

Ansiedade do Bem

EXPLORANDO
O PODER DA MAIS
INCOMPREENDIDA
DAS EMOÇÕES

Dra. Wendy Suzuki
Com Billie Fitzpatrick



ALTA LIFE
EDITORA

Rio de Janeiro, 2022



SUMÁRIO

<i>Agradecimentos</i>	xi
<i>Sobre a autora</i>	xiii
<i>Introdução</i>	1
<u>PARTE UM</u>	
<i>A Ciência da Ansiedade</i>	11
Capítulo 1	
O que É Ansiedade?	13
Capítulo 2	
Aproveitando o Poder da Plasticidade Cerebral	27
Capítulo 3	
Lidando com a Ansiedade na Vida Real	41

PARTE DOIS***A Preocupação Boa:******Os Superpoderes Ocultos da Ansiedade. 55*****Capítulo 4****Incremente Sua Resiliência 57****Capítulo 5****Aprimore Seu Desempenho e Libere o Estado de Flow 79****Capítulo 6****Cultive um Mindset Ativista 97****Capítulo 7****Amplifique Seu Foco e Sua Produtividade 123****Capítulo 8****Aprimore Seu Cérebro Social, Domine a Ansiedade Social e
Aumente a Compaixão 147****Capítulo 9****Turbine Sua Criatividade 165****PARTE TRÊS*****A Arte da Boa Preocupação: Ferramentas para******Acalmar, Reverter e Canalizar Sua Ansiedade 185******Ferramentas que Potencializam a******Ansiedade do Bem e Abrem a******Porta para Seus Superpoderes. 215******Um Recado Final de Amor 239******Notas 243******Índice 251***



PARTE UM

A Ciência da Ansiedade

AMOSTRA

O que É Ansiedade?

O estresse diário muitas vezes parece nos deixar sem fôlego, literal e figurativamente, como se cada dia nos exigisse escalar uma montanha. As noites com frequência são insones, e os dias, marcados por distração e uma dificuldade em desviar o foco das coisas ruins. Estamos soterrados por responsabilidades, preocupações, incertezas e dúvidas. Somos superestimulados por tudo, desde o terrorismo ao FOMO (sigla em inglês que significa “medo de ficar de fora”), independentemente de essa experiência decorrer do uso do Instagram, Twitter, Facebook ou da leitura de notícias online. Para muitos de nós, a ansiedade parece ser a única reação apropriada à situação do mundo.

As pessoas costumam dar nomes diferentes a ela, mas a ansiedade é a resposta psicológica e física ao estresse. O corpo não sabe a diferença entre o estresse causado por fatores reais e o gerado a partir de situações imaginárias ou hipotéticas. Mas, ao compreender a neurobiologia real do que desencadeia a ansiedade e o que acontece em nosso cérebro e corpo quando ela ocorre, é possível aprender

a destrinchar nossos sentimentos em porções menores que podem ser realocadas e administradas. Isso também nos possibilita utilizar a energia da ansiedade para o bem. A ansiedade de fato funciona como uma espécie de energia. Pense nela como uma reação química a um evento ou situação: sem recursos confiáveis, treinamento e regulação de tempo, essa reação química pode sair do controle — mas ela também pode ser controlada e usada para um bem valioso.

· ANSIEDADE COMO DETECÇÃO DE AMEAÇA ·

Imagine que você é uma mulher no Pleistoceno, integrante de uma tribo de caçadores-coletores. Seu trabalho é forragear perto do leito de um rio, a cerca de quinhentos metros do acampamento nômade. Seu bebê de doze meses está amarrado às suas costas enquanto você procura arbustos comestíveis ao longo do rio. De repente, ouve um barulho próximo. Imediatamente, para de se mover e fica paralisada. Você se agacha em silêncio, para não perturbar o bebê e se esconder de um possível agressor. De seu esconderijo, escuta mais barulho na mata e tenta identificar a distância do ruído. Seu coração acelera, a adrenalina percorre seu corpo e sua respiração fica irregular e superficial, ao mesmo tempo em que suas pernas se enrijecem, prontas para correr... Ou se defender.

Você está exibindo uma resposta à ameaça: uma reação automática a um potencial perigo. Se você se levantar e avistar um grande felino à espreita, a resposta de ansiedade sem dúvida seria justificada e sua reação será paralisar, fugir ou lutar, como resultado de uma avaliação — exacerbada pela adrenalina — de qual é a melhor chance de sobrevivência. Se ao se levantar, perceber que o ruído veio de um pássaro voando baixo, sua frequência cardíaca diminuirá e voltará ao normal. A ação da adrenalina e a sensação de medo cessarão rapidamente. Seu cérebro-corpo voltará ao normal.

Este é o primeiro nível de ansiedade: um processamento automático da ameaça. Essa parte primitiva do cérebro funciona de forma tão rápida e automática que mal temos consciência de sua ação. Ela é projetada assim para garantir nossa sobrevivência. O cérebro envia sinais para o corpo, que então reage com aumento da frequência cardíaca, sudorese nas palmas das mãos, um pico de adrenalina

e cortisol, e o desligamento dos sistemas digestivo e reprodutivo, para que você possa escapar rapidamente ou ter mais forças para proteger a si e a sua prole.

Agora imagine outro cenário, desta vez em 2020. Você é uma mulher que mora sozinha em uma casa de um dormitório que dá para um beco em um bairro afastado. É noite, e você está preparando uma xícara de chá enquanto assiste a um novo episódio de sua série favorita. Enquanto liga a chaleira elétrica e procura alguns biscoitos no armário, ouve um barulho alto vindo da porta dos fundos. Seu coração acelera e você paralisa por um momento, encarando a porta com medo: será um intruso? Você está prestes a ser atacada? No início, sente medo até de se mover, mas depois decide espiar pela janela da cozinha. Ao fazer isso, avista o guaxinim que perambula pela vizinhança. Parando para pensar, você lembra que na semana passada teve que recolher o lixo espalhado em sua garagem. Você volta para o chá e a série de TV, mas parece que não consegue se acalmar. Fica ansiosa e começa a se perguntar se seu bairro é seguro, se deveria arrumar alguém para morar com você, mudar para outra parte da cidade ou morar em um prédio alto para não se sentir tão perto da rua. Então você se lembra de uma história sobre um recente surto de invasões a residências e se pergunta se deveria comprar uma arma para se proteger. De repente, pode sentir medo e ficar confusa só de pensar em manusear uma arma. Você desliga a TV, incapaz de assistir ao programa, e decide tomar um remédio para dormir — comprado sem prescrição médica —, para apagar. Só quer desligar e esquecer todos esses sentimentos terríveis.

Esses cenários podem ser hipotéticos e separados por milhões de anos, mas ambos incorporam o gatilho e a experiência da ansiedade, embora com resultados diferentes.

Primeiro, vamos examinar o que eles têm em comum. Antes mesmo de você ter consciência disso, seu cérebro detecta a presença de uma possível ameaça ou perigo e envia um sinal para seu corpo se preparar para agir. Essa resposta é em parte fisiológica, observada no aumento da frequência cardíaca, no incremento dos níveis de adrenalina e na respiração superficial — tudo isso é projetado para prepará-lo para se mover rapidamente, para fugir ou se defender. A resposta também é emocional, desencadeada pela liberação de cor-

tisol e percebida pela sensação imediata de medo vivida em ambas as situações. Essa resposta à ameaça costuma ser chamada de “luta, fuga ou paralisia”, que acontece em microssegundos enquanto o cérebro tenta descobrir se um estímulo é realmente ameaçador e se você deve fugir o mais rápido possível, lutar contra a ameaça potencial ou ficar paralisado e fingir de morto. Essa resposta é controlada por uma parte específica de nosso sistema nervoso central, chamada sistema nervoso simpático. Com suas principais vias de comunicação localizadas principalmente ao longo da medula espinhal, essa parte do sistema nervoso funciona de forma automática e sem nosso controle consciente. Ele dispara uma cascata de reações, incluindo aceleração da frequência cardíaca, dilatação da pupila para focar melhor a fonte da ameaça, sensação de náusea em nosso estômago (uma indicação do sangue saindo do sistema digestivo para alimentar os músculos e permitir ação rápida) e ativação de nossos músculos para nos dar a força para correr ou lutar. Essa ativação de todos os sistemas é útil em situações de perigo. As respostas fisiológicas e a experiência emocional do medo precisam acontecer de forma automática, a fim de chamar nossa atenção para a ameaça de perigo imediato.

Desse modo, a ansiedade é uma resposta à ameaça programada que nosso cérebro-corpo usa para nos proteger, assim como o sentimento de medo que reforça as alterações fisiológicas.

No primeiro cenário, o cérebro-corpo da mulher voltou ao normal assim que ela concluiu que não estava em perigo imediato. No segundo caso, a resposta persistiu mesmo depois que ela avistou o guaxinim. Seu cérebro-corpo foi tomado pela sensação de medo e ela se sentiu fora de controle. O professor Joseph LeDoux, renomado neurocientista e um dos meus colegas da NYU, explica que “estados de medo ocorrem quando uma ameaça está presente e é iminente; estados de ansiedade ocorrem quando uma ameaça é possível, mas sua ocorrência é incerta”.¹ LeDoux está diferenciando medo — sentido na presença de uma ameaça real — e perigo percebido ou imaginado — sentido emocionalmente como ansiedade. A mulher do Pleistoceno experimentou uma forma muito aguda de medo acompanhada de alterações fisiológicas; a mulher na casa afastada sentiu ansiedade, uma experiência emocional mais prolongada e persistente, da qual ela teve dificuldade de se recuperar.

.....

As primeiras pesquisas sobre ansiedade se concentraram nessa resposta pré-consciente e intrínseca ao medo, como um mecanismo adaptativo evolutivo que é inerentemente natural e útil. É a maneira de nosso cérebro nos sinalizar para prestar atenção a possíveis perigos e é disparada por nossos instintos de sobrevivência. Mas, à medida que os humanos prosperaram ao longo do tempo — e o mundo se tornou mais complicado, estruturado e socialmente orientado —, nosso cérebro não se adaptou completamente às crescentes demandas sociais, intelectuais e emocionais de nosso ambiente, razão pela qual sentimos a ansiedade como algo fora de nosso controle. Esse sistema, enraizado em nosso cérebro mais primitivo, não é apto a avaliar as nuances das ameaças. Embora o córtex pré-frontal (ou seja, a chamada parte superior — executiva — do cérebro, crucial para a tomada de decisões) possa ajudar a cancelar essas respostas automáticas baseadas no medo usando a inteligência, nosso cérebro primitivo, especialmente as áreas relacionadas a essas respostas automáticas de ameaças, ainda funciona como há milhões de anos. Esse mecanismo explica por que a mulher do Pleistoceno vivendo na savana e a mulher contemporânea, que vive na cidade, têm, a princípio, reações muito semelhantes ao barulho. Mas apenas a mulher mais evoluída sente a ansiedade persistente e a lista de preocupações “e se” que a acompanha. A mulher do Pleistoceno segue com seu dia após avaliar que não há razão para ter medo do perigo iminente. A mulher urbana fica presa em uma grande ansiedade.

Cientistas — como o neurocientista e primatólogo Robert Sapolsky² — descobriram uma verdade desafiadora. Nosso cérebro não mudou *o suficiente* em resposta à paisagem social tão diferente e complexa em que vivemos. As respostas emocionais automáticas — de primeiro nível — às ameaças percebidas ainda são geradas e desencadeadas no cérebro mais primitivo — muitas vezes chamado de sistema límbico, que inclui em seu núcleo a amígdala, a ínsula e o estriado ventral —, mas nosso cérebro moderno não consegue distinguir automaticamente uma ameaça real de uma imaginária; como resultado, muitas vezes, ficamos presos no modo ansioso.

Sapolsky demonstrou que essa falta de discernimento é a razão pela qual nós, como indivíduos ou sociedade, muitas vezes, nos encontramos em estado de estresse crônico. Não somos capazes de filtrar possíveis ameaças em nosso ambiente nem de desligar a resposta emocional, mental e fisiológica a tais ameaças, mesmo que sejam imaginárias. Essas respostas desreguladas prejudicam nossa saúde e criam o que pode se tornar um ciclo de feedback negativo quase constante — a essência da ansiedade cotidiana.

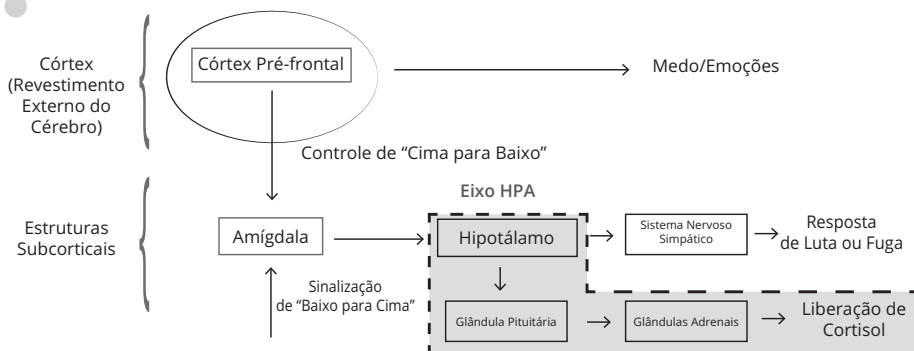
Sapolsky e outros pesquisadores mostraram que nossos sistemas cérebro-corpo estão em uma ativação crônica de resposta à ameaça — mas não devido a perigos reais como os leões nas savanas. Em vez disso, nosso estresse é agravado por viver em cidades barulhentas; o estresse da doença ou da pobreza; de abuso emocional ou histórico de trauma. Grande ou pequeno, aparentemente inconsequente ou traumático, nosso cérebro-corpo não distingue automaticamente entre ameaças potenciais e estimulação excessiva — isso faz com que o corpo inicie o protocolo de avaliação de risco, mesmo quando percebemos que foi acionado por um caminhão de bombeiros na rua. Em uma pesquisa realmente desanimadora, Jack Shonkoff³ e colaboradores do Centro de Desenvolvimento da Criança de Harvard demonstraram que a exposição precoce e contínua a estresse extremo cria mal-adaptações quase permanentes no cérebro, afetando o QI e o funcionamento executivo. Esses fatores de estresse incluem insegurança alimentar e exposição direta ou indireta a abusos físicos ou emocionais.

Na verdade, nossa resposta a ameaças imaginadas é muitas vezes a causa da ansiedade do mal — a preocupação crônica, a distração, os desconfortos físico e emocional, a sensação de tristeza e melancolia, o questionamento das intenções dos outros, o sentimento que você não tem controle sobre sua vida. São todos os “e se” que surgem em nossa mente tarde da noite, quando não conseguimos dormir, ou que são desencadeados por um problema de saúde ou algum evento traumático inesperado em nossa vida. Quando ficamos presos nesse círculo vicioso, somos aprisionados em uma resposta cérebro-corpo que se torna essencialmente mal-adaptativa.

· OS CIRCUITOS CEREBRAIS DE MEDO / ESTRESSE / ANSIEDADE SIMPLIFICADOS ·

Embora os cientistas ainda estejam trabalhando para revelar todas as áreas e circuitos cerebrais interconectados envolvidos nessa ameaça ou, mais precisamente, na resposta ao estresse, eles em geral concordam que as áreas do cérebro mostradas no diagrama a seguir estão intimamente envolvidas. Estímulos ameaçadores são rapidamente detectados pela amígdala cerebelosa, uma pequena estrutura em forma de amêndoa dentro do lobo temporal. Pense na amígdala como o diretor do cérebro primitivo e no córtex pré-frontal (CPF) como o diretor do cérebro superior. Quando responde automaticamente a estímulos ameaçadores (reais ou imaginários), a amígdala ativa uma ampla gama de áreas — incluindo o hipotálamo, que controla o sistema nervoso simpático — para responder aos estímulos ameaçadores ou que provocam ansiedade. O sistema nervoso simpático, trabalhando por meio do hipotálamo e da glândula pituitária do cérebro, ativa a liberação de cortisol — um hormônio produzido nas glândulas adrenais —; aumenta a frequência cardíaca e a respiração; libera glicose (energia) e prepara o corpo para a ação. (O sistema nervoso simpático se refere à parte do sistema nervoso autônomo que prepara o corpo para a ação em uma situação de luta ou fuga, controlada pelo hipotálamo.) Na resposta moderna ao estresse, esse ciclo acontece, mas o cortisol continua sendo produzido e liberado — esse é o estado de ansiedade do mal.

Circuitos de Medo e Emoção no Cérebro-corpo



Medo/Ameaça/Estímulo Indutor de Ansiedade

(Por exemplo: leão, entrevista de emprego, declaração de imposto de renda)

Outra maneira de pensar em como o cérebro processa tanto as emoções quanto os pensamentos é em termos de funcionamento “de cima para baixo” e do “cérebro inferior”. O processamento cerebral “de baixo para cima” se refere aos sinais indutores de emoção automáticos provenientes da parte inferior do cérebro — ou seja, a amígdala e outras estruturas do sistema límbico — para o córtex, a fim de auxiliar no processamento de reações emocionais intensas. (O chamado cérebro inferior também se refere a qualquer área do cérebro abaixo do córtex — “subcortical” — ou o revestimento externo do cérebro.)

Mecanismos cerebrais “de cima para baixo” normalmente se iniciam no córtex pré-frontal e regulam as áreas cerebrais inferiores, como a amígdala, onde são geradas as respostas emocionais intensas. É o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) que gerencia a complexa interação entre o hipotálamo e a glândula pituitária, que, juntos, controlam a liberação do cortisol — o hormônio do estresse — das glândulas adrenais.

· ANSIEDADE COTIDIANA VERSUS DISTÚRBIOS CLÍNICOS ·

É útil pensar na ansiedade como algo existente em um continuum, com distúrbios clínicos de um lado e a ansiedade cotidiana representando a maior parte do espectro.

Neste livro, estamos falando da ansiedade cotidiana, mas vale a pena mencionar que o número de pessoas diagnosticadas com transtornos de ansiedade clínica é surpreendente. Atualmente, 28% da população dos Estados Unidos já foram diagnosticados com algum tipo de transtorno relacionado à ansiedade durante a vida — um número equivalente a mais de 90 milhões de pessoas.

Os psicólogos e os psiquiatras dividem os transtornos de ansiedade em seis categorias gerais, de acordo com a forma como os sintomas se desenvolvem e se manifestam.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é o grupo de sintomas mais comum decorrente da sobrecarga de preocupação com vários aspectos da vida, incluindo família e relacionamentos,

saúde, posição no trabalho ou na carreira e dinheiro. Pessoas com TAG têm dificuldade em se desligar das preocupações e, muitas vezes, perdem a perspectiva sobre a realidade da ameaça. De acordo com a Associação de Ansiedade e Depressão dos Estados Unidos (ADAA, na sigla em inglês)⁴, os sintomas de TAG incluem:

- sentimento persistente de pavor ou perigo iminente;
- respiração acelerada;
- dificuldade para dormir;
- dificuldade em se concentrar ou manter a atenção;
- perturbação gastrointestinal persistente.

Outro transtorno de ansiedade comum é o Transtorno de Ansiedade Social (TAS), conhecido como fobia social. Pessoas com TAS experimentam medo de socializar, preocupações relacionadas ao modo como são percebidas por outras pessoas e quanto ao pertencimento ou à aceitação por um grupo social. Em casos extremos, o TAS pode desencadear um ataque de pânico (falaremos em mais detalhe sobre o transtorno do pânico a seguir). De acordo com a ADAA, muitas pessoas com transtorno de ansiedade social apresentam fortes sintomas físicos, incluindo:

- frequência cardíaca acelerada;
- náusea;
- sudorese.

Algumas pessoas com ansiedade extrema desenvolvem transtorno do pânico, que é marcado por experiências repentinas e intensas de inquietação ou medo. De acordo com a ADAA, os ataques de pânico costumam ser acompanhados de:

- sudorese;
- tremores ou espasmos;
- sensações de falta de ar ou sufocamento;
- sensação de asfixia;
- dor ou desconforto no peito;
- náusea ou desconforto abdominal;

- sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio;
- calafrios ou sensações de calor;
- parestesia (dormência ou sensação de formigamento);
- desrealização (sensação de desconexão com a realidade) ou despersonalização (desconexão com o próprio corpo).

O Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) é uma forma de ansiedade que se manifesta como comportamentos compulsivos ou padrões repetidos de pensamento. No início, certos comportamentos podem ser usados como estratégias de enfrentamento para afastar a ansiedade, mas então os próprios comportamentos tornam-se problemáticos e exacerbam a ansiedade, ao invés de mitigá-la. De acordo com a ADAA, as pessoas com TOC podem ser excessivamente preocupadas com contaminação e obcecadas por limpeza e a necessidade de simetria. As compulsões comuns incluem verificação, lavagem/limpeza e organização.

O Transtorno de Estresse Pós-traumático (TEPT) é uma condição de saúde mental bastante comum sofrida por muitas pessoas que “experimentaram ou testemunharam um desastre natural, acidente grave, terrorismo, morte súbita de um ente querido, guerra, agressão pessoal violenta, como estupro, ou outros eventos com risco de morte”. De acordo com a ADAA, aproximadamente 8 milhões de pessoas (cerca de 7–8% da população) nos Estados Unidos convivem com o TEPT. O distúrbio é caracterizado por três tipos principais de sintomas:

- revivência do trauma por meio de lembranças perturbadoras e intrusivas do evento, flashbacks e pesadelos;
- entorpecimento emocional e evitação de lugares, pessoas e atividades que lembram o trauma;
- aumento da agitação, como dificuldade para dormir, problemas de concentração e foco, sensação de sobressalto, irritabilidade e acessos de raiva.

Além das listadas acima, algumas formas de transtornos de ansiedade aparecem como fobias específicas, em que a ansiedade está relacionada a um medo abjeto ou irracional de algo. As fobias comuns incluem medo de voar, de insetos, de locais fechados — como elevadores —, de pontes ou alturas. As fobias são tão intensas que as pessoas se esforçam para evitar a fonte do medo e, como resultado, restringem suas atividades diárias.

É importante ter em mente que todos esses tipos de distúrbios existem em um continuum e variam em intensidade e duração, em resposta à — você adivinhou — quantidade ou ao tipo de estresse. Muitos desses distúrbios clínicos graves são controlados por medicamentos psicofarmacológicos, que atuam para suprimir ou redirecionar o sistema nervoso e diminuir a ansiedade.

Veja a seguir o gráfico desenvolvido pela Associação de Ansiedade e Depressão dos Estados Unidos. (LeDoux também inclui este gráfico em seu livro *Anxious*, sem publicação no Brasil.)

QUAL É A SUA?

ANSIEDADE COTIDIANA	TRANSTORNO DE ANSIEDADE
Preocupação em pagar contas; conseguir um emprego; em decorrência de um rompimento amoroso ou de outros eventos importantes da vida	Preocupação constante e infundada que causa angústia significativa e interfere na vida diária
Constrangimento em uma situação social desconfortável ou estranha	Evitar situações sociais por medo de ser julgado, envergonhado ou humilhado

Nervosismo ou sudorese antes de um teste importante, de uma apresentação de negócios, performance de palco ou de outro evento relevante

Ataques de pânico aparentemente inesperados e o medo de ter outro

Medo realista de um objeto, lugar ou situação perigosa

Medo irracional ou evitação de um objeto, lugar ou situação que representa pouca ou nenhuma ameaça de perigo

Ansiedade, tristeza ou dificuldade para dormir imediatamente após um evento traumático

Pesadelos recorrentes, flashbacks ou torpor emocional relacionados a um evento traumático que ocorreu vários meses ou anos antes

Crédito: Little House Studio

Olhando para a lista de características, muitos dos sinais de ansiedade cotidiana são familiares e podem não parecer tão sérios. Os distúrbios clínicos são mais intensos e perturbadores. O que é importante ter em mente é que a biologia subjacente da ansiedade em geral é a mesma; é a expressão dela que varia. A ansiedade é mutável e adaptável como qualquer outra característica do nosso cérebro. A boa notícia é que temos o poder de controlar a ansiedade, especialmente a ansiedade cotidiana. Na verdade, nossa neurobiologia ancestral pode ser atualizada. Podemos usar e aplicar de forma consciente os princípios da neuroplasticidade e aprender a lidar com os estressores de nosso ambiente de maneira mais eficaz para que a ansiedade não nos controle, mas nós passemos a controlá-la.

· EXAMINANDO AS ENGRENAGENS ·

Embora a ansiedade possa se manifestar de diversas maneiras diferentes, em muitas circunstâncias diferentes, existem alguns traços

comuns importantes de destacar. Vamos examinar o que acontece nas engrenagens de nosso cérebro-corpo quando experimentamos a ansiedade como algo fora de nosso controle. Quando a ansiedade surge, desperta sensações desconfortáveis. Sentimo-nos tensos, superestimulados e talvez até hipervigilantes. Muito cortisol está fluindo pelo nosso cérebro-corpo e parece que não conseguimos controlar seus efeitos. Os níveis de dopamina e serotonina, os dois principais neurotransmissores responsáveis por nos sentirmos centrados e no controle, estão baixos ou não se comunicam adequadamente. Como resultado, temos dificuldade em nos concentrar, o que pode nos levar à procrastinação ou nos impedir de terminar nossos projetos. Começamos a nos sentir pessimistas e talvez um pouco desesperançados. Esse estado de desequilíbrio emocional perturba nosso ciclo de sono, nossos hábitos alimentares e nossa saúde geral. Podemos começar a aliviar esses pensamentos e sentimentos perturbadores consumindo mais álcool ou drogas, ou comendo muitos alimentos que nos fazem sentir bem no momento, mas acabam nos deixando letárgicos ou enjoados. Quanto mais a ansiedade dura, menos queremos sair com os amigos. Começamos a nos afastar e nos isolar, o que, por sua vez, nos faz sentir solitários. Estamos tão envolvidos em nossas preocupações que nos esquecemos de pedir ajuda.

Concordo, essa é uma descrição terrível de ansiedade, no entanto ela pode parecer familiar para a maioria das pessoas porque a ideia de aprender a controlar nossa ansiedade cotidiana é relativamente nova. Contudo, quando assumir o controle da ansiedade, com certeza você se sentirá diferente. A excitação de ansiedade, desencadeada pela resposta ao estresse, dispara um alerta sobre algo que o está incomodando — uma mudança repentina em casa ou no trabalho, por exemplo. Ao tomar consciência desse alerta, você pensa no que está em jogo: o que essa mudança significa para você? E para seus entes queridos? Você é capaz de controlar a situação? Ao organizar seus pensamentos em torno do que pode controlar, você aciona a serotonina, a dopamina e o cortisol para manter-se concentrado nas próximas etapas. Essa ação o mantém emocionalmente regulado e orientado a um objetivo. Você pede feedback às pessoas em quem confia. Monitora seu progresso. Aceita os eventuais erros que possa ter cometido ou as outras maneiras pelas quais

possa ter contribuído para a mudança e aprende com essas informações. Fica aberto a novas ideias. Cuida de si mesmo, se alimenta bem e se exercita regularmente; assim, consegue dormir e dar tempo ao cérebro e ao corpo para recarregar as energias à noite. Decide evitar o álcool porque entende que ele age como um depressivo. Logo, ao vislumbrar o caminho à sua frente, você começa a se sentir mais relaxado e tranquilo.

A ansiedade inicial começou de forma semelhante nas duas situações, mas a ativação do sistema de defesa contra ameaças tomou dois caminhos muito diferentes.

Nas páginas seguintes, você descobrirá como podemos mudar nossa resposta ao estresse para que não provoque uma cascata de efeitos negativos. Aprenderá como aquietar e relaxar seu corpo e acalmar sua mente; como redirecionar pensamentos e reavaliar as situações para que possa tomar decisões que funcionem para você. E também aprenderá a monitorar como reage ao estresse e tolera sentimentos desagradáveis.

AMOSTRA