

SAÚDE e BEM ESTAR



Nesta secção procurarei esclarecer vossas dúvidas em relação à saúde emocional, familiar e de relacionamentos interpessoais.

Valdeíza Costa
Psicóloga e Psicopedagoga

O PODER DAS EMOÇÕES SOBRE A SAÚDE (SUGESTIVO – PODE SER ALTERADO)

Pergunta:

Moro com a família do meu marido e há algumas semanas atrás tive uma discussão horrível com minha cunhada, a quem odeio com todas as minhas forças. Tento disfarçar e até estou a falar com ela mas o facto é que desde aquele dia tenho sofrido de dor de cabeça muito forte e às vezes meu coração fica acelerado sem razão aparente. Será que ela está a me fazer algum mal? (MCF, Watton/Norfolk)

As emoções, negativas ou positivas, influem sobre a saúde e sobre a doença pois mobilizam nosso Sistema Nervoso Autónomo. As emoções positivas (amor, alegria, etc.) ajudam a manter e, ou recuperar a saúde enquanto as negativas (raiva, ansiedade, tristeza, etc.) tendem a desenvolver doenças. Muitos estudos têm demonstrado que a **RAIVA** está estreitamente relacionada com os transtornos cardiovasculares. Algumas pessoas acreditam que se conseguirem “controlar”, isso é “dissimular” suas emoções e não se comportarem de acordo com seus sentimentos verdadeiros tudo ficará bem mas o facto é que “fingir” não significa não experimentar emoções negativas e o “tiro pode sair pela culatra” pois poderão desenvolver doenças internas ainda mais graves já que o desgaste psicológico nestes casos é muito maior. Vem daí o conceito de que as emoções não manifestadas livremente acabam por eclodir em outro lugar do organismo, como exemplo posso citar as várias

doenças do aparelho respiratório produzidas quando a pessoa costuma “segurar o choro”.

Clinicamente falando, uma ampla variedade de doenças está associada a emoções negativas (factores psicológicos) vivenciadas pelas pessoas, tais como:

*** Transtornos cardiovasculares:**

- doença arterial coronariana, hipertensão arterial, arritmias...

*** Transtornos respiratórios:**

- asma brônquica, síndrome de hiperventilação, rinite alérgica...

*** Transtornos endócrinos:**

- hiper ou hipotireoidismo, doença de Addison, alterações das glândulas paratireóides, hipoglicemia, diabetes...

*** Transtornos gastrintestinais:**

- transtornos esofágicos, dispepsia, úlcera péptica, síndrome do cólon irritável, colite ulcerosa, Doença de Crohn...

*** Transtornos dermatológicos:**

- prurido, hiperhidrose, urticária, dermatite atópica, alopecia areata, psoríase, herpes, vitiligo...

*** Dor crónica:**

- lombalgias, cefaléias, dor pré-menstrual, fibromialgia...

*** Reumatologia:**

- artrite reumatóide.

*** Transtornos imunológicos:**

- lúpus, depressão imunológica inespecífica...

Muitas pessoas não têm consciência de suas emoções negativas e podem referir-se a si mesmas como pessoas relaxadas, calmas e tranquilas mas na realidade não são bem assim e estão vulneráveis a desenvolver doenças psicofisiológicas principalmente as relacionadas a problemas cardiovasculares (tensão arterial) e do sistema imunológico (que tornam a pessoa mais vulnerável a enfermidades infecciosas).

Devo ressaltar que as emoções são reacções naturais, universais e têm uma finalidade adaptativa mas quando demasiadamente intensas e/ou frequentes, podem provocar alterações patológicas na saúde, por isso, o ideal é que possamos enfrentar as situações negativas da vida de forma lúcida, olhando o problema objectivamente e procurando a melhor forma de resolver a situação. No seu caso, sugiro que tente resolver o problema com sua cunhada. **Não deixe que a sua raiva seja um “veneno daqueles que se toma na expectativa de que a outra pessoa morra”.**