

VOCÊ LIDA BEM COM AS SUAS EMOÇÕES?

Todos nós experienciamos diversas emoções, algumas delas são consideradas positivas e outras negativas.

A verdade é que nenhuma emoção por si só é negativa, mas a forma como a pessoa lida com ela pode ser.

As emoções são extremamente importantes porque nos dão pistas de como estamos internamente, nos lembram das nossas necessidades, frustrações e nos conectam uns com os outros.

Apesar disso, muitas pessoas sentem-se sobrecarregadas por suas emoções e tentam afastá-las a qualquer custo; por medo, por se sentir incapaz de lidar ou por ter a sensação de que certas emoções podem destruir a si mesmo, a exemplo da ansiedade, grande “vilã da modernidade”.

A ansiedade tem um importante papel na nossa vida, sem ela ficaríamos paralisados. Ela nos prepara para o “perigo”, para o trabalho, para uma prova, para uma mudança e para novos relacionamentos. Se rejeitamos a ansiedade, ela pode ficar mais intensa e trazer problemas físicos significativos.

Como saber se minhas emoções estão desreguladas?

- Quando estiverem causando insônia ou hipersônia;
- Quando estiverem alterando o apetite, para mais ou para menos;
- Quando estiverem causando desconforto gastrointestinal significativo, entre outros.

Como lidar melhor com minhas emoções?

- Escolher um período do dia para relaxar ou fazer alguma meditação – cuidar de si mesmo;
- Fazer alguma atividade física;
- Reservar um tempo para o lazer.

Mas o mais importante é reconhecer e aceitar qualquer tipo de emoção como digna e verdadeira. A partir do momento que puder aceitar suas emoções, conseguirá lidar com elas de forma mais efetiva, evitando que se tornem realmente um problema.

Fabíola Guzzo – Psicóloga CRP 12/12558

Referência: LEAHY, R. L.; TIRCH, D.; NAPOLITANO, L. A. Regulação Emocional em Psicoterapia: Um Guia para o Terapeuta Cognitivo-Comportamental. Editora Artmed, 2013.