaço.

Alguns outros sintomas:

- Você se sente culpado depois de comer;
- Você come demais e ainda não se sente cheio;
- Você come até vomitar.

A SELVA ESCURA

Há pessoas que se sentem frustradas porque não conseguem se relacionar com seus colegas de trabalho. Sei que o local de trabalho é muitas vezes como um campo de batalha, não se culpe e não se sinta menos do que qualquer outra pessoa só porque você não aguentou tanta pressão e teve de desistir. É melhor para sua saúde mental do que tentar se encaixar em um trabalho que o faz sentir-se péssimo.

Nosso local de trabalho é como uma escola que nos ensina a conviver e para conviver tem que aprender a respeitar e ser respeitados, mas muitas vezes por necessidades somos obrigados a suportar coisas que nos leva a um limite extremo.

Escutar fofocas, discussões, ver como seu chefe grita com você, o explora. O bom de tudo é que hoje existe uma lei para o trabalhador você necessita ser forte e, em momentos de injustiça, denunciar qualquer categoria de maltrato tanto psicológico e físico no trabalho para que não gere uma depressão.

O que evitar se você sofre de ansiedade:

- Café;
- Chá;
- Álcool.

O EFEITO ESPONJA

Conhecido como um círculo vicioso de absorver os problemas de outras pessoas. O problema é que essas pessoas são frequentemente as que mais sofrem, quando assumem toda a responsabilidade pelos outros, não gostam de ver ninguém sofrer, sem entender que a dor é muitas vezes um processo da vida.

Se todos nós pudéssemos ter uma vida perfeita, mas a realidade é diferente. É bom ajudar os outros, mas quando nos sentimos obrigados a ajudá-los, a obrigação provoca ansiedade, estresse, fadiga mental, etc.

SELETIVIDADE EMPÁTICA

Pouco a pouco estou aprendendo que não posso interromper o processo de responsabilidade dos outros, meu sonho como adolescente era ser psicólogo porque queria resolver os problemas dos outros, mas entendi que também não era capaz de resolver os meus. Aprendi, de acordo com as crenças que me haviam ensinado, que deveria pensar sempre nos outros primeiro e que era egoísta pensar em mim mesmo, o problema é que agora percebo qual é a diferença entre “ego” e “eu” (consciência).

Independentemente do estado emocional dos outros, devemos aprender que o que temos que fazer é ouvir, dar uma opinião, mas não assumir estes problemas como se fossem nossos. Em qualquer processo terapêutico o psicólogo apenas orienta e é o paciente que decide se quer ou não seguir em frente. Você não pode se sentir responsável pelo que o outro sente, pensa ou faz.

Há muito tempo eu tinha uma amizade da qual tive que me distanciar. Falar com ele era como pisar em cascas de ovos, tudo o ofendia, ele só queria ouvir coisas legais, eu perdia muito tempo aconselhando-o quando ele tinha seus estados de crise, e ciúmes porque eu não podia ter nenhuma amizade a não ser a dele, e cada vez que eu tentava era inútil.

Até que percebi que ele não estava procurando nenhuma mudança, apenas queria alguém para passar o seu tempo. Fui percebendo que o único que estava perdendo aqui era eu, já que me sentia muito cansado, com muita ansiedade porque muitas vezes eu não sabia como ajudá-lo, até que aprendi a não me responsabilizar pelos problemas dos outros, porque quando era minha vez de resolver os meus, quase ninguém me ouvia.

É POSSÍVEL SER EMOCIONALMENTE FORTE?

O primeiro passo para ser emocionalmente forte é aprender a administrar nossas próprias emoções. O segundo é acompanhar e não assumir a responsabilidade pelos problemas das outras pessoas. O terceiro é aprender a não aceitar qualquer crítica sem analisar se é produtiva para sua vida.

Estamos cercados cada dia de assassinos, não com armas e sim com palavras, frases em que você não consegue um monte de

afirmação que não tem sentido algum só porque a vida deles não saiu como eles queriam. Ser forte e blindar-se destas palavras que são, mas veloz que uma bala de revólver.

O DESAFIO DE UMA PERSONALIDADE TURBULENTA

O que é personalidade *borderline*?

Conhecida como *borderline*, as pessoas que sofrem de *borderline* têm mudanças emocionais bruscas de felicidade intensa, para irritabilidade, ansiedade, raiva, muitas pessoas confundem esta patologia como se fosse bipolar, pois alguns dos sintomas são muito semelhantes e aqueles que sofrem sintomas constantes.

Não há cura para os que sofrem de *borderline*, mas há tratamento, o que muitas vezes leva tempo para alcançar resultados.

Causas

A causa de ter *borderline* é desconhecida. Pensa-se que esteja relacionado a fatores genéticos, familiares e sociais.

Os fatores de risco incluem:

- Abandono na infância ou adolescência;
- Vida familiar *dissociativa*;
- Má comunicação na família;
- Abuso sexual, físico ou emocional.

Sintomas

Comprenda que existem varios tipos de trastornos de personalidad e este son algunos:

- Transtorno limite de personalidade;
- Transtorno de personalidades dependente;
- Transtorno histriónico de personalidades;
- Transtorno narcisista de personalidades;
- Trastorno de personalidad obsesivo-compulsiva;
- As personas que sofrem de borderline tem comportamentos impulsivos, são muito emotivas, quero ressaltar que, apesar desta patologia, o que eles sofrem é verdadeiro, e algo real, não estão montando nenhum teatro.

EXAUSTÃO MENTAL

As pessoas que sofrem de exaustão mental têm um sentimento de cansaço tão intenso, o que faz até mesmo sentirem dores nas costas, como se estivessem carregando um montão de peso. Isso pode ocorrer no ambiente de trabalho, ou com estudantes que exigem muito de si para tirarem notas boas na universidade, mas também é muito comum em relacionamentos, especialmente em pessoas que sofrem de algum tipo de distúrbio emocional, como depressão, ansiedade crônica, etc.

A sobrecarga é causada por fortes demandas emocionais. Há pessoas que parecem ser fortes, mas, com o passar do tempo, elas colapsam porque o estímulo cognitivo é incapaz de suportar a pressão

psicológica por muito tempo. Quando você exige demais de si mesmo, acaba tendo um colapso emocional.

Como identificar a exaustão mental

Os sinais parecerão a princípio um pouco confusos, pois podem ser confundidos com cansaço físico. Enquanto o cansaço físico é algo que com uma boa noite de sono, exercício e uma dieta balanceada pode ser recuperado, o esgotamento emocional desmotiva dando a sensação de que tudo o que você faz é porque é obrigado a fazê-lo e não porque você se sente motivado. Alguns dos sintomas são:

- Irritabilidade;
- Extrema sensação de exaustão sem ter feito nada;
- Desorientação;
- Despersonalização;
- Dissociação;
- Dor de cabeça;
- Sentimento de carregar o peso do mundo em suas costas.

Como superar a exaustão emocional

A primeira coisa é aprender a se desligar de tudo o que o sobrecarrega. Para muitas pessoas isso é difícil, pois estão ocupadas com trabalho, estudos, cuidar de seus filhos... Até mesmo as mídias sociais podem causar exaustão mental. Muitas vezes percebemos que passamos todo o tempo que tínhamos disponível para fazer algo produtivo

em redes sociais olhando para a vida de pessoas que realmente não se importam conosco. O que recomendo para relaxar.

- Faça técnicas de relaxamento;
- Ouça meditação guiada;
- Ouça músicas relaxantes, com sons da natureza, algumas canções budistas (monges budistas);
- Ouça músicas celtas como: Enya, Loreena McKennitt, Ima Galguem e Celtic Woman;
- Ouça mantras: você sabia que a prática de qualquer tipo de mantra pode ajudá-lo a controlar a ansiedade e as emoções?

Na verdade, sou fã de alguns personagens contemporâneos da Nova Era como:

- Krishna Das;
- Deva Premal: talvez ela seja uma das artistas mais conhecidas, já que a maioria das aulas de ioga tocou uma de suas músicas sem saber que ela é a cantora.

Você é livre para escolher a técnica que melhor lhe convém para se reconectar, alguns preferem a oração, outros saem para o campo, nadam no mar, andam na praia, cantam, dançam..., você vai me dizer que dançar cansa, mas na verdade dançar é um processo de desconexão, algumas pessoas quando dançam são capazes de se desconectar de tudo o que as preocupa, melhora o humor, a autoestima. Você é livre para escolher o que quiser, não é necessário seguir minhas diretrizes, pois você pode investigar e procurar o que mais lhe convém.

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Dependência emocional é muito difícil... Porque, se você não tem a ajuda certa, você está como em uma prisão emocional. É uma fase muito destrutiva. Passei por ela e a superei sozinho, porque quando procurei ajuda ninguém entendeu o que estava acontecendo comigo e eu não tinha a resposta de como eles poderiam me ajudar.

Às vezes eu pensava que era algo espiritual, que alguém tinha feito algum tipo de ritual de maldição, eu estava completamente desesperado; infelizmente, eu não tinha nenhuma informação e nenhuma ajuda de ninguém. Era como uma droga, um vício que, por mais que eu tentasse parar, sempre caía de novo; passei horas chorando, sofrendo, queria tanto essa pessoa que eu não conseguia dormir e nem comer.

Infelizmente eu não era consciente das consequências, a dependência emocional produz perda de identidade, era como suicidar-se lentamente. A outra pessoa, esta por quem eu estava apaixonado, não percebia que também necessitava de ajuda, já que ela era possessiva, ciumenta, a ponto de me causar taquicardia, controlando cada minuto e segundo da minha vida, como se eu não pudesse estar com mais ninguém além dela. Você deve saber que o que estou explicando, a dependência emocional pode ser entre um parceiro ou amigos.

Quando encontramos alguém pela primeira vez, não temos ideia das cargas emocionais que eles carregam, a menos que as descobramos mais tarde. Claro que, no início, tudo é engraçado; depois você percebe que as coisas estão ficando fora de controle e que é hora de corrigir e muitas vezes pensamos que é tarde demais.

É preciso entender que a dependência emocional não é apenas uma doença, é um processo muito estressante, porque a pessoa que sofre de dependência emocional não está ciente do que está acontecendo com ela.

DIFERENÇA ENTRE DEPENDÊNCIA E CODEPENDÊNCIA

Temos que saber distinguir entre dependência emocional e codependência, pois muitas vezes confundimos as duas, a codependência é algo insalubre, pois é um amor patológico, cheio de idealização, acompanhado de sintomas tais como:

- Pânico de estar sozinho;
- Baixa autoestima;
- Insegurança;
- Insatisfação pessoal;
- Vida sexual inibida ou reprimida;
- Comportamento submisso;
- Considerar o abuso como normal;
- Necessidade excessiva de um parceiro;
- Negação da realidade;
- Distúrbios alimentares;
- Complexos físicos que afetam a autoestima;
- Sentimento de culpa.

TIPOS DE PESSOAS

Posso dizer que existem alguns tipos de pessoas:

- Sensíveis;
- Insensíveis;
- Passivas.

As pessoas sensíveis são aquelas que se apaixonam rapidamente, idealizam o homem ou a mulher de sua vida e acreditam que ele ou ela nunca os abandonará.

Pessoas insensíveis podem se relacionar, mas... Não podem sentir nada, têm medo de amar, ou não querem, pensam que são superiores, mostrando falta de empatia. Essas pessoas estão sempre trocando de parceiro como se estivessem trocando de roupa; elas ainda não descobriram o amor-próprio ou o amor aos outros.

O amor passivo é que não se importa com nada; parece não ter personalidade própria, vive cada minuto e cada segundo em uma ilusão, não tem pés no chão. Quando nos relacionamos, compartilhamos preocupações, inseguranças, algo que pode ter um custo ou um risco, portanto, tenha cuidado ao se relacionar com alguém apenas por causa da atração.

Melancolia

Você sabe qual é muitas vezes o problema de tanta tristeza? Primeiro, a corrupção política que faz sofrer os desprivilegiados, depois as decisões erradas que tomamos na vida. Somos seres humanos e não máquinas, portanto, haverá dias e circunstâncias sombrias que às vezes nos tornarão impotentes.

Talvez já tenha acontecido com você de encontrar alguém e lhe conta suas tristezas, mas a primeira coisa que ele faz é ir embora, pensando que você é um problemático, como se a vida deles fosse um conto de fadas sem problema algum.

Cada vez que você permite que alguém entre na sua vida, só porque tem medo de estar sozinho perceberá que seus alicerces emocionais estarão em perigo. Há uma luta constante enquanto vivemos e essa luta é tanto interna quanto externa. Uma vez ouvi alguém dizer que quando você é muito melancólico, as pessoas ficarão longe de você.

Pensei imediatamente que essa pessoa deveria ser a pessoa mais feliz do mundo ou talvez estivesse usando uma máscara para se disfarçar e se sentir aceita pelos outros, pois muitas vezes quando revelamos quem realmente somos algumas pessoas preferem se distanciar.

Você já viu nas lojas esotéricas todo tipo de besteira, incenso para felicidade, gotas que se você tomar ajuda a serem mais feliz, pedras místicas... Há uma diferença entre ser tóxico e ser uma pessoa que está passando por um mau momento, a maioria destas pessoas que etiquetamos por tóxico muitas vezes o que buscam é alguém que possam escutá-las sem ser julgadas.

Não tenha vergonha das feridas que o tempo lhe fez, mas nunca esconda seus sentimentos por causa do que eles vão pensar de você. Se eles não o aceitam, não se preocupe, eles estão lhe fazendo um favor, porque a verdade é que este tipo de pessoa é egoísta e só pensa em si mesma.

É preciso compreender a sensação que você está sentindo como: tristeza, raiva, medo, solidão e ressentimento. Elas são instintos básicos emocionais, então, não tente combater a tristeza, você só deve senti-la, mas nunca deixe que ela o domine.

Quando comecei um treinamento como terapeuta Gestalt, no início eu não sabia do que se tratava e tive um momento terrível, porque

muitas lembranças do passado começaram a vir sobre mim e me desconsolavam, e a única coisa que ouvi de meu professor na frente de meus colegas de classe foi que eu era um manipulador emocional.

O problema é que ele não conhecia minha história e ainda assim me julgou só porque eu chorava muito, havia feridas muito profundas e me lembro de que um de meus colegas de classe me defendeu. Com o tempo, comecei a ser mais rígido, não me permitia dar explicação dos problemas, pois percebi que algumas pessoas interpretavam o que elas queriam.

Portanto, não tenha vergonha se você é sensível. Se há pessoas que se afastam de você porque pensam que você é problemático, não pense nelas como super-heróis. Eu estava refletindo sobre um dos grandes problemas que vi hoje: temos que viver em uma sociedade na qual não é mais possível mostrar o que sentimos.

Tanta tristeza disfarçada de sorrisos! Algumas pessoas, para não se sentirem rejeitadas, preferem se adaptar a regras absurdas (abuso de álcool, drogas, sexo liberal...). Os milhares de livros de autoajuda que dizem que você pode ser feliz, quando a felicidade é um estado de ânimo e não existe um manual correto para ser feliz.



FATORES SUICIDAS

O suicídio é a principal causa dos jovens. Alguns acreditam que os mais velhos estão destinados a morrer mais rápido, já que a maioria dos pais nunca imagina que um de seus filhos seria capaz de tirar a própria vida, independente da classe social que você tenha. Segundo alguns estudos, os homens são mais propensos a morrer por suicídio e as mulheres a tentar o suicídio.

Temos que deixar claro que existem pessoas que, em momentos de depressão, dizem que querem morrer, mas que não querem, para mim isso seria a fase zero (eu vou chamar assim), é quando qualquer um de nós se encontra em momentos de estresse e sobrecarga e sempre salta uma palavra como:

- Espero morrer um dia desses;
- Quero morrer agora;
- Espero morrer amanhã;
- Quero dormir e nunca mais acordar;
- Tenho a sensação de que não fará falta para ninguém.

Frases como essas sem a intenção de realmente querer morrer.

Há um erro gravíssimo em dizer que todo suicida tem um transtorno mental, quando não é verdade. Se você estudar a cultura japonesa vai perceber que o suicídio era um ato de honra. Hoje em dia o suicídio é visto como um ato de covardia e, de acordo com alguns religiosos, o suicídio faz com que a pessoa que o comete herde o inferno.

Você pode me perguntar se é possível justificar o suicídio, mas acredito que todos os seres humanos têm direito à vida.

Quais são as causas do suicídio em adolescentes?

- Depressão;

- Sentimento de fracasso;
- Medo do futuro;
- Autoexigência;
- Abuso sexual;
- Assédio e vergonha (quando um menino/menina vê sua intimidade exposta: fotos íntimas, vídeo sexual);
- Pressão psicológica;
- Bullying;
- Desafios e modas que circulam na internet;
- Falta de aceitação e apoio no comportamento sexual (gay, lésbica, transexual);
- Falta de desempenho escolar.

Mas o que seria o ato suicida na adolescência, uma patologia ou um comportamento? Que dilema tem, mas independente de tudo isso devemos aprender a proteger as crianças e adolescentes, ensinando-os a viver a vida sem autocobrança, aprender a aceitar que às vezes para ganhar é preciso perder, e que é impossível ser perfeito.

Pais que ensinam seus filhos a serem mais competitivos, e esquecendo que devem viver uma vida mais holística do que competitiva. Crianças e adolescentes devem aprender a viver a vida sem serem culpados por nossos erros do passado.

Assim como a depressão tem seus níveis, classifico o comportamento suicida da fase 0 à fase 1.

Fase 0

Como expliquei antes, é o desejo de não sofrer, dizendo com palavras jogadas no ar que você quer morrer, quando não é verdade.

Fase 1

É a fase mais preocupante porque é quando os pensamentos de suicídio são constantes. Se você perguntar a alguém quantas vezes já pensou em suicídio, alguns responderão que nunca, ou que pode ter passado pela cabeça uma vez, mas aqueles que estão na fase 1 vivem constantemente dominada por pensamentos negativos, fazendo-os acreditar que tirar a própria vida estaria fazendo um favor à humanidade.

Muitas vezes é difícil discernir entre uma pessoa que está no estágio 1 do comportamento suicida porque alguns dos sintomas podem ser confundidos com a depressão já que os dois são muito parecidos. A diferença é que alguns que sofrem de depressão têm mais sentimentos de tristeza, angústia, solidão, vazio, ansiedade e raramente querem realmente se machucar.

A maioria das pessoas com transtorno de personalidade borderline vive com uma instabilidade emocional muito grande, estes tipos de pessoas se automutilam para conseguir suportar a dor emocional que sentem por dentro.

IDEAÇÃO SUICIDA

A ideação suicida é a intenção constante de querer se matar. O processo começa na mente, são pensamentos recorrentes que geram medo, insegurança, uma voz que fica na sua cabeça o criticando, exigindo. A autodestruição pode se comparar como um suicídio lento, porque o indivíduo com comportamentos indiretos, como se ferir, usar

drogas, beber álcool, pode estar provando uma morte lenta, já que provoca em si mesmo uma destruição.

Quem sofre de ideação suicida tem uma conduta impulsiva devido ao estresse do dia a dia, os pensamentos são constantes e incontroláveis, o processo suicida tem várias fases que necessitamos compreender: 1. Primeiro é a acumulação de problemas. 2. Vários conflitos tanto internos quanto externos. 3. Crises de identidade. 4. Pensamentos suicidas. 5. Idealização suicida. 6. Suicídio.

Tente identificar se antes da ideação suicida você passa por estes sintomas.

1. Falta de sono;
2. Perda de apetite;
3. Ataque de pânico;
4. Sensação de vazio;
5. Cansaço extremo;
6. Perda de interesse;
7. Falta de concentração.

Compreenda que existem alguns fatores que podem levar uma pessoa a ter ideação suicida, como:

1. Desemprego;
2. Consumo excessivo de álcool;
3. Dor crônica;
4. Morte de algum familiar ou amigo;

5. Fofoca que inclua algum tipo de conteúdo sexual da pessoa;
6. Transtornos mentais;
7. Consumo de drogas;
8. Falta de apoio familiar;
9. Qualquer tipo de violência tanto virtual como física;
10. Maltrato psicológico.

Automutilação

A maioria das pessoas que sofrem de borderline têm a tendência de automutilar-se. Mas porque eles têm esta conduta? Simplesmente porque buscam uma forma de aliviar a dor emocional. A automutilação é uma via de alívio para os sofrimentos psicológicos, o problema e que acaba se tornando um costume que depois irá interferir em todo tipo de processo de socialização.

A automutilação pode ser tanto com intenção suicida como sem. O instrumento mais utilizado normalmente é a gilete de barbear, pode parecer uma prática que não leve à morte. Existe também pessoas que, para tentar controlar a dor emocional, têm o hábito de bater a cabeça na parede, colocar a mão no fogo, dar tapas na própria cara.

Quando uma pessoa começa a se automutilar é porque se encontra trasbordada por seus problemas e não sabe como controlá-los. Aprender a lidar com qualquer sentimento negativo e situação negativa o ajuda a evitar de se machucar. As pessoas que se automutilam com o tempo sentirão vergonha das marcas que ficarão, já que será tão visível que as outras pessoas começarão a perguntar por que fez aquilo.

O que é a automutilação:

- Cortar-se (usando uma navalha, faca ou outro objeto pontiagudo para cortar sua pele);
- Bater em si mesmo ou em coisas (como uma parede);
- Queimar-se com cigarros, fósforos ou velas;
- Arrancar o cabelo;
- Inserir objetos através das aberturas do corpo;
- Quebrar ossos ou causar hematomas.

Controlar as emoções

Talvez você me pergunte se é possível controlar uma emoção negativa, e minha resposta é que sim. O problema é que, quando damos muita importância a esta sensação que estamos sentindo é então que nos sentimos descontrolados. Se você for uma pessoa impulsiva entenderá que necessita aprender a controlar sua impulsividade. Quando somos impulsivos não somos capazes de nos relacionarmos frente a certos tipos de situação, aprender a controlar uma emoção é a chave para poder avançar nesta vida, e como poder se reeducar emocionalmente.

O risco de automutilar-se

Qualquer pessoa corre o risco de automutilar-se, mas segundo os estudos esta conduta começa a partir da adolescência, é frequente em pessoas que/com:

- Foram abusados ou traumatizados quando crianças;
- Doenças mentais;
- Depressão;
- Distúrbios alimentares;
- Transtorno de estresse pós-traumático;
- Certos transtornos de personalidade;
- Abusam de drogas ou álcool;
- Amigos em comum que se automutilam;
- Baixa autoestima.

Quais são os sinais de automutilação?

Quando uma pessoa se automutila, ela pode apresentar sinais como:

- Ter cortes, hematomas ou cicatrizes frequentes;
- Vestir roupas de manga comprida ou calças, mesmo quando está quente, para ocultar as marcas;
- Tentar se desculpar por seus ferimentos;
- Ter objetos pontiagudos por perto sem motivo.

Tratamentos de saúde mental que podem ajudar a pessoa:

- Aprender habilidades para resolver problemas;
- Aprender novas maneiras de lidar com emoções fortes;

- Buscar melhores maneiras de se relacionar, evitando pessoas tóxicas;
- Buscar formas de fortalecer a autoestima.

Por que algumas pessoas se automutilam?

A maioria geralmente tem problemas para lidar ou processar seus sentimentos. E, quando não conseguem resolver algum problema, se prejudicam tentando:

- Sentir algo quando se sentem vazios ou indiferentes por dentro;
- Desejar bloquear memórias difíceis;
- Mostrar que eles precisam de ajuda;
- Liberar sentimentos fortes que os sobrecarregam, como raiva, solidão ou desesperança;
- Punir-se.

Qual é a visão do suicida

A visão dos suicidas é de que não há saída para o seu problema e questionam qualquer conselho que recebem, pois sentem que ninguém se importa. Acreditam que fazendo o mal encontrarão uma maneira de superar a dor interior.

O cansaço físico e mental é um estado de autoexigência. A maioria dessas pessoas sente que não tem recursos suficientes para enfrentar as difíceis decisões da vida.

Vou lhe fazer algumas perguntas e ver se você se encaixa em algumas delas como:

- Você se sente vazio;
- Você se sente sozinho, mesmo estando perto de outras pessoas;
- Você se sente fracassado;
- Você anseia pelo passado;
- Você tem sentimentos constantes de raiva;
- Você se sente rejeitado;
- Você se afasta de outras pessoas com medo de que elas o machuquem, mas, ao mesmo tempo, você quer ter alguém próximo;
- Você sente o desejo de viver ou não se importa se vive ou morre;
- Você tem medo do futuro;
- Você tem medo da velhice ou da solidão;
- Você sempre vê as coisas como se não houvesse saída;
- Você se sente totalmente satisfeito profissionalmente e amorosamente;
- Você sente que não vale a pena lutar pelo que quer porque acha que não vai conseguir;
- Você fica desesperado por qualquer coisa;
- Você usa substâncias para tentar lidar com o dia a dia;
- Você acha que é antissocial por medo de ser magoado ou porque é tímido;

- Você tem mudanças de comportamento;
- Você tem pessoas na sua família com problemas mentais.

Sabe que a maioria das coisas que nos dão medo existe dentro de nós. Fugir ou lutar, qual é a melhor escolha? Nesta vida nem tudo é um arco-íris completo.

Lembranças de um suicida

Jonás era um jovem de família humilde e desestabilizada, seus pais eram alcoólatras e sem nenhuma condição financeira, moravam embaixo de uma rodovia, onde construíram uma moradia simples, com um sofá, uma pequena cama de solteiro na qual seus pais dormiam e no chão seus irmãos. Jonás era um menino de apenas 16 anos que eu não achava muito bonito, com olhos verdes e cabelos cacheados com um tom de loiro acinzentado.

Ainda me lembro do dia em que o conheci, eu tinha dezessete anos, adorava andar pelas ruas sentindo como se ninguém existisse. Eu estava no meu mundo e, então, vi aquele jovem ali parado assistindo a um show musical que estava rolando, aproximei-me dele e perguntei-lhe.

- Oi, como vai?

Seu olhar era como: “e o que você se importa?” Fiquei ali alguns minutos esperando que ele reagisse, mas se ele ficou calado me olhando em silêncio com uma cara que já me contava tudo, então o que você acha que eu fiz? Sim, saí de lá, mas com a curiosidade de saber quem era aquele menino. Alguns dias se passaram, não sei se foi o destino, mas um amigo meu me apresentou a ele, conversamos um pouco, mas ele não se lembrava de mim. Então, pela manhã, veio a triste notícia de que seu pai havia sido morto com vários tiros de pistola, deixando apenas ele, sua mãe e seus irmãos morando ali debaixo de uma ponte.

Com o passar dos dias a amizade ficou mais sólida e eu estava em sua humilde casa. Jonás seguiu o mesmo padrão de seus pais, ele começou a beber bebidas alcoólicas e começou a ter comportamentos de raiva muito intensos. Nesta época éramos em cinco adolescentes todos reunidos ali. Lembrei disso, um de nossos amigos dizia que Jonás tinha o comportamento de uma criança que, quando se zangava, queria atenção. Alguns de seus irmãos foram morar com alguns parentes, deixando apenas sua mãe e dois irmãos

Eliseu era o mais novo de todos eles, não tinha o mesmo comportamento de Jonás, que era agressivo, mas também gostava de beber muito. Caro leitor, vou ter que resumir a história ou será muito longa e não pretendo escrever uma bíblia, mas sim um manual.

Eliseu foi morto e jogado em um buraco, pela manhã saiu a notícia de que havia encontrado seu corpo em uma fossa. Jonás levou a vida em meio à bebida e à depressão, talvez você me pergunte se ele procurou ajuda. Sim, ele foi a uma igreja evangélica, porém, por mais que tentasse, as feridas do tempo eram tão grandes e o pobre menino não tinha ferramentas suficientes para lidar com suas frustrações. Sua mãe, bêbada como sempre, teve um infarto em uma tarde e caiu na beira de um rio, afogando-se, mais um duro golpe para o menino que viveu sua vida desejando um milagre.

Os anos se passaram e, enquanto eu estava viajando, um amigo me ligou à tarde e me disse:

- Eu preciso lhe dizer uma coisa, mas por favor, não se desespere.

- Conte-me o que aconteceu - uma parte de mim disse que alguém da minha família havia morrido.

Então ele me responde com toda a firmeza.

- Jonás tirou sua vida.

A única reação que tive foi “como?” Uma raiva entrou dentro de mim, e a única coisa que eu disse foi.

- Seu idiota, por que ele fez isso?

Eu não conseguia chorar eu estava simplesmente com raiva do que ele tinha feito, comecei a dizer: “por que ele não me pediu ajuda?”, “por que não conversou comigo?”, “por que ele fez isso?”. Então nosso amigo em comum me respondeu:

- O que parece é que ele estava internado e o médico lhe disse algo que o afetou. Quando melhorou voltou para casa, disse à irmã que queria ficar sozinho e se enforcou.

Já sabemos que o suicídio acontece todos os dias, mas nunca imaginamos que alguém em nosso meio seria capaz de fazê-lo.

Robson

Cansado dos maus tratos do meu pai, fui morar na casa de uma tia materna que morava perto. Era sexta à noite, meus primos saíram para festejar, me deixando apenas com a minha tia. Ela dormia sempre em seu quarto com as luzes ligadas. Eu dormia em um sofá velho, não reclamava porque pelo menos ali podia dormir tranquilo. Nessa mesma noite não sabia que minha vida mudaria completamente. De repente, senti que alguém estava me tocando, enquanto dormia, um cheiro repugnante de álcool impregnava minhas narinas fazendo me acordar e quando viro a cabeça vejo que meu primo estava perto de mim. Talvez o que eu esteja dizendo seja um pouco forte, mas a verdade é que 20% das crianças abusadas sexualmente são por um familiar próximo. Abusos e maus-tratos deixam rastros que nem o tempo é capaz de curar. É mentira dizer que por causa do abuso sexual uma criança se tornou homossexual.

Voltando à minha história ele tapou a minha boca com a mão para que ninguém ouvisse meus gritos.

Após o ato, tudo o que senti foi nojo, desprezo e senti que minha inocência havia sido perdida. Senti-me sozinho, perdido, sem poder compartilhar com ninguém este segredo. A partir deste momento comecei a sofrer fortes crises de depressão e comportamento suicida, causando prejuízos acreditando que a culpa era minha. Inúmeras vezes ingeri comprimidos para tentar aliviar minha dor. Eu não queria morrer, eu só queria encontrar alívio para minha dor interna. Eu não entendia por que haviam feito isso comigo, me dava a impressão de que o agressor acreditava que era o dono de meu corpo, fazendo com ele o que queria. Os abusos eram sempre noturnos e principalmente nos finais de semana quando o agressor sabia que não havia mais ninguém na casa, facilitando o ato para ele. Passaram-se muitos anos, fui me tornando uma pessoa muito depressiva, tinha medo de me relacionar com as pessoas, meus pensamentos estavam constantemente me acusando, me sentia incapaz de ser amado,

Consequências do abuso

O abuso produz mudanças emocionais em suas vítimas, quando uma pessoa é exposta a algum tipo de agressão ou maus-tratos, sua saúde emocional é afetada e a probabilidade de ter depressão e comportamento suicida é de 98%.

Minimizar o abuso é como dizer que não há nada de errado, que não é tão grave quanto parece, pois muitas pessoas não acreditam que o agressor seria capaz de fazer tal ato.

Deixe claro que a maioria das pessoas que foram abusadas sexualmente são pessoas próximas. Não é a história que você conta ao seu filho sobre não falar com estranhos, não aceitar doces.

O abusador é muito próximo, pode ser primo, tio, etc. É difícil dizer, mas infelizmente é a realidade. Muitas vezes acreditamos que nossos filhos têm algum problema mental e levamos a um psiquiatra e o diagnóstico é difícil de encontrar, sabe por quê? Porque muitas vezes essa criança só tem um trauma de infância que lhe causou instabilidade emocional e não intelectual. Qualquer tipo de violência tanto verbal, quanto física e sexual produz risco de depressão e estresse pós-traumático e comportamento suicida.

Suicídio econômico

O que significa suicídio econômico? Suicídio econômico tem a ver com adultos que, infelizmente, veem uma direção precária, onde sua estabilidade econômica está em risco, também com pessoas que tiveram tudo e perderam, talvez por um mau investimento, gastos com drogas, álcool e com a frustração de não ter qualquer coisa e acreditar que a única solução é tirar a vida. Vou lhe colocar um exemplo, um empresário que tinha sua empresa ganhava milhões e de repente vê que perdeu todo, sente que já não poderá sustentar a sua família e busca o suicídio como uma via de escape.

O suicídio de uma pessoa que amamos

Superar o duelo pela perda de alguém que suicídio não é fácil, é um duelo infinito de perguntas e sentimentos de culpa como: por que você não conseguiu ajudá-lo? A pessoa que sofre de depressão está em uma fase de atenção em que os familiares muitas vezes não entendem e acreditam que é apenas uma fase que vai passar e eles nunca esperam o ato suicida. O impacto é tremendo e produz depressão, pois pode desencadear sentimentos tão intensos quanto:

- Descrença;
- Culpa;
- Desespero;
- Confusão;
- Anseio;
- Rejeição do que aconteceu;
- Lembranças dolorosas;
- Ansiedade;
- Fadiga;
- Depressão;
- Impotência.

As sensações são:

- Taquicardia;
- Falta de ar;
- Sentimento de desespero;
- Vazio.

O que pode acontecer:

- Sonhar com o falecido;
- Sentir o cheiro da pessoa;
- Guardar os pertences do falecido;

- Grite em voz alta para a pessoa;
- Alucinar;
- Ter distúrbios do sono;
- Sentir a presença do falecido.

Saiba que esse luto é um processo muitas vezes lento de adaptação que pode levar alguns anos para que o familiar comece a reconstruir sua vida novamente.

As lembranças serão intensas e a ausência da pessoa física transmite uma sensação de desconforto.



3

**MEDIDAS
DE PREVENÇÃO**

prevenir o suicídio é um dever de todos, depois que o Corona Vírus chegou, grande parte das pessoas foi afetada psicologicamente. A quarentena fez com que muitos casais entrassem em conflito e outros que não tinham ninguém infelizmente entraram em depressão e acabaram cometendo suicídio.

A melhor forma de prevenir o suicídio é fazer uma limpeza mental, remover toda informação falsa que o faça acreditar que não vale a pena seguir em frente.

Comece a fazer um *reset* diga a si mesmo que você tem direito à vida e que não importa as circunstâncias da vida, que a vida é um jogo que não só ganha quem sabe ganhar e sem quem sabe vivê-la.

QUAIS SERIAM AS ESTRATÉGIAS PARA EVITAR O SUICÍDIO?

Concentrando-se em seu principal bem-estar mental, evitando completamente a culpa, independentemente de onde você falhou você deve pensar em quão positivo pode ser começar de novo, mesmo que pareça difícil.

A necessidade emocional de ter alguém como parceiro. Cuidado com essa parte, você deve primeiro curar suas feridas e depois se relacionar com alguém. Procurar uma pessoa para tentar suprir sua necessidade de ser amado não ajuda muito já que você está em um conflito emocional, bem uma separação inesperada pode ser como uma explosão de sentimentos, desencadeando, assim, o desejo de deixar de existir.

A maioria das pessoas adora ouvir músicas românticas com letras que destroem a alma. Você deve evitar ouvir esse tipo de música por um tempo, em minha opinião, músicas românticas são capazes de despertar sentimentos que muitas vezes achávamos curados.

O acompanhamento profissional é mais uma etapa para a prevenção do suicídio, é preciso aprender que a pessoa que sofre de depressão precisa de acompanhamento total, da família, dos amigos e dos profissionais.



DEPRESSÃO

Estar triste não é sinônimo de depressão, tem gente que não sabe identificar se é tristeza ou depressão, mas a segunda é um dos transtornos mais comuns do nosso tempo. Alguns dos sintomas são:

- Tristeza;
- Perca de interesse para tudo;
- Culpa;
- Medo;
- Cansaço extremo sem ter feito nada;
- Distúrbio do sono;
- Falta de autoestima;
- Falta de apetite;
- Pensamentos suicidas;
- Irritabilidade;
- Irascibilidade.

O QUE CAUSA A DEPRESSÃO?

A depressão pode ser genética, bem como devido a um sentimento de desamparo, fracasso, perda de um ente querido, medo do futuro, devido a maus-tratos, abuso sexual, problemas econômicos e autoexigência, que não podem ser alcançados. Situações traumáticas produzem frustração e depois levam à depressão.

Não julgue

Não julgue a pessoa que está em conflito interno com suas demonstrações emocionais, essa pessoa precisa ser fortalecida, você deve ensiná-la a criar uma conexão de segurança e autoconfiança.

Todo mundo que sofre de depressão precisa de ferramentas suficientes para superar os conflitos do dia a dia. O religioso deve aprender que a depressão não é espiritual, é um processo emocional, não há problema em meditar, orar, acender incenso, mas se você não tiver ferramentas suficientes, não vai adiantar nada. Todo mundo procura sua maneira de superar os desafios da vida, seja na religião, ou seja, lá o que for. Mas cuidado, a religiosidade não lhe garante que um ser espiritual aparecerá em sua vida dizendo que a partir deste momento você não sofrerá mais. Vivemos em sociedade e uma sociedade às vezes muito tóxica e cheia de conflitos, de desafios consegue mesmo. Identificar pessoas em risco de depressão já é uma prevenção contra o suicídio.

Os riscos

Você já sabe que a depressão é uma das doenças, que é muito difícil de superar completamente, é como fazer uma reabilitação desintoxicando de todas as drogas só que emocionais. Então o risco de sofrer novamente é imediato. A depressão é uma doença silenciosa, que vem devagar sem bater na porta, por isso devemos estar cientes de que muitas pessoas às vezes podem ter uma recaída, o perigo da psicologia da felicidade é que ela não ensina como entrar em contato com a frustração, aprender como entrar em contato com a frustração ensina como viver e lidar com dias difíceis.

O que é tristeza

A tristeza é um sentimento que pode durar minutos ou alguns dias, mas depois a pessoa retoma sua vida, sem nenhum problema, aceitando a situação sem culpa. Já a depressão afeta todos os estados emocionais e mentais da pessoa. A única maneira de tratar a depressão é tanto farmacêutica quanto terapêutica, mas acredito que a melhor maneira de estar em paz é aprender a viver com a emoção sem que ela o destrua.

Você quer dizer, Robson, que eu tenho que fazer amizade com minhas emoções negativas? Você tem que aprender a conviver com elas, isso implica que não importa o quanto você as sinta e doam, elas não podem fazer você perder o controle, você tem que aprender que é você quem controla seus sentimentos.

Depressão temporária

Para mim, depressão temporária é aquela que não é persistente, não o domina, a pessoa pode controlá-la, enquanto a persistente o faz perder o controle. Podemos chamar de depressão leve e não agressiva. A temporária é por um período, você a sente, mas logo depois consegue refazer sua vida por completo.

Depressão agressiva

A depressão agressiva tem sintomas duradouros, impossibilitando a pessoa de socializar, afastando-se dos amigos, pois, acredite ou não, há pessoas que podem passar meses em estado catatônico, sem

vontade de se limpar, de ver a luz do dia, passam o tempo todo na cama sem desejar nada. Muitas dessas pessoas preferem a noite ao dia.

As pessoas que sofrem de depressão agressiva acreditam que ninguém se importa com elas, que mal existem e que não há lugar específico para elas nesta vida. Estas pessoas são solitárias, as noites escuras som a companhia perfeita para elas, eles têm um comportamento irascível.

Sentimentos de culpa

As pessoas que sofrem de depressão agressiva se sentem culpadas por tudo. Não conseguem administrar a ansiedade e isso produz insatisfação emocional, não conseguem se integrar à sociedade, se culpam por tudo, aceitam os erros dos outros como se fossem sempre a culpa deles. Tentar alcançar a cura é uma obrigação para o doente, não para um psicólogo.

Dependência terapêutica

Quando você procura um psicólogo/psicoterapeuta não pode colocar toda a esperança de que ele é quem sempre vai lhe salvar, os terapeutas estão aqui para lhe ajudar a sair desse declínio, mas se você não se esforçar vai passar anos e anos apelando atenção. Mas o que seria a dependência terapêutica? É quando nos tornamos codependentes, há processos que se o paciente se torna codependente de seu terapeuta, ele foca sua necessidade emocional no psicólogo. O terapeuta deve compreender sem julgar os pontos de vista do paciente, mas tentando ajudá-lo a sair do círculo vicioso e reagir ensinando-o a tomar decisões racionais e não emocionais.

Existem bons terapeutas e também outros que precisam de um pouco mais de aprendizado, entendo que deve haver uma separação entre paciente e terapeuta e que muitos deles não conseguem se envolver emocionalmente com os pacientes, porém tive o prazer de conhecer uma pessoa que me ajudou muito e a ele sou grato por me ouvir.

Se você não se esforçar, não vai adiantar ficarem anos e anos em sessões terapêuticas, o primeiro passo quem tem de dar é você.

É possível superar a depressão?

Superar a depressão sem ajuda profissional não é fácil, não acredito naqueles que usam bebidas alucinógenas para superá-la, pois o que esses tipos de substâncias fazem é estimulá-la e potencializá-la ainda mais.

A depressão é uma doença que precisa tanto de cuidados mentais quanto físicos, você deve mudar a rotina sedentária e começar a fazer algo. Tampouco acredito em curas espirituais para a depressão, lembrando que é uma doença mental e não espiritual. Comece a se relacionar com a realidade ou ficará preso na vitimização.

Como ajudar uma pessoa com depressão?

Pela minha própria experiência, por mais que você dê conselhos, a pessoa não vai lhe ouvir, talvez ela lhe diga:

- Tens razão, farei o que me diz.

Tenho claro que em poucos dias essa pessoa esqueceu completamente tudo o que você disse e voltará ao mesmo problema. Não

dê conselho e sim opinião, sempre retire a expressão: “se fosse eu, faria isso no seu lugar”.

Você não está na mesma situação que a pessoa depressiva, então evite conselhos fáceis que são inúteis, apenas não a sobrecarregue e acompanhe-a mesmo que em silêncio, apenas ouvindo e, se possível, sempre lhe abrace, faça-a sentir que não está sozinha. Se você crê que abraçar é algo que pode parecer perturbador para a pessoa que está sofrendo, então segure a mão dela bem firme.

Talvez uma das coisas que você possa fazer é abraçá-la, mas não é daqueles abraços rápidos com umas tapinhas nas costas, tente ficar um pouco, abraçando-a ali, fazendo a pessoa sentir que não está sozinha. Dialogar com ela, mostre a ela que necessita procurar ajuda profissional, e tente convencê-la de que quem procura um psicólogo ou psiquiatra não significa que está louco. Há pessoas que têm uma visão ruim da psiquiatria e da psicologia, pois acreditam que quem visita é louco.

DIRETRIZES DE COMPORTAMENTO PARA O BEM-ESTAR EMOCIONAL

A primeira coisa é encontrar-se sem a necessidade de mendigar o amor de ninguém, a pessoa que sofre de depressão sente-se sozinha, abandonada, muitas vezes desprezada, consegue comprar o amor e a atenção de outras pessoas. A cura emocional é a chave da cura, é se conectar com a solidão e com sua parte mais sombria sem medo e preconceito.

Eu lhe digo seriamente que mesmo que você leia o melhor livro sobre autoajuda, se você não tiver paz interior e perseverança será impossível. Já que as pessoas que sofrem de depressão têm dificuldade em ser constantes, e precisam ir devagar até conseguir se conectar consigo mesmas.

Ensine-os a enfrentar as adversidades da vida, sem medo de errar, aprenda a superar o medo e a rejeição. Acho que você já ouviu falar, sobre inteligência emocional acredito que a reeducação emocional é a chave para superar a depressão.

Aprenda a superar a codependência e a dependência emocional sem a necessidade de atenção plena, pois quando precisamos tanto dessa atenção nos sentimos mentalmente desgastados. Nossos pensamentos não só alimentam nosso ego como também nos sabotam, educam a mente, aprendem a lidar com pensamentos negativos, identificando as causas do processo neurológico que nos impede de seguir em frente.

Se você não souber ser um observador, você será apenas a vítima que acredita que todos estão contra você quando, muitas vezes, você está alimentando monstros que não existem. Estamos sempre atentos ao que os outros pensam sobre nós, sem entender que minha atenção principal deve estar em mim. Não podemos confundir com narcisismo, estar sempre em plena atenção com nós mesmos, chamei a fase do amor-próprio sem o ego.

O ego espera atenção, despreza os outros, se sente o centro de todas as atenções, acredita que é superior aos outros quando não é verdade. Meu bem-estar emocional tem que ser o foco principal da vida, excluindo tudo o que nos impede de seguir em frente, nos impedindo de ver o que é a realidade.

Eu quero fazer uma pergunta, em que momento você está vivendo? Você está ansioso com o futuro ou ancorado no passado? Existem processos emocionais que são muito difíceis de eliminar e para isso precisamos de persistência, dedicação e aceitação.

Qual é a atenção que você está dando a este sentimento, isto demonstra que você precisa curar seus pensamentos e sentimentos negativos sobre o que aconteceu, deixando de dar importância às fantasias

mentais, porque muitas pessoas sofrem quando um relacionamento termina. A primeira coisa é que passam dias procurando uma resposta do porquê eles terminaram e que se ela não tivesse reagido de tal forma eles ainda estariam juntos, muitas vezes aceitando uma culpa que não é sua.

Se você vive no momento passado em busca de respostas é mais provável que seja escravizado pela culpa, desperdiçando assim o tempo que deveria estar se concentrando em atividades que não o atrapalhem emocionalmente.

Não sei como é a sua visão do mundo, que muitas vezes parece apocalíptica, você tem que saber que a vida é um dom que tem seu cronômetro e quando chega a hora tudo acaba. Não é usar a palavra *carpe diem*, como se fosse um louco aproveitando tudo sem se preocupar com as ações. Se você tem medo do fracasso, você vai falhar você tem que focar sua mente no fato de que você não se importa com o fracasso.

Desapegar-se do passado é o primeiro passo para o bem-estar social, desprender-se dos traumas vivenciados. Digo-lhe seriamente que sei que não é fácil, mas tudo é mental, é você quem alimenta o passado com culpa e sentimento tentando consertar algo que já não pode. Assumir que o erro é o primeiro passo. Assuma a responsabilidade pelas coisas que fez, talvez tenha vergonha, mas tenha consciência de que é um momento passado e não presente. Talvez você é um dos que desperdiça seu tempo pensando no passado com lembranças angustiantes e deprimentes. Você tem que aprender a fazer as pazes com seu passado, a vida passa tão depressa que você não pode desperdiçar com bobagens.

Você gasta tempo e energia com coisas que podem ter resultados, vou dar um exemplo em que o passado pode machucar e punir emocionalmente. Há pessoas com câncer lutando para viver, outras que perderam uma parte do corpo, que tiveram um ente querido ferido em um assalto, uma mãe que, por ódio machista, teve que presenciar o castigo de seu ex-marido matando um de seus filhos como castigo.

Com o passar dos anos, os traumas doerão menos. Isso é reeducação emocional. Eu sei que quando você enfrenta uma situação traumática ela o enfraquece e você se sente incapaz de reagir com razão, respire e tome seu tempo, esteja ciente do problema que você está passando e saiba que não é fácil. Você precisa aprender a não ser escravo de suas emoções.

Aprender a enfrentar o problema de maneira direta fará de você uma pessoa com uma sólida inteligência emocional, aprenda a se comunicar consigo mesmo. Algumas pessoas acreditam que quem fala sozinho é louco, mas percebi que não.

Faça a comunicação consciente, não como quem sofre de paranoia, e com uma visão observadora do problema, se for amigo de sua consciência sem culpa, conseguirá acalmar as mensagens de preconceito. Se você for capaz de observar e analisar as emoções, imaginativa você terá uma mente mais tranquila.

O passado nos manipula, nos escraviza, nos aprisiona, impedindo-nos de obter uma vida plena. Os pensamentos nos sabotam porque muitas vezes nos fazem julgar as pessoas sem conhecê-las, o caminho da consciência é se livrar dos preconceitos.

As pessoas que sofreram abuso têm a sensação de que precisam de um protetor. Esse sentimento é uma armadilha na vida, de não pode viver sem a de aprovação dos outros. São pensamentos repetitivos carregados de perguntas que nos fazem ancorar a um sentimento angustiante, e muitas vezes queremos consertar o passado e não conseguimos.

Evitar um pensamento negativo é impossível, tudo o que temos a fazer é não dar importância a ele, pois esse pensamento só nos afetará se prestarmos atenção a este pensamento ele nos tomara como prisioneiro.

Encontrar o silêncio mental é uma tarefa muito difícil, porque leva tempo e prática, estamos sempre cheios de pensamentos, positivos, negativos, de perguntas que podem ir e vir, mas se você ficar sozinho com pensamentos negativos, isso lhe dará uma sensação de desconforto emocional, é inevitável não sentir preocupado, porém posso me preocupar sem dar atenção emocional a esse pensamento.



ANSIEDADE



Ansiedade e depressão andam de mãos dadas e sugiro que aprenda a administrá-las sem que ela o aniquile. Pessoas que sofrem de ansiedade podem ter tonturas, vômitos, taquicardia, rigidez no corpo. A ansiedade é natural em nosso corpo e existe tratamento, uma das melhores técnicas utilizadas é a meditação, as pessoas que planejam muito o futuro são as mais propensas a sofrer de ansiedade, outras têm medo da doença e da morte.

A única maneira de superar a ansiedade é a mesma coisa que falei sobre a depressão, aprenda a educar os pensamentos. Quando meditamos sempre haverá um momento em que os pensamentos nos questionam, qualquer técnica para silenciar a mente é assertiva, alguns rezam, outros escutam música, áudios sobre motivação emocional.

Qual é o ruído mental que o impede de alcançar o silêncio mental? Para superar a ansiedade você precisa mudar completamente seu estilo de vida, já que vivemos em meio ao barulho, tanto social quanto emocional. Será impossível alcançar a paz emocional, se você tiver ressentimento, ódio, amargura, isso impossibilitará você de alcançar sua paz interior.

Se você passar a vida inteira preocupado com o futuro, isso lhe causará ansiedade, pare de se comparar com outras pessoas. Você é capaz de discernir um evento sem usar julgamento e culpa? Se você não souber determinar o que é verdadeiro ou falso, estará evitando aceitar a realidade.

Aprender a resistir aos pensamentos negativos o tornará forte, estar ciente de que posso estar em paz entre o sucesso e o fracasso e a ansiedade não me enfraquecerá.

Aprenda a ser uma fonte em meio às tensões do dia a dia, observe de fora, possibilitando assim uma postura em que a mente ficará calma e você poderá ouvir o som do universo. Aprenda a praticar a meditação ou rezar, a escolha é sua, use um mantra específico, use

algo que o ajude a reeducar a sua mente. Diga a si mesmo que você faz parte do universo e que merece viver a vida, sem a necessidade de se sentir pressionado.

Inspire, respire devagar sem fazer barulho, com calma, esqueça o WhatsApp, a lição de casa, este é o seu tempo, dedique-o a você. As pessoas que sofrem de ansiedade devem aprender a controlar a respiração, expirar devagar e contar pensamentos negativos que não podem controlar vocês.

Roupas apertadas muitas vezes nos sobrecarregam. Sei que em nosso meio social devemos manter uma boa aparência, mas quando estiver sozinho, aproveite para usar algo mais largo, folgado que lhe dê a possibilidade de se sentir livre.

Tente evitar estimulantes, isso o ajudará a controlar a ansiedade, a aprender a descansar bem. Feche a janela do seu quarto deixando tudo completamente escuro; as pessoas que dormem com uma luz acesa, na verdade, não descansam completamente, a necessidade de uma luz acesa é por segurança, e outras vezes por algum trauma vivenciado. A luz muitas vezes nos causa desconforto e recomendo dormir com ela apagada, para que seu corpo descanse mais.

Em momentos de crise, tome um banho quente e depois troque para água muito fria. Você pode também usar a escritura terapêutica, começar a escrever um diário pessoal com tudo que você está sentindo, também pode ajudar cantar músicas que expressem seus sentimentos.

Ir para a cama significa descansar e não estar com seu celular contatado no Facebook e Instagram, pois você vai perceber que está gastando seu tempo olhando a vida de pessoas que não tem noção que você exista.

A necessidade de dormir sem levar problemas para a cama o ajudará a superar a ansiedade. Nosso corpo precisa relaxar, pois passamos o dia inteiro em um estado físico e mental ocupado.

MELHORANDO A AUTOESTIMA

Há uma série de regras que ajudarão a aumentar e melhorar a autoestima:

- Detecte pensamentos negativos automáticos e pará-los;
- Transforme os pensamentos negativos em positivos;
- Não generalize;
- Concentre-se nos aspectos positivos;
- Esteja ciente de suas conquistas e aproveite-as;
- Não se compare com os outros;
- Aprenda a diferenciar o comportamento das pessoas;
- Aprenda com os erros;
- Mude o “eu deveria...” para “eu gostaria...”, “eu prefiro”, “seria melhor se...”;
- Aceite limites e capacidades;
- Esforce-se para melhorar.

A primeira habilidade que precisamos desenvolver para aumentar nossa autoestima é transformar pensamentos negativos limitantes em pensamentos mais motivadores e realistas.

São particularmente úteis as folhas de autogestão emocional para poder aplicar a técnica quando surge um pensamento irracional. O sistema consiste basicamente em escrever o pensamento em uma tabela, a fim de analisá-lo e modificá-lo. Podemos levar este registro conosco para que possamos utilizá-lo a qualquer momento e lugar, evitando assim a perda de informações devido ao esquecimento.

A CAIXA DE CRENÇAS

No Brasil 97% da população é muito religiosa. A religião pode ser benéfica como prejudicial, o grande problema da religião são os famosos pastores, sacerdotes que utilizam o poder para manipular. É possível viver sem religião? Claro que sim, o problema é que uma pessoa que vive sem religião é taxada de ateu.

A falta de respeito pela decisão dos demais é algo que me preocupa. Como temos que crer em tudo naquilo em que os outros creem, somos seres com livre arbítrio, mas infelizmente parece que existe uma escravidão mental que nos obriga a seguir a opinião das outras pessoas.

Faz muito tempo que os filhos estavam obrigados a seguir as crenças dos seus pais ou avós, agora devemos repensar antes de deixar qualquer pessoa decidir que caminho religioso deseja tomar.

Mas porque estou falando de religião, o que tem a ver tudo isso com depressão e ansiedade? Eu tive a experiência de conhecer pessoas muito religiosas que entraram em colapso mental por causa da sua religiosidade.

Vou dar um exemplo: há muitos anos eu conheci um filho de pastor que, por se masturbar, teve graves problemas mentais, ele cria que Deus já não ia perdoá-lo. Começo a sentir uma forte culpa, já não conseguia refazer sua vida espiritual porque se sentia sujo.

Passou toda a vida aprendendo que era pecado se masturbar, os inúmeros versículos bíblicos em vez de o ajudarem a avançar, o condenavam cada vez mais. Quando eu era religioso, lembro que me impediam de estudar porque diziam que estudar o fazia perder sua espiritualidade com Deus.

Hoje compreendo que educação e religião devem andar juntos, sem perder o rumo. O problema é que a maioria dos líderes religiosos se aproveitam da debilidade das outras pessoas para manipulá-los, fazendo acreditar que tudo é espiritual.

Depressão não é espiritual, condutas suicidas não são demônios falando no seu ouvido para você se matar, é um transtorno muito sério e devemos buscar ajuda profissional.

Creio que temos medo de questionar as crenças que fomos aprendendo, pensando que qualquer desobediência o levará a um castigo eterno, que Deus o colocará uma doença. Conheci um grande número de pessoas evangélicas que sofreram problemas mentais por acreditarem nas famosas profecias e revelações. Estas pessoas começam a ficar com medo extremo e preocupadas.

A caixa das crenças é um perigo porque você pode estar aprisionado a um tipo de pensamento que na verdade não está produzindo liberdade. Sua mente é como um computador, a mesma informação que você recebeu quando era criança por seus professores, tios, avós não significa que todas sejam realmente válidas.

Refazer qualquer crença que recebemos hoje em nossa vida é como aprender a identificar o que realmente são benéficos para mim ou não, os líderes religiosos querem que aceitemos o tipo de crença que eles criaram, sem perguntar se me interessa ou não aceitar.

Saiba que estas crenças nos limitam, nos impedem de sermos felizes e livres de verdade. O medo de ir ao inferno nos oprime, já que segundo a crença que nos ensinaram temos de ser santos. A maioria das pessoas religiosas sofrem constantemente de depressão e ansiedade porque estão sempre com autoexigência, resumindo, a palavra se autocastigando buscando uma santidade que não é real.

Doença mental não tem nada que ver com espiritual, já que segundo a bíblia demônio sai em nome de Jesus. Há alguns anos tenho visto notícias de pastores que tem se suicidado, está notícia, claro, é um tema tabu, porque segundo os religiosos todo suicida vai para o inferno a não ser que existe um privilégio para quem for pastor.

Necessitamos entender que as crenças são algo que nos impõem. Isso significa que posso simplesmente averiguar, analisar o tipo de informação e chegar à conclusão se aceito ou não. Mas por que esta crença nos limita? Porque nos faz crer que certo tipo de atos que cometemos é contra a vontade de Deus, sendo assim, você começa a ser escravo de uma ideia incorreta.

Um exemplo, quando alguém diz que ir ao psicólogo é coisa de louco e que você deve buscar a Deus, esta é uma crença equivocada, porque eu ao mesmo tempo em que posso buscar a Deus também posso buscar ajuda profissional. O problema dos evangélicos deve ser que por ler a bíblia e ver os apóstolos sofrendo e o único que eles faziam era orar, mas já não vivemos naquela época, estamos no século XXI, hoje temos muitas mais possibilidades que antes.

Liberdade de consciência

Você já pensou para si mesmo, o que são crenças? Esqueça as crenças religiosas; que outros tipos de crenças existem? O que são crenças? Se você fosse procurar a definição de crença, o que você acha que é? Crença é algo em que você está convencido, é algo em que você acredita. É algo de que você tem procurado provas ao longo de sua vida e que se tornou uma ideia profundamente enraizada. Hoje sua vida está cheia de crenças. Crenças, muitas das quais se tornaram hábitos ou costumes, que você herdou que você foi ensinado ou que você desenvolveu.

As crenças são muito poderosas porque são suas crenças que o levam a decidir o que é certo e o que é errado, estas crenças devem ser analisadas. Como por exemplo: a mulher foi feita para ter filhos e estar na cozinha, os homossexuais são coisa do diabo, homem que é homem fala grosso.

Estes tipos de crenças podem ser hereditárias, pessoais, sociais ou por medo. As crenças hereditárias são aquelas crenças em que escutamos quando somos crianças, quando nossos pais dizem coisas que ficam marcados em nossa mente como: “você é muito burro”, “nunca conseguirá nada na vida”, normalmente a maioria das pessoas que escutam este tipo de comentário levam anos para conseguir esquecer, sofrem constantemente crises de identidade, quando vão praticar qualquer tipo de trabalho sofrem de ansiedade porque têm medo de errar.

Aprender a pensar é um ato humano. Você não pode estar aprisionado a uma crença que o limita, que o aprisiona, que lhe impõe que o faz sofrer, que o faz sentir-se escravizado, nesta vida com certeza terão pessoas que irão lhe criticar só que as críticas podem ser como uma base de aprendizagem.

Algumas dicas que eu recomendo:

- Desconecte-se completamente das redes sociais;
- Encontre um lugar privado de intimidade;
- Aprenda a agradecer toda vez que acordar;
- Ore;
- Aprenda a ficar quieto;
- Ouça mais e fale menos;
- Aprenda o caminho da consciência;

- Tenha disciplina;
- Tenha constância;
- Faça caminhadas pela floresta;
- Ouça músicas de relaxamento;
- Faça exercícios de relaxamento guiado;
- Faça algum tipo de exercício físico;
- Faça longas caminhadas, pois elas ajudam na ansiedade;
- Tenha uma boa dieta;
- Peça ajuda quando perceber que não é capaz de se controlar;
- Identifique os tipos de pensamentos e desvie a atenção negativa.

Saiba que a ansiedade pode ser tanto fisiológica quanto patológica, portanto, independente do que você sinta, não deixe de pedir ajuda.

Técnica para resolver conflitos

A maioria das pessoas que veem tudo como catastrófico não conseguem manejar qualquer conflito e a única técnica que usam é a de evasão e agressão. Quando não sabemos como afrontar certa situação, o sentimento de fracasso trasborda nossa mente fazendo-nos sentirmos oprimidos.

O processo para solucionar um problema começa da seguinte maneira:

- Analisar que tipo de problema você está sofrendo;
- Aprender a diferenciar o tipo de problema;

- Ser claro com o objetivo que deseja conseguir;
- Fazer uma lista de alternativa;
- Buscar um plano B;
- Começar a idealizar o plano de ajuda;
- Colocar em prática;
- Buscar ajuda, se for possível.

Treinamentos e técnicas que deveria usar

Hoje em dia existe um monte de práticas que podem nos ajudar a manejar a ansiedade como meditação e práticas de *mindfulness*. Estes tipos de práticas têm a função de relaxarmos em momentos de crise, abaixando a intensidade da ansiedade e nos fazendo estar em nosso momento presente.

Cuidado! Nem toda técnica que você encontra pela internet serve para qualquer tipo de transtorno, pessoas com estresse pós-traumático e transtorno compulsivo, transtorno de pânico e ansiedade aguda necessitam de uma atenção mais específica.

As experiências traumáticas da vida nos fazem relacionar de maneira impulsiva interferindo a nossa vida normal. Um especialista é capaz de identificar o tipo de transtorno que você sofre, não se baseie por testes que existem pela internet.

Agora vamos utilizar uma tabela com técnicas para seu bem-estar emocional, para isso você necessitará ser uma pessoa assertiva evitando todo estilo tóxico que o limita de avançar aprenda a ser, mas tolerante e respeitoso.

Técnicas básicas	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta • Buscar apoio social • Distração, vida social
Técnicas cognitivas	<ul style="list-style-type: none"> • Detectar pensamentos negativos • Aprender a relaxar em situações de estresse
Técnicas fisiológicas	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxação muscular • Usar treinamento autógeno • Aprender a controlar a respiração
Técnicas conduta	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a resolver problemas • Aprender autocontrole • Saber manejar conflitos sociais

Outras recomendações para manejar o estresse

1. Não trabalhe mais de 8 horas por dia;
2. Tente descansar entre as tarefas;
3. Durma de 7 a 8 horas por dia;
4. Ouça música relaxante;
5. Pratique um hobby criativo;
6. Faça exercícios moderados regularmente;
7. Evite o uso de drogas (incluindo álcool) e outros meios artificiais usados para aliviar o estresse;
8. Planeje férias todo ano, longe do trabalho e do barulho;
9. Visite o médico quando achar necessário;
10. Expresse seus sentimentos, sem antagonismo ou hostilidade;
11. Discuta seus problemas com alguém em quem confia;

12. Planeje e peça seu trabalho;
13. Faça apenas uma coisa de cada vez e estabeleça uma ordem de prioridades;
14. Nem sempre esteja ciente do tempo;
15. Faça coisas sem pressa (quando andar, falar, comer etc.);
16. Evite discussões;
17. Esqueça os ressentimentos, queixas e ódios;
18. Evite a competição no trabalho e nos jogos;
19. Concentre-se no presente;
20. Não faça mudanças nos padrões de vida que o afetem muito (pouco a pouco);
21. Nunca perca a fé em si mesmo e em suas faculdades;
22. Aproveite a vida de uma maneira saudável.

Técnica básica

Você tem que começar a estar preparado para o estresse. Infelizmente é impossível viver uma vida sem ele, mas se sabemos como nos controlar evitaremos de entrar em um colapso mental. Preparar-se para o estresse parece difícil porque normalmente não temos controle de nossos impulsos.

1. Compreenda que:
 - É inevitável não se estressar;
 - Averigue as causas e circunstâncias que me levam a estressar-me;

- Afronte-o como algo que você necessita resolver;
 - Busque o lado positivo.
2. Fatores pessoais:
- Dieta;
 - Descanso;
 - Limites;
 - Exercícios;
 - Certos tipos de hábitos que não são saudáveis;
 - Aprenda a ser mais tolerante;
 - Aprenda a tomar decisões;
 - Socialize.
3. Controle no trabalho:
- Estabeleça prioridades;
 - Suprima atividades que o desgasta;
 - Reduza a exigência pessoal;
 - Saiba selecionar as metas que deseja;
 - Aprenda a terminar assuntos pendentes;
 - Aprenda a expressar as emoções sem atacar;
 - Não seja muito passivo.

Uma reeducação emocional

Para uma melhor reeducação emocional, você terá que compreender que algumas das crenças são incondicionais, que levam muito tempo decodificando a imagem que temos de nós mesmos. Este erro cognitivo que fomos obtendo, provoca uma conduta negativa com tendência a cometer muitos fracassos. Uma pessoa que sofre de depressão tem a sensação de que é inútil, com uma visão negativa de si mesma, pensando que as outras pessoas não vão te aceitar por ser depressivo.

O primeiro passo que você deve tomar como uma pessoa que sofre de depressão é aprender a eliminar estes pensamentos que a limitam de se aproximar de outras pessoas. Saiba identificar cada emoção e gerenciá-la de maneira mais racional.

1. Aprenda a lidar com os erros:

Existem pessoas que são muito exigentes consigo mesmas, estão constantemente se culpando por ter fracassado, aprender a corrigir os nossos erros sem uma culpa extrema nos fará mais saudáveis emocionalmente.

2. Autoavaliação:

Aprender a autoavaliar-se o ajudará a ser consciente de cada sensação, emoção, ato.

3. Autoclítico:

Ser capaz de elogiar-se por suas próprias conquistas, sem buscar aprovação das outras pessoas.

Quando dependemos da aprovação externa, limitamos nosso potencial.

Inoculação do estresse

Alguma vez você já ouviu falar sobre inoculação do estresse? É uma técnica usada por Eliot e Eisdorfer (1982)¹:

- Estressores agudos de tempo limitado. São acontecimentos estressantes que ocorrem em um determinado momento e são de curta duração (por exemplo, exames médicos pontuais ou prova para tirar carteira de motorista).
- Sequências de estresse. Fazem referência a acontecimentos de vida estressantes específicos e significativos (por exemplo, abusos sexuais, demissões, perda de um parente querido, etc.).
- Intermitência crônica. Em geral, é provocada pela exposição repetida a situações estressantes (por exemplo, provas, exames médicos, combates militares, etc.).
- Estresse crônico continuado. Inclui a luta contra doenças médicas ou psiquiátricas de longa duração ou problemas afetivos prolongados.
- Este treinamento foi feito para
- Ensinar os pacientes sobre a natureza do estresse e combatê-lo.
- Treinar os pacientes para que controlem pensamentos, imagens, sentimentos e comportamentos, tudo isso com o objetivo de favorecer interpretações realistas e adaptativas.
- Treinar os pacientes na resolução de problemas.
- Modelar e reproduzir as atuações reais, a regulação das emoções e as habilidades de confronto próprias do autocontrole.

1 ELLIOTT, G.R.; EISDORFER, C. (1982) Stress and Human Health. Springer, New York. **Health**, v. 8, n. 15, Dec. 9th, 2016.

- Ensinar aos pacientes a maneira de utilizar respostas desadaptativas como sinais para colocar em prática seus repertórios de confronto.
- Oferecer práticas de ensaio imaginado e ao vivo para fomentar a confiança do paciente e a utilização de seus repertórios de confronto.
- Ajudar os pacientes a adquirir conhecimentos suficientes para facilitar maneiras de abordar situações estressantes inesperadas (A MENTE É MARAVILHOSA, 2020)².

O que significa estar em crise?

Uma crise é um estado ou condição temporária em que um indivíduo não encontra a capacidade de lidar com um tipo específico de problema e uma situação experiencial emocional e psicológica.

Como resultado da resolução bem-sucedida das crises da vida, observar-se-á no sujeito uma personalidade mais segura e altamente integrada, com maior capacidade de lidar com crises futuras. De fato, o estado atual de saúde mental de uma pessoa pode ser entendido como “o produto da maneira como ela resolveu uma série de crises no passado” (ELLIOT; EISDORFER, 1982).

Intervenção em crise, então, será o processo de ajudar a suportar um evento traumático, visando ajudar uma pessoa, família ou grupo, de modo que a probabilidade de continuidade dos efeitos negativos (físicos ou emocionais) do evento seja diminuída, e a aumenta a probabilidade de crescimento do sujeito (novas habilidades para resolver seus problemas), com o menor custo pessoal e social possível (WECAREON, 2021)³.

2 A MENTE É MARAVILHOSA. Como o treinamento de inoculação de estresse pode nos ajudar. Online, 29 ago. 2020. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/treinamento-de-inoculacao-de-estresse/>. Acesso em: 18 fev. 2022.

3 WECAREON. **O que é a Intervenção na Crise?** Online, 23 dez. 2021. Disponível em: <https://wecareon.com/blog/intervencao-crise/>. Acesso em: 18 fev. 2022.

EXISTEM QUATRO FASES EM UMA CRISE

1. Elevação inicial do nível de tensão emocional do sujeito devido ao impacto de um ou vários eventos externos, que o levam a ter a sensação de “ter que fazer algo naquele exato momento para resolver o problema”. Essa elevação inicial da tensão emocional faz com que esses eventos sejam enfrentados de acordo com os comportamentos habituais do sujeito e orientações para resolver seus problemas em outros momentos.
2. Ao não ter sucesso na resolução de problemas, a tensão aumenta e surgem sentimentos de ineficiência, incapacidade e desordem, principalmente se o impacto continuar.
3. Quando a tensão aumenta, outros recursos são colocados em prática para resolver os problemas. A partir daí, a crise pode ser desviada, seja para a redução da ameaça externa (real ou não) pelo sucesso das estratégias de enfrentamento utilizadas, para uma redefinição do problema ou seu significado, ou para a renúncia de ter fixado e objetivos coerentes (reagindo pontualmente aos aspectos específicos do problema, mas de forma globalmente desorganizada).

Quanto menos o problema global for controlado, devido à ineficácia das estratégias postas em prática, maior será o aumento da tensão (que chegará a um ponto crucial, que varia de pessoa para pessoa) e maior será a desorganização. crescer o estado emocional do indivíduo, que pode ser maior na probabilidade de perda de controle.

Durante esse processo temporal e psicológico, o sujeito passa a vivenciar paralelamente uma série de experiências que devem ser conhecidas mais de perto e levadas em conta na hora de agir:

Durante a primeira fase, o sujeito tenta enquadrar o problema percebido, mas não consegue no tempo esperado. Ele percebe seu fracasso inicial e permanece insatisfeito, experimentando tensão e ansiedade progressivas, com sentimentos desagradáveis e somatizantes.

Durante a segunda fase, a tensão continua a aumentar e certo grau de desorganização começa a ocorrer. O sujeito experimenta sentimentos mal definidos de culpa, medo, ansiedade, etc. Diante da sensação de fracasso, podem tentar fugir, inibir-se ou tentar repetidamente tentativas e erros. Até este ponto, os mecanismos usuais para restaurar o equilíbrio atuam.

Na terceira fase, à medida em que a tensão e a desorganização aumentam, o sujeito pode ser arrastado por seus impulsos ou por outras influências, ativa ou passivamente. O sujeito pode tentar redefinir o problema total ou parcialmente, buscar novas soluções. Se isso for eficaz, a crise será superada e isso permitirá o crescimento. Se essa redefinição cortar a crise, mas for mal adaptada, será posto em movimento um quadro neurótico que deixará sequelas. Se ele não conseguir resolver a situação, ele passará para uma quarta fase. Na quarta fase, a desorganização aumenta e chega-se a um ponto de ruptura em que podem ocorrer episódios psicóticos e comportamentos indesejáveis, de forma ilógica e imprevisível.

No entanto, existem certas diferenças importantes entre o que podemos considerar uma crise e o que pode ser considerado uma situação de angústia, ansiedade ou estresse agudo. Assim, entre a ansiedade, o medo, etc., e a crise, embora sejam muitas vezes difíceis de distinguir na prática, existem algumas diferenças que são fundamentais, pois requerem diferentes formas de intervenção. Diferenciadores que são importantes:

1. Os padrões de enfrentamento são diferentes: durante a crise, a abordagem é mais pessoal, utilizando menos apoio familiar e núcleos cerca de formais (vizinhos, amigos, etc.).

2. Durante a crise, o indivíduo tende a ser menos defensivo e mais aberto a sugestões, influências e apoio, o que é caracteristicamente revertido em situações estressantes.
3. O resultado da crise pode ser o enfraquecimento ou o crescimento diante dos problemas da vida cotidiana. Enquanto o estresse é comumente relacionado à patologia, seu resultado é a adaptação à deterioração e sofrimento causados pelas circunstâncias da vida.
4. A crise está relacionada a um incidente súbito e influencia o sujeito por um tempo limitado e relativamente curto (de minutos a, no máximo, seis semanas). O estresse vem de um processo crônico, que se desenvolveu ao longo do tempo e leva tempo para desempenhar um papel autolimitante.

Em linhas gerais, então, podemos considerar que uma crise é a situação em que uma pessoa se encontra como consequência do fracasso em resolver um problema importante para ela (entendendo o problema como “a consequência do fracasso na busca de soluções”. O grande obstáculo é que, como dissemos antes, uma vez conhecido o problema, sabemos que enfatizar suas dimensões e/ou importância só aumenta a angústia, ao mesmo tempo em que diminui a capacidade de encontrar soluções e que a tendência natural da pessoa que é motivada por seu problema é geralmente concentrar-se em sua gravidade e consequências.

Intervenção em situações de crise é sinônimo de ajuda às pessoas que se encontram nesse tipo de dificuldade. E essa ajuda, tendo em vista o que já foi dito em relação ao que é uma crise, como uma pessoa se sente nessa situação e o que a causa, deve ser não apenas respeitosa das pessoas e útil a elas, mas, acima de tudo, que não é prejudicial para eles no momento em que ocorre, ou no futuro.

Assim, a primeira coisa a considerar é que a eficácia de um serviço de intervenção em crise é função da sua proximidade ao evento desencadeante. Ou seja, a velocidade com que ela é fornecida.

Podemos resumir as características da intervenção em situações de crise em função do tempo, do local, das pessoas que a prestam e dos objetivos que se estabelecem.

- Tempo: entre minutos e horas. Devemos lembrar que a eficácia de um serviço de intervenção em crise aumenta ou diminui em função da sua proximidade no tempo ou no espaço, ao local do evento desencadeante;
- Onde: no local do primeiro contato e em outros locais que, devido ao desenrolar dos acontecimentos, sejam visitados no período imediatamente subsequente;
- Quem: quem atua no primeiro momento, na primeira linha, ou assume as primeiras responsabilidades;
- Objetivo: dar suporte, manter os canais de comunicação abertos, reduzir a mortalidade, vincular recursos de ajuda de segunda linha e prevenir complicações e/ou novas situações semelhantes.

Portanto, os objetivos de uma intervenção de crise podem ser resumidos, em geral, em quatro grandes blocos:

1. Sobrevivência física de todos os envolvidos às consequências que esta situação acarreta, de forma integral;
2. Controle e domínio da consciência e da razão da experiência que esta situação supõe, de forma completa;
3. Expressão e liberação (dos sentimentos ligados à crise, que são diferentes daqueles relacionados às causas da crise), da forma mais livre, dentro da qual seja possível admitir;
4. Planejamento de curto prazo das mudanças e adaptações interpessoais necessárias para o futuro imediato.

Mas, em geral, a intervenção em crise se move fundamentalmente em três grandes grupos de objetivos:

1. Estabelecer e facilitar a comunicação (seja entre as pessoas diretamente envolvidas, seja entre essas pessoas e outros personagens da situação, seja com as instituições, etc.);
2. Ajudar o indivíduo e/ou a família a perceber corretamente a situação (focando a atenção em eventos específicos, seus reais significados, seus possíveis resultados, etc.);
3. Ajudar os envolvidos a gerenciar seus sentimentos e emoções.

Assim, e do ponto de vista teórico, podem distinguir-se cinco fases sucessivas no processo de intervenção em crise:

1. Contato com pessoas;
2. Contato com problemas;
3. Redução dos problemas à sua essência;
4. Detecção dos recursos disponíveis para as pessoas envolvidas.

Determine a melhor maneira possível de aplicar os recursos disponíveis aos problemas.

Mas, do ponto de vista prático, como lidar com uma crise? A abordagem genérica para qualquer situação de crise pode ser sistematizada em sete etapas ou fases:

1. Defina os problemas concretos;
2. Aborde os sentimentos presentes;
3. Tome decisões ou previna soluções;
4. Determine os aspectos do problema levantado, os conflitos subjacentes representados na crise, ou reativados por ela;

5. Identifique e resolva, pelo menos parcialmente, os conflitos subjacentes representados na crise, ou por ela reativados;
6. Defina os recursos individuais internos e/ou externos disponíveis, para a solução de crises;
7. Reduza ao máximo os efeitos desagradáveis ou desconfortáveis relacionados à crise.

Trata-se de garantir que o sujeito consiga desenvolver aquelas características de comportamento que suponham uma forma de enfrentamento eficaz das crises, que em todo caso devem ser aquelas possuídas pela pessoa que deve prestar a assistência e que, em seu tempo, você deve tentar induzir em quem sofre a situação. Estes comportamentos seriam:

1. Explorar ativamente a situação e os reais resultados ou consequências buscando as informações precisas para poder tratá-la de forma eficaz;
2. Expressão, sem reservas, de sentimentos positivos e/ou negativos, enfrentando a frustração;
3. Solicitar ajuda de terceiros, se for considerado necessário;
4. Decompor os problemas em seus elementos constituintes, tornando-os gerenciáveis e tratáveis;
5. Trabalhar a cada momento com apenas um aspecto específico ou diferenciado do problema. Estar ciente da fadiga e das tendências ou impulsos que permitem a desorganização das diferentes áreas de funcionamento equilibrado, mantendo o controle e o esforço, tanto quanto possível;
6. Administrar os sentimentos na medida do possível, aceitando-os quando possível, sendo flexível e disposto a mudar se for necessário.

A verdadeira dificuldade é saber avaliar em todos os momentos como essas fases da intervenção podem ser operacionalizadas. Guardadas as circunstâncias, possibilidades e disponibilidades particulares de cada caso e de cada momento, há uma série de etapas genéricas pelas quais o recomendado seria:

1. Estabeleça um contato com o assunto que seja o mais tranquilizador possível para ele. Dê-lhe apoio emocional (não comece reprimindo a expressão de suas emoções, mas canalizando-as). Alcance um contato psicológico e empático, mas sem perder a distância;
2. Examine as dimensões do problema. Obtenha todas as informações possíveis sobre o que está acontecendo com o sujeito, dê a ele a oportunidade de “descarregar” e expresse seu interesse nele como pessoa;
3. Faça uma formulação explicativa do que acontece com o indivíduo, colocando nela os fatores precipitantes ou desencadeantes. Explore soluções possíveis;
4. Apresente ao sujeito, se possível, sua teoria. Procure saber a opinião deles sobre isso e, assim, leve-os a ver seu problema de outra perspectiva e da forma mais objetiva (ou porque a teoria que propomos é adequada, ou porque o sujeito não pensa assim e tem que corrigi-la). Tente não expressá-lo de forma em que o sujeito se sinta culpado. Seja seletivo ao focar a questão nas questões realmente cruciais, mas deixá-lo divagar um pouco quando atinge um nível de tensão excessiva e depois voltar ao nó;
5. Explore, junto com o sujeito, possibilidades de soluções alternativas, diferentes daquela que ele está utilizando. Veja que ajuda você pode precisar para usar outras soluções melhores do que as que você está tentando atualmente. Ajudá-lo a tomar as decisões necessárias e iniciar as ações concretas necessárias;

6. Comprometa-se com o sujeito, na medida do possível, a tentar outras soluções em troca de facilitar o que realmente está em nossas mãos (compromisso, pacto, etc.). Verifique o início da realização das decisões adotadas.

Então, vamos ver o que deve ser feito em situações de crise:

FASE DE CONTATO

- a. Você deve:
 - i. Ouvir com atenção;
 - ii. Refletir fatos e sentimentos;
 - iii. Comunicar a aceitação.
- b. Você não deve:
 - i. Contar a “sua própria história”;
 - ii. Ignorar fatos ou sentimentos;
 - iii. Julgar ou tomar partido.

FASE DE CALIBRAÇÃO DO PROBLEMA

- a. Você deve:
 - i. Fazer perguntas claras e abertas. Pergunte às pessoas por especificidades;
 - ii. Avaliar todos os riscos físicos e morais existentes.
- b. Você não deve:
 - i. Responder sim/não ou perguntas alternativas;

- ii. Permitir abstrações ou divagações contínuas;
- iii. Ignore qualquer sinal de “perigo”.

FASE DE BUSCA DE SOLUÇÃO

- a. Você deve:
 - i. Estimular a inspiração repentina do interessado. Enfrentar os obstáculos diretamente. sem fugir;
 - ii. Estabelecer prioridades.
- b. Você não deve:
 - i. Permitir visão de túnel;
 - ii. Deixar obstáculos inexploráveis ou evitar núcleos de conflito;
 - iii. Tolerar misturas de problemas, necessidades ou conflitos.

FASE DE REALIZAÇÃO

- a. Deve fazer:
 - i. Faça apenas uma medição de cada vez;
 - ii. Estabeleça metas específicas a curto prazo;
 - iii. Revise as metas quando necessário;
 - iv. Seja gestor se (e somente se) for essencial.
- b. Não se deve:
 - i. Tentar resolver tudo agora e/ou ao mesmo tempo;
 - ii. Tomar decisões a longo prazo de forma obrigatória;
 - iii. Ser tímido ou mostrar sinais de insegurança (passividade) ou domínio (agressividade);

FASE DE MONITORAMENTO

- a. Você deve:
 - i. Assumir o compromisso de estabelecer contato novamente (com o mesmo ou com outro profissional, conforme o caso);
 - ii. Avaliar e planejar com as partes interessadas as várias etapas da ação de resolução de problemas.
- b. Você não deve:
 - i. Deixar no ar detalhes fundamentais ou pressupor prematuramente;
 - ii. Não realizar a avaliação ou planejamento das fases imediatamente futuras para sair da crise.
- c. Tente:
 - i. Escutar cuidadosamente;
 - ii. Refletir fatos e sentimentos;
 - iii. Comunicar-se internamente com você mesmo;
 - iv. Fazer perguntas claras;
 - v. Fazer uma coisa de cada vez;
 - vi. Definir metas;
 - vii. Estabelecer compromisso;
 - viii. Avaliar cada problema;
 - ix. Não fugir dos obstáculos;
 - x. Assumir responsabilidade.
- d. Procure:
 - i. Ignorar o que está acontecendo;
 - ii. Julgar a si mesmo;
 - iii. Culpar-se por tudo;
 - iv. Deixar tudo sem acabar;

- v. Tentar resolver tudo ao mesmo momento;
- vi. Assumir responsabilidades que não são suas;
- vii. Mostrar insegurança;
- viii. Permitir que o medo o domine.

RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

1. Evitação: a pessoa não pode admitir a existência de um conflito e sua reação, portanto, pode ser evitá-lo ou negá-lo. É usado quando:

- É uma questão trivial ou há problemas mais importantes que precisam ser resolvidos;
- A pessoa toma consciência de que não será capaz de satisfazer seus desejos;
- É mais provável que surjam novos problemas;
- Você tem que fazer com que as pessoas se acalmem e recuperem a objetividade;
- Outros podem resolver o conflito de forma mais satisfatória.

2. Adequação: As partes opostas querem acalmar seu oponente e estão dispostas a colocar os interesses dele acima dos seus. É usado quando:

- A pessoa descobre que está errada;
- As questões discutidas são mais importantes para os outros do que para si mesmo;
- Destina-se à obtenção de crédito social em edições posteriores;

- Devemos minimizar a perda porque a maioria não compartilha nossas opiniões;
- Você quer estabelecer um clima de harmonia e estabilidade.

3. Compromisso: ocorre quando as partes são obrigadas a abrir mão de algo e optar pela negociação, o que leva a um compromisso, em que não há vencedores nem vencidos. É usado quando:

- As metas são importantes, mas não justificam o esforço;
- Os oponentes têm o mesmo poder e perseguem objetivos mutuamente exclusivos;
- O objetivo é alcançar acordos temporários em situações complexas;
- Você deseja obter soluções adequadas na falta de tempo;
- A colaboração ou competição não for conveniente.

Com base em duas dimensões básicas (cooperação e assertividade), podem ser distinguidas cinco orientações diferentes de controle de conflitos. Elas serão:

1. Competição: a pessoa tenta atingir seus objetivos sem se importar com as consequências que isso tem para os outros. É usado quando:

- a. A ação imediata e decisiva é vital;
- b. São questões importantes, em que se faz necessário tomar medidas impopulares;
- c. São questões vitais para o bem da organização (se você tem certeza de que estamos certos);
- d. Há pessoas que estão se aproveitando do comportamento não competitivo.

2. Colaboração: as partes desejam satisfazer os desejos ou interesses da outra, por meio da cooperação e da busca de um resultado que beneficie a todos. É usado quando:

- a. Uma solução integradora deve ser encontrada;
- b. O objetivo é aprender;
- c. Você tem que aproveitar as ideias de pessoas com pontos de vista diferentes;
- d. A aceitação deve ser alcançada e o consenso alcançado;
- e. Você tem que resolver os sentimentos que atrapalharam o relacionamento;
- f. Por meio da negociação, pretende-se chegar a um acordo com alguém sobre algo de interesse comum. Negociar é uma medida fundamental para conseguir o que se deseja e requer uma comunicação efetiva de mão dupla para chegar a um acordo.

Apesar da negociação ser uma coisa cotidiana em nossas vidas (negociamos com nosso parceiro, com nossos pais e amigos para dividir as tarefas domésticas, para chegar a um acordo sobre o filme que vamos ver, para poder chegar em casa mais tarde, etc.), muitas vezes cometemos erros frequentes e não chegamos a acordos justos e equitativos. Às vezes, as estratégias usadas na negociação deixam as pessoas insatisfeitas, cansadas ou alienadas.

Desejamos evitar a aparência de confrontos pessoais entre as partes e, portanto, decidimos fazer concessões imediatas para solucionar o conflito. O que se busca é chegar a uma solução amigável, porém, muitas vezes, o negociador que adota essa posição acaba sendo explorado.

O sucesso da psicoterapia emocional é alcançado através do estabelecimento de um bom controle emocional. As emoções negativas inapropriadas são aquelas que aumentam as condições adversas

e o desconforto, impedindo que o problema seja resolvido. Geralmente estão ligados a velhas situações não resolvidas, que podem levar ao desenvolvimento de ansiedade, depressão, raiva ou culpa.

Enquanto as emoções negativas apropriadas são aquelas que ocorrem quando os desejos, necessidades e gostos da pessoa são bloqueados e frustrados. Este último pode levar à tristeza, raiva ou arrependimento. Para um correto controle emocional é necessário conhecer os aspectos que caracterizam as emoções humanas. Eles são:

- Uma situação concreta;
- Uma série de reações ou sensações fisiológicas específicas (aceleração do pulso e da respiração, tensão muscular, etc.);
- Certos pensamentos;
- Um tipo de respostas concretas apropriadas a essa situação.

Estabeleça uma série de medidas para controlar o estresse tanto no nível individual, no nível da equipe e no nível da instituição-organização:

- Conheça as principais formas de prevenção do estresse laboral;
- Estude as formas de proceder perante uma intervenção em situações de crise;
- Relacione o estresse no trabalho com a resolução de conflitos.

Para prevenir e gerir o estresse a nível pessoal, existem diferentes estratégias que podemos desenvolver a nível íntimo, para nos encontrarmos, tais como:

- Evite gastar muito tempo ruminando problemas pessoais, ampliando-os e caindo em um ciclo de autopiedade, auto-degradação e improdutividade pessoal;

- Esteja ciente das causas de seus próprios sentimentos de solidão, aprendendo a identificar sua causa raiz antes que eles ocorram. Apenas estar ciente desse processo o ajudará a gerenciá-lo emocionalmente;
- Desenvolva descargas construtivas e criativas fazendo qualquer coisa que estimule seu pensamento e permita que você se concentre em algo fora de si mesmo;
- Tente ver as coisas positivas em sua própria vida, porque você precisa tê-las;
- Cultive a capacidade de aproveitar a vida cotidiana. Tire um tempo para apreciar e desfrutar da grande variedade de paisagens, sons e situações que o cercam (passeie por um parque, ouça um concerto, desenvolva atividades com seus amigos, etc.);
- Envolver-se em algo emocionante e construtivo, evitando cair na sensação de vazio e medo do futuro;
- Identifique e dê as perspectivas adequadas a cada medo, porque a incerteza é o inimigo oculto mais perigoso;
- Aprenda a se recompensar, pois tendemos a ser generosos com os outros, mas não com nós mesmos;
- Envolver-se em atividades físicas. O exercício é altamente terapêutico, pois gera sensações agradáveis que afetam o humor;
- Encontre pessoas que queiram ajudá-lo ou ouvi-lo, evitando aquelas que destacam suas frustrações e promovem sua queda;
- Não faça nada que faça você se sentir pior;
- Seja seu próprio amigo, de modo que, se você se valoriza, os outros também. Não pense que sentir-se solitário e triste é uma fraqueza, pois faz parte do ser humano.

Uma forma eficaz de prevenção e intervenção a nível pessoal é mudar a nossa forma de encarar a vida. O trabalho deve nos satisfazer e ter objetivos viáveis, se possível, dentro da área mais próxima das preferências pessoais.

Para realizar esta mudança de abordagem que estamos sugerindo, é muito importante levar em conta algumas recomendações:

- Não seja um perfeccionista, porque a perfeição é impossível;
- Lembre-se de que somos todos diferentes e que o que funciona para os outros não necessariamente funciona para si mesmo;
- Pergunte-se se nossos problemas são realmente críticos, pois muitas vezes, depois de analisá-los, percebemos que não são grande coisa;
- Pense positivamente, pois é mais saudável contemplar o lado positivo da vida, mesmo que sinta que está falhando na tentativa;
- Não adie a resolução de problemas ou conflitos irritantes, pois o fato de estar atento gera mais ansiedade;
- Não afunde ou desça por não atingir plenamente os seus objetivos.

No entanto, nem sempre é fácil fazer com que esse tipo de estratégia funcione, pois, em muitas ocasiões, é difícil nos conscientizarmos de que há um problema e de que precisamos fazer alguma mudança.

Quando nos encontramos numa situação de estresse, mais concretamente de estresse laboral, pode ser necessário outro tipo de intervenção, externa à própria pessoa. A ideia principal é tentar identificar os agentes que causam esse estresse, conscientizar a pessoa sobre eles, mostrar as possibilidades de resolução da situação e gerenciamento inteligente do estresse.

As técnicas de atenção, que consistem em métodos para ajudar as pessoas a resolver suas reações fisiológicas e psicológicas, com estratégias para reduzir o estresse no ambiente de trabalho, são muito úteis. Estes consistem em exercícios de relaxamento, autotreinamento, exercícios de respiração, autoestima, meditação, etc. De forma complementar, são também ensinadas estratégias de gestão do tempo, priorização de problemas, desenvolvimento da capacidade de planejamento, técnicas de negociação, capacidade de decisão e resolução de conflitos.

Para a prevenção do estresse através de uma intervenção no indivíduo, é necessário saber em que “pontos” o problema pode originar-se e, portanto, em que aspectos temos de intervir. Basicamente, as dificuldades podem ter origem em um ou vários aspectos. A seguir, descreveremos alguns deles:

Devido ao processamento cognitivo defeituoso, uma situação pode ser percebida de forma diferente por diferentes sujeitos, de modo que para alguns pode ser ameaçadora, e para outros, motivadora. Essas diferenças ocorrem porque, diante de uma mesma situação, nem todos coletam as mesmas informações, pois nem todos prestam atenção nas mesmas coisas. A relevância dessa situação ou como ela me afeta ou meu futuro também é percebida de forma diferente. Um indivíduo também pode ter dificuldades devido ao fato de valorizar inadequadamente suas capacidades de resposta, o que acarretará a escolha de um ou outro tipo de métodos de enfrentamento.

Estratégias para modificar essa situação buscam:

- A adaptação do indivíduo em relação a que ou quanta informação coletar e como coletá-la;
- A rápida identificação de aspectos que podem ser relevantes e a concentração nesses aspectos;

- O foco da atenção do indivíduo em informações úteis para resolver o problema e não focar sua atenção em seu próprio estado emocional;
- A modificação dos esquemas errôneos sob os quais percebe e sob os quais atua (atenção seletiva, atribuições generalizantes, interpretação polarizada, etc.);
- Avaliação adequada de suas próprias capacidades.

Em suma, busca-se que a pessoa tenha uma perspectiva mais ampla e saiba valorizar a informação obtida em sua justa medida. Devido às demandas excessivas do ambiente, por falta de comportamentos de enfrentamento ou uso inadequado deles.

Em algumas situações, o que é exigido de nós em nosso trabalho é excessivo. Desta forma nós nos deparamos com problemas que são muito difíceis para lidarmos. Pode-se dizer que para combater essas situações existe uma recomendação genérica de que a organização deve ajustar as demandas de seus trabalhadores, levando em consideração suas capacidades, necessidades e expectativas. No entanto, embora este seja um problema que “vem de fora”, a pessoa tem certa margem de manobra para modificar essas condições. Às vezes ele não sabe como enfrentar a situação, o que pode ser por quê:

- Ele percebeu adequadamente o que é exigido dele e sabe quais comportamentos deve emitir, mas não os possui;
- Não sabe selecionar a resposta correta entre todos os comportamentos que poderiam ser realizados;
- Ele tem comportamentos adequados, mas não é capaz de emití-los no momento preciso, seja porque não sabe discriminar quando devem ser realizados, seja porque certas situações geram respostas emocionais (medo, ansiedade, etc.) de tal magnitude que o impedem de responder.

Aparecimento de respostas fisiológicas e emocionais inadequadas

Diante de uma situação estressante, a pessoa desenvolve uma série de reações fisiológicas e emocionais inadequadas (tensão física e emocional, ansiedade, fadiga, etc.). A presença dessas reações, além de serem os primeiros sintomas de estresse, interferem em outras áreas do indivíduo. Estas respostas inadequadas produzem grandes distorções no nível cognitivo (o modo de perceber a situação) e comportamental (o modo de controlar a situação). A intervenção neste nível é direcionada para controlar essas respostas emocionais.

O conceito de estresse no trabalho é muitas vezes confundido com desafio, mas são teorias diferentes. O desafio nos revigora psicologicamente e fisicamente e nos motiva a aprender novas habilidades e dominar nossos trabalhos. Quando enfrentamos um desafio, nos sentimos relaxados e satisfeitos. Portanto, o desafio é uma parte importante do trabalho saudável e produtivo e é a esse conceito que nos referimos quando dizemos que “um pouco de estresse faz bem”.

Em nível técnico

As pessoas costumam falar de “prevenção de conflitos” para se referir à necessidade de agir antes que eles explodam (crise) e se manifestem em sua forma mais dura. Tudo isso nos leva a não poder, nem querer, falar sobre prevenção de conflitos. Se considerarmos o conflito como um conflito de interesses, é inútil falar em prevenção.

O processo de intervenção diante da crise nos leva a:

- uma explicação adequada do conflito, incluindo a sua dimensão humana;

- uma compreensão das mudanças estruturais necessárias para eliminar suas causas;
- promoção de condições que criem um clima adequado e favoreçam relações cooperativas que diminuam o risco de novos surtos, aprendendo a lidar e resolver contradições antes que se tornem antagonismos.

Promova uma boa comunicação

A boa comunicação é fundamental no processo de aprender a resolver conflitos de forma não violenta, pois o diálogo é uma de suas principais ferramentas. Coloque em prática jogos e dinâmicas que nos permitam desenvolver uma comunicação eficaz, que realmente nos ensine a dialogar e a ouvir o outro de forma ativa e empática.

Trabalharemos os diferentes canais de comunicação e sua importância. Por um lado, temos o canal verbal. É importante trabalhar e observar como, apesar de ser o canal mais utilizado e mais preciso para uma das seções de comunicação, a transmissão da mensagem, no entanto, pode gerar muitas confusões e mal-entendidos. Aprenda a estabelecer um código comum, não tomando nada como garantido, mas verificando se realmente estamos nos entendendo e falando sobre a mesma coisa e/ou entendendo as palavras com as quais estamos lidando da mesma maneira. Tudo isso será especialmente relevante em situações de conflito.

Apesar da importância da comunicação verbal, não devemos esquecer os canais não verbais e como a comunicação não tem apenas o aspecto da informação (a mensagem), mas também o aspecto relacional que faz a mesma mensagem pode ser interpretado de maneiras muito diferentes. São canais que nos permitirão transmitir

melhor emoções, sentimentos, etc. que muitas vezes estão por trás das posições ou posturas que tomamos em muitos conflitos.

Aprender a ter coerência entre os dois aspectos da comunicação (informativa e relacional) e entre o que alguns canais transmitem e outros, será essencial. Se as palavras dizem uma coisa e os canais não verbais dizem outra, perde-se credibilidade e confiança. A mensagem não passa e mais conflito e confusão são criados.

Também será muito importante trabalhar a escuta ativa. Não se trata apenas de ouvir, mas também de fazer a outra pessoa sentir que me importo com o que ela diz, que ela está sendo ouvida. Podemos fazer isso tanto verbalmente (parafrazeando empaticamente, verificando, fazendo perguntas esclarecedoras. Trabalhar aspectos da comunicação envolve muito mais coisas: aprender a tomar e usar a palavra, a se expressar, a respeitar quando outra pessoa a tem, a colocar em prática técnicas que permitam uma distribuição justa da palavra, etc.

Tomada de decisão por consenso

Tudo o que foi dito acima deve ser colocado em prática aprendendo a tomar decisões consensuais, de forma igualitária, participativa e não sexista. Vá além da votação e das maiorias, e aprenda a tomar decisões em que todos tenham tido a oportunidade de se expressar e sintam que sua opinião foi levada em consideração na decisão final. Para aprender isso, é preciso colocar em prática, o que significa abrir mão de parcelas de responsabilidade/poder e dar espaços para tomar decisões. Como sempre com a ideia de processo. Começaremos dando a oportunidade de tomar decisões sobre questões simples, para gradualmente decidir sobre coisas cada vez mais importantes.

Mude suas atitudes pessoais em relação à profissão e ao trabalho!

Um dos aspectos mais importantes quando se trata de prevenir o burnout (ou superá-lo, se já estivermos em uma de suas fases), é o componente de atitudes. E, para mudá-los, você tem que mudar seus pensamentos.

Vamos fazer a seguinte reflexão: seus pensamentos são a forma como você interpreta a realidade, o prisma pelo qual você a vê. Se esse prisma tende a ser negativo, muitas vezes você verá as coisas mais desfavoráveis do que realmente são. Cada vez que algo der errado, você interpretará como uma ratificação de sua opinião, de tal forma que as situações que você vê como adversas serão progressivamente mais frequentes, até que finalmente você interprete tudo ou praticamente tudo como negativo. É daí que nascem suas atitudes, que são as que marcarão o humor com que você encara suas experiências e a maneira como você se comporta em relação a elas.

Uma situação objetivamente desfavorável no trabalho pode ser abordada de vários ângulos:

- Perceba tudo como negativo, estressante e, assim, corra um certo risco de se esgotar;
- Escolha ver tanto o lado positivo quanto o lado negativo da realidade, analisando o que você pode mudar e como, bem como o que você tem que se resignar a aceitar, tentando assim minimizar os danos pessoais que a situação pode-lhe causar;
- Finalmente, você pode avaliar se esse trabalho não vale o preço que você está pagando por ele, tanto física quanto mentalmente, e decidir deixá-lo. Mas seria desejável que você o fizesse a partir de uma visão realista de como as coisas são, e não de uma interpretação distorcida que o leve a ver o que está acontecendo ao seu redor pior do que é.

Atitudes frente ao conflito

Competição (ganhar/perder). Encontramo-nos numa situação em que conseguir o que quero, afirmar os meus objetivos, as minhas metas, é o mais importante, por mais que tenha de passar por cima de meus medos. Eu não me importo com o relacionamento. No modelo da competição levada até as últimas conseqüências, o importante é que eu ganhe e para isso o mais fácil é que os outros percam. Vemos isso constantemente nos esportes, por exemplo. Essa perda, às vezes, traduz-se não apenas no fato de o outro não atingir seus objetivos, mas em ser eliminado ou destruído (discriminação, exclusão, expulsão, anulação).

Aceitação (perder/ganhar). Contanto que eu não confronte a outra parte, não afirmo ou mesmo declaro meus objetivos. É um modelo tão difundido ou mais do que a concorrência. Muitas vezes, confundimos respeito, boa educação, com não fazer valer nossos direitos porque isso pode causar tensão ou desconforto. Nós aguentamos até não aguentamos mais e então destruímos a nós mesmos ou a outra parte.

Evasão (perder/perder). Nem os objetivos nem o relacionamento vão bem, nenhum deles é alcançado.

Cooperação (eu ganho/você ganha). Nesse modelo, atingir os objetivos é muito importante, mas o relacionamento também. Tem muito a ver com algo muito intrínseco à filosofia “não-violenta”: o fim e os meios têm que ser consistentes. É o modelo para o qual vamos tentar direcionar o processo educacional. É um modelo em que só funcionam as soluções ganho-ganha.

Negociação. Alcançar a cooperação plena é muito difícil, razão pela qual se propõe outro modelo em que ambas as partes ganham fundamentalmente, uma vez que não podem chegar a 100%. Há pessoas que, quando falam em negociação, estão na verdade pensando

em uma mera tática do modelo de competição. Se uma das duas partes não sair com a sensação de que o fundamental venceu, não estamos nesse modelo, mas no de competição ou acomodação.

É muito fácil confundir cooperar com o que chamamos de ser uma pessoa boa ou acomodada. Cooperar não é acomodar, não pode ser abrir mão do que é fundamental para nós. Sem ceder, você pode negociar, na verdade, você não deve ceder fundamentalmente. Outra coisa diferente é que você pode comprometer o que é menos importante.

O próprio diagrama dá algumas pistas sobre isso. Em circunstâncias em que o que está em jogo não é importante para nós e quem está em jogo é alguém que mal conhecemos e com quem quase não temos relacionamento, provavelmente a melhor opção é algo que a princípio pode parecer muito negativo, como evitar conflitos.

No entanto, este esquema também nos diz algo muito importante, que quanto mais importantes forem os objetivos e o relacionamento, mais importante será aprender a cooperar. Nessas circunstâncias, os modelos perde-ganha e ganha-perde não funcionarão no médio e curto prazo e nos levarão a uma situação em que todos perdemos.

Um exemplo poderia ser a tomada de decisões por majorias estreitas em uma faculdade. O grupo que perder a votação não sairá particularmente feliz. Se isso acontece com frequência, o que vai acabar acontecendo é que eles colocarão obstáculos para que a decisão seja realizada ou que gradualmente se inibam das responsabilidades e tarefas do centro. O que pode parecer a melhor estratégia individual es a estratégia coletiva, mas a pior estratégia individual quando estamos interagindo com outras pessoas e isso é algo que não entendemos completamente.

O grande desafio é começar a fazer com que as partes vejam que cooperar para construir é melhor, não só do ponto de vista ético, mas também do ponto de vista da eficiência. Em todo conflito, de

alguma forma, as partes cooperam, mas para destruir uma à outra. Se concordassem em cooperar para construir, alcançariam soluções muito melhores e mutuamente satisfatórias.

Mas, sem dúvida, a melhor solução seria não ter que detectar que alguém está em situação crítica, pois a prevenção seria possível e eficaz. Como é lógico, a prevenção exige tanto a detecção precoce dos sinais que indicam o perigo da situação, quanto o conhecimento do processo de desenvolvimento de uma crise e quais são as fases pelas quais um indivíduo passa de uma situação normal até atingir aquela situação crítica.

Sabemos que a passagem da normalidade para a situação de crise ocorre, em linhas gerais, em quatro fases:

1. Elevação inicial do nível de tensão emocional do sujeito devido ao impacto de um ou vários eventos externos, que o levam a ter a sensação de “ter que fazer algo naquele exato momento para resolver o problema”. Essa elevação inicial da tensão emocional faz com que esses eventos sejam enfrentados de acordo com os comportamentos habituais do sujeito e orientações para resolver seus problemas em outros momentos;
2. Ao não ter sucesso na resolução de problemas, a tensão aumenta e surgem sentimentos de ineficiência, inadequação e desordem, principalmente se o impacto continuar;
3. Quando a tensão aumenta, outros recursos destinados à solução são lançados. A partir daí, a crise pode ser desviada, seja para a redução da ameaça externa (real ou não) pelo sucesso das estratégias de enfrentamento utilizadas, para uma redefinição do problema ou seu significado, ou para a renúncia de ter fixado e objetivos coerentes (reagindo pontualmente aos aspectos específicos do problema, mas de forma globalmente desorganizada);

4. Quanto menos o problema global for controlado, devido à ineficácia das estratégias postas em prática, maior será o aumento da tensão (que aumentará a um ponto crucial, que varia de uma pessoa para outra) e maior será a desorganização emocional é a probabilidade de perda de controle.

Durante esse processo temporal e psicológico, o sujeito vive simultaneamente uma série de experiências que convém conhecer com mais cuidado e levar em conta ao agir:

1. Na primeira fase, o sujeito tenta enquadrar o problema percebido, mas não consegue no tempo esperado. Ele percebe seu fracasso inicial e permanece insatisfeito, experimentando tensão e ansiedade progressivas, com sentimentos desagradáveis e somatizantes;
2. A segunda fase, a tensão continua a aumentar e um certo grau de desorganização começa a ocorrer. O sujeito experimenta sentimentos mal definidos de culpa, medo, ansiedade;
3. Na terceira fase, à medida em que a tensão e a desorganização aumentam, o sujeito pode ser arrastado por seus impulsos ou por outras influências, ativa ou passivamente. O sujeito pode tentar redefinir o problema total ou parcialmente, para encontrar novas soluções. Se isso for eficaz, a crise será superada e isso permitirá o crescimento. Se essa redefinição cortar a crise, mas for mal adaptada, será lançado um quadro neurótico que deixará sequelas. Se ele não conseguir resolver a situação, ele passará para uma quarta fase. A desorganização aumenta e atinge um ponto de ruptura no qual podem ocorrer episódios psicóticos e comportamentos indesejáveis, de forma lógica e imprevisível.

No entanto, existem algumas diferenças importantes entre o que podemos considerar uma situação de crise e o que pode ser considerado uma situação de angústia, ansiedade ou estresse agudo. Assim,

entre a ansiedade, o medo, etc., e a crise, embora muitas vezes sejam difíceis de distinguir na prática, existem algumas diferenças que são fundamentais, pois requerem diferentes formas de intervenção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A todos que vivem em uma guerra interna, com conflitos internos, todos temos direito à vida. Não importa a classe social ou raça, há prazer em viver, e muitas vezes viver significa aprender a ganhar, perder, chorar e rir.

Pare de rotular as pessoas que falam sobre seus problemas quando na verdade elas estão apenas procurando alguém para ouvi-las.

A vida é um presente que deve ser desfrutado, não se permita viver a história dos outros, aprenda com a sua e ensine aos outros que você também faz parte desse grande universo e que não existem pessoas especiais.

SOBRE O AUTOR



Robson Marins de Abreu

Estudante de psicologia, blogueiro, pensador. Marins Escreve de uma forma metódica, seus livros de poemas, pensamentos, reflexões, da realidade que vive e sofre e também das experiências de pessoas próximas com quem convive e compartilha experiências de todos os tipos. Atualmente combina a escrita e publicação de suas obras com estudos em filosofia, psicologia. Em 2019 foi selecionado para participar na III Antologia de Poesia Hispano-Americana Contemporânea Y lo demás es silencio, realizado na Universidade Autónoma de Madrid.

É autor dos livros:

Superar a paixão enganosa - (2017)

As armadilhas do amor – (2018)

Afogando-se em silêncio – (2020)

O armário secreto - (2021)

Eu não te perdôo, quando o perdoar é um conflito (2021)

Sua página web: <https://marinsbreu.com>

www.pimentacultural.com

CONSTERNAÇÃO SUICIDA

manual de apoio
para pessoas
com depressão
e condutas suicidas