



Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional

Ansiedade – o mal do século

Todos temos incertezas quanto ao futuro. O que será de nosso planeta com o aquecimento global? O que acontecerá com os empregos com o avanço da Inteligência Artificial? A poluição generalizada? A violência que não é mais só urbana? E os relacionamentos familiares? A polarização política? O avanço das guerras? A perda do poder aquisitivo? E a saúde mental?

Estas são incertezas gerais que se abatem em cada um de nós individualmente. Muitos têm perguntas quanto a ficar em seu emprego ou iniciar um negócio próprio. Têm medo de ficar desempregados. Têm frustrações pois não foram promovidos. Têm relacionamentos difíceis no trabalho e na família. Aposentados buscam o que fazer para ter um bom significado em suas vidas. Muitas vezes a solução não está clara e isto traz um enorme sofrimento emocional e físico.

A ansiedade é o mal do século, gera um grande mal-estar, aflição, incerteza, impaciência e irritação. O problema começa quando a distância entre o que eu quero e a realidade torna-se exagerada, muitas vezes com dúvidas se vou dar conta. A ansiedade é muito próxima da preocupação, do medo que as coisas não saiam como eu gostaria. A ansiedade pode tornar-se crônica, levando a quadros de depressão.

Existem diversas formas de lidar com a ansiedade. Medicamentos ansiolíticos e antidepressivos combatem os efeitos, podem causar dependência e trazem uma tranquilidade “química”. Para lidar com as causas são boas opções o coaching, a mentoria, as constelações, a terapia psicológica e as essências florais. São positivos os exercícios físicos, meditação, relaxamento, espiritualidade, dormir e se alimentar bem.

Quando se tem uma visão viável do futuro a que queremos chegar, conhecer seus potenciais e limitações, temos condições de elaborar planos e realizar ações que nos levem ao destino buscado. Isto diminui sensivelmente a ansiedade. O coaching e a mentoria ajudam muito, com poucas reuniões, presenciais ou online, trazendo benefícios muito maiores que os custos de estar sempre ansioso.



Gustavo G. Boog é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas e especializado em Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos. É acadêmico de Psicologia.



+ 55 (11) 99137-7691



gustavo@boog.com.br