**CURSO SAÚDE TOTAL**

 **EQUILÍBRIO DAS EMOÇÕES**

 **Dr. Otoniel R. Meira Jr.**

 A medicina evoluiu muito nos últimos 5 anos no entendimento da repercussão do stress no organismo. Hoje sabemos que pelo menos 80% das doenças tem como causa o desequilíbrio das emoções, os traumas emocionais. Entendemos hoje a inter-relação dos sistemas orgânicos: endocrinológico (estudo da função hormonal), imunológico (estudo do sistema de defesa), neurológico (estudo do sistema nervoso), psicológico (estudo das relações entre nós e o mundo a nossa volta e como respondemos em termos comportamentais); e o desequilíbrio orgânico causado em todas, quando qualquer uma sofre na sua função. Ganham importância especial, pois, os distúrbios emocionais como grandes geradores de disfunções e doenças.

**SOMATIZAÇÃO**

 Estados emocionais conflitantes ou de depressão exerceram efeito somático (nos órgãos e estruturas corporais) importantes. Podemos citar alguns destes estados emocionais, como: a raiva, o medo, o rancor, expectativa, tristeza, mágoa... Liberam estímulo do sistema límbico à glândula supra-renal que produz, no momento indevido, adrenalina. Este hormônio é importante a vida na concentração e no momento adequado. Permanecendo muito tempo na circulação estimulará negativamente a função de várias estruturas: tireóide, pâncreas, ovário, artérias, coração, músculos, gerando desequilíbrio e doenças.

Existe uma área no cérebro chamada de Sistema Límbico. Identificamos dois setores distintos: Uma parte é responsável pela administração das funções dos nossos órgãos e estruturas, ou seja, inibição ou ativação da sua função, a depender da necessidade do organismo naquele momento. Isto acontece involuntariamente. Por exemplo: Quando ingerimos um alimento, desde a boca até o estomago, terminais do sistema nervoso captam esta informação e enviam ao sistema límbico, que interpreta e manda uma resposta ao estomago para que suas células fabriquem ácido clorídrico e enzimas para preparar o alimento para digestão. Todos nossos órgãos mantém esta relação com o sistema límbico. --- A outra parte deste sistema nos ajuda a enfrentar os problemas, os conflitos, usando para isto comunicações com todas as áreas do nosso cérebro. Nos ajuda portanto a achar soluções que resolvam o conflito. Acontece que muitas vezes não concordamos com as soluções ou guardamos sentimentos como mágoa, raiva, medo, lá no subconsciente. Estas emoções negativas sem solução ficam exigindo deste sistema, todo o tempo uma resposta, de tal maneira que ele é ativado, como um todo, e começa mandar respostas aos órgãos sem ter recebido informação alguma. No caso do estomago muito ácido é fabricado com o estomago vazio, sem alimento. Isto poderá levar a uma agressão à mucosa gástrica, gerando gastrite ou mesmo úlcera. Chamamos esta repercussão de somatização.

**Principais repercussões das emoções nos sistemas endócrino, neural e imune.**

1. **ENDÓCRINO** --- Analisemos o papel da alta concentração de adrenalina nas seguintes estruturas:
2. **Pâncreas** -- Estimula produção de glucagom, hormônio que mobiliza açúcar para o sangue. Desta maneira a taxa deste estará elevada o que prejudicará a ação do sistema de defesa, favorecendo infecções.
3. **Ovário --** Estimula produção de hormônios que trarão distúrbios do período menstrual.
4. **Tireóide --** Disfunção hormonal, interferindo no metabolismo.
5. **Coração --** Aumenta freqüência cardíaca, podendo gerar arritmias.
6. **NEURAL** --- Analisemos a ação do estímulo nervoso produzido pela tensão emocional. Existe no cérebro uma estrutura, Sistema límbico, que recebe as informações advindas dos órgãos e estruturas (receptores), as analisa e envia uma resposta que estimulará ou inibirá suas funções. A ansiedade / stress fará desencadear respostas deste sistema, sem que o mesmo tenha recebido alguma informação, estimulando negativamente a função dos órgãos e estruturas, como por exemplo :

1. **Artéria** -- Causa vasoconstricção, levando a hipertensão arterial e até ao acidente vascular cerebral
2. **Estômago** -- Estimula produção de ácido clorídrico, quando está vazio o estômago, podendo levar a lesões como: gastrites (desde a simples até a erosiva), ulceras (mais freqüente no duodeno), esofagites.
3. **Intestino delgado** -- Deixa lento os movimentos peristalticos, levando a maior fermentação pelas bactérias e conseqüente formação de gases.
4. **Intestino grosso --** Pode ser estimulado – Diarréia; ou Inibido – Obstipação (ressecamento das fezes), que contribuirá para formação de hemorróidas, divertículos, abcessos perianais com fístulas, fissuras..
5. **Músculo --** Contração muscular com dor (mialgia), mais forte no pescoço e ombro.
6. **Pele --** Sensação de formigamento (parestesia).
7. **Cérebro --** Contração das artérias levando a dor, que é acompanhada de náuseas e vômito (enxaqueca).
8. **Bexiga --** A criança ao dormir sonha com traumas recebidos, acontecendo estímulo de contração a bexiga, fazendo-a urinar involuntariamente.
9. **Pulmão --** Estímulo ao aumento da freqüência respiratória (falta de ar).
10. **Doenças Auto-Imunes --** Ação no sistema de defesa, desencadeando uma reação de auto-agressão em muitos órgãos (artrite reumatóide, Retocolite ulcerativa, Doença de Crohn, Hepatite auto-imune, Pênfigo, Lúpus eritematoso ...)
11. **Anorexia Nervosa --** A pessoa desiste da vida e para de comer. A inanição prolongada pode leva-la até a morte.

**Sugestão de Auto-análise que visa evitar a ação das emoções sobre o organismo**

**A )** Crie um ambiente propício à meditação: música suave, papel e lápis, local sem pessoas.

**B )** Você vai trazer da memória todos os fatos importantes na sua vida, presente e passado, que geraram algum conflito, mágoa, insatisfação... Mesmo aqueles que doem ao serem lembrados (são os mais importantes). Também aqueles que geram conflitos de valores (éticos, monetários, sexuais, etc...).

**C )** Na primeira folha de papel escreva os problemas cuja solução depende de você . Muitas vezes não decidimos por receio do que as outras pessoas pensam, ou para não deixar insatisfeito alguém, ou por medo das repercussões do problema resolvido. Lembremos que as pessoas mais importantes são você e sua família (esposa e filhos), e na hora de decidir satisfaça primeiro esses interesses, mesmo que você perca aparentemente, ganhará na sua felicidade e daqueles que você mais ama. Na vida o que fica são esses momentos felizes, nunca esqueça disto. Tenha coragem e decida, solucione todos itens da lista.

**D)** Na segunda folha de papel escreva todos os problemas cujas soluções não dependam de você. Outra pessoa é responsável pela solução. Aqui 90% deles tem envolvimento de alguém muito íntimo, da sua família. Você não aceita que eles lhe agridam. Alguns deles já fazem 30, 40, 50 anos..., mas você precisa trazê-los de volta, enfrenta-los e resolve-los. Vamos lhe sugerir o caminho para solucioná-los, se não conseguir sozinho provavelmente irá necessitar de ajuda profissional, um psicólogo (não crie tabus ou rejeite esta idéia).

**\* Sublimar** --- Divide-se em duas partes: Você só conseguirá sublimar se conseguir realizar estes dois fatores conjuntamente. Ele resolverá seus conflitos de relacionamento que ainda irão acontecer (futuro).

 **→ 1\***- **Dar incondicionalmente** ---- Tratar as outras pessoas como você gostaria de ser tratado, independente da ação dela. Isto não significa submissão, pois você colocará sempre as suas posições, apenas não brigará mais por elas. E se ela lhe agredir, você vai tratá-la bem, com cortesia.

* **2\***- **Não esperar retorno** --- A espera do retorno (sentimentos bons) é o fator que mais traz ansiedade.

**\* Perdoar INCONDICIONAL** ----- É apagar da memória a emoção negativa, não o fato. Daqui há 30 anos você lembrará do fato, mas lembrará também que perdoou (não existirá a emoção negativa presa). No livro do profeta Isaías 43 : 25, Cristo nos ensina a maneira de conseguirmos perdoar: “Eu, eu mesmo, sou o que apago as tuas transgressões por amor de mim, e dos teus pecados não me lembro”. Ele nos diz que só conseguimos perdoar se primeiramente amarmos a nós mesmos. O perdoar resolve, então, as emoções que estão presas na memória (passado), e lhe prepara para sublimar (futuro).

**E) Terapia do Perdão ---** Medite sobre os pontos fundamentais que precisamos desenvolver nesta terapia:

**\* ACEITAÇÃO --** Do nosso valor -- Erros são oportunidades de crescimento. Deixa de ser vítima.

**\* UMA PROMESSA --** De libertação : Dos traumas emocionais. -- Do poder e atitude que os outros tem sobre nós. -- Somos transformados.

**\* UMA RESPOSTA --** Toma nossos corações: partidos e os concerta; Aprisionados e os liberta.

**\* NÃO APROVA O ERRO --** Não é fingir que esta tudo bem. Nào é necessário mudar o comportamento.

**\* É UMA ATITUDE --** Disposto a aceitar nossas percepções e decisões.

**\* É UM PROCESSO** -- Exige mudanças repetidas. Deixamos de nos prender ao passado.

**\* É UM MODO DE VIDA --** Nos transforma de vítimas indefesas em poderosos co-criadores da nossa realidade.

**\* ATITUDE PARA COM A RAIVA --** Passar a ver a raiva como um pedido de socorro.

 **F) Sugestões de tratamento e prevenção:**

 Para sublimar é necessário primeiro perdoar.

 **Enquanto resolve os conflitos, partilhe com um amigo suas ansiedades, isto diminuirá muito a carga emocional negativa. Lembre-se que há momentos na vida em que nos achamos sós, sem um amigo. Há um grande amigo: Deus, que pela amizade que eu tenha com Ele, me impede de tomar atitudes irreparáveis.**

 Se a pessoa resolver perpetuar o conflito, eu sofrerei doenças advindas da ansiedade e stress que elas me causarão ? Isto é justo ? Eu posso, pelo perdoar e sublimar evitá-las; só preciso me amar (auto-estima).

 **Gerenciando bem minhas emoções eu resolvo os meus conflitos (evito doenças) e posso ser (muitas vezes) a “chave” que mude completamente a outra pessoa.**

 Faça uma lista de tudo aquilo que lhe gera endorfina (traz satisfação) e incorpore na sua rotina do dia-a-dia, pelo menos um item. Para isto gere tempo. Lembre-se que sua saúde mental e física interfere na saúde das pessoas que você ama.

 **Seja feliz, você merece. Só depende de você.**