



Entenda como é possível eliminar os gatilhos de ansiedade para aumentar a produtividade da mente sem prejudicá-la.

Sensação de inquietude, apreensão sem porquê, pequenos gatilhos que geram desconforto. Tudo parece bem, mas dentro de você há uma apreensão que te toma por dentro. A ansiedade é uma das doenças mais incapacitantes do século segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), sendo influenciada pelo modo de vida moderno. Mas, se a sociedade atual contribui para o quadro, como driblar a rotina e evitar crises?

O Brasil possui o maior índice de pessoas ansiosas, os dados apontam que 19 milhões de brasileiros têm a qualidade de vida comprometida pela condição, número que representa 9,3% da população do país. “A preocupação é que esses índices que já eram altos antes da pandemia, estejam ainda piores, haja vista o que o mundo está enfrentando”, diz a fisiologista Débora Garcia.

Sociedade como gatilho

A formatação da sociedade e as pressões que ela exerce também não ajudam a melhorar os gatilhos. “Quer arrumar outro emprego e se sente preso no que faz agora. Sabe que precisa cuidar melhor de você, só que a mente é tão sabotadora que você está sempre se cobrando pelo que não fez. Perfeccionismo e auto exigência te atrapalham. Gostaria de produzir mais e

ter tempo para si mesmo, só que se perde em seus pensamentos. Todas essas são condições que caracterizam a mente ansiosa”, explica.

Segundo Débora, a maior parte dos problemas são resultado de estados internos, ou seja, da mente e emoções, mas essa chave pode ser virada. “Diversas ferramentas podem reduzir esses efeitos. Uma delas é a prática meditativa, que vai ajudar o indivíduo a aumentar a concentração, já que a ela ajuda a ativar as regiões tencionais do cérebro”, comenta.

No contexto de pandemia, onde o cenário gera comportamentos relacionados ao medo e a cobrança, assim como a perda dos limites entre o público (trabalho e responsabilidade) e o privado (família, amigos e lazer), os cuidados precisam ser redobrados.

“Estamos muito acostumados e sermos exigidos. Mas com isso acabamos sendo negligentes com os nossos limites. Lazer e descanso também precisam ser prioridades. Não se trata de uma perda de tempo, pois é um ato essencial para a produtividade e a saúde da mente. Somos seres humanos e há vários setores na vida, o trabalho é apenas um deles”, alerta.

Mesmo sendo um cenário que é construído a partir de influências externas, a especialista em fisiologia aponta que é possível contornar os gatilhos. E, com isso, prevenir os efeitos colaterais do problema por meio de técnicas de autocontrole emocional e autoconhecimento.

Fonte: lifestyle.r7