

Ansiedade é aliada ou inimiga?

Quando a ansiedade está ligada ao pensamento racional, ela pode ser considerada saudável, pois ela une de uma forma lógica, juízos e pensamentos.

Quando se é jovem, a ansiedade pode ajudar, estimulando psicologicamente o indivíduo a galgar etapas, na profissão e mesmo no âmbito pessoal.

Acontece que quando ela foge do nosso controle, tirando-nos do foco racional, fazendo com que se perca a paciência, em determinadas situações, aí ela começa a provocar um desequilíbrio psicológico, que somatizado, pode trazer malefícios para o nosso organismo.

Resumir o transtorno da ansiedade a um simples combate ao problema do momento é na verdade, deixar para trás, toda a verdade de uma história de vida, que com certeza está ligada a ela.

Devemos sempre considerar, que o mal que estamos passando, tem causa e efeito.

Na verdade ela é uma característica biológica do ser humano, que antecede momentos de perigo imaginário ou real, trazendo efeitos colaterais, como vazio no estômago, coração disparado, medo de tudo, transpiração exagerada, muitas vezes gelada e aperto no peito.

Acontece que muitas vezes, essa ansiedade, vem sendo acumulada durante todos os anos da nossa vida, até que em determinados momentos ela explode, podendo trazer consequências sérias de saúde, ou simplesmente desconforto, na vida em família, no

trânsito, no trabalho, etc.

Quando em família, se consegue ultrapassar os piores momentos, muitas vezes a chamada de crise de ansiedade, pode ficar cada vez mais espaçada, diminuindo bastante o problema.

Acontece que muitas vezes isso não é possível, nesse caso o mal-estar causado por ela, pode se agravar, sendo necessário procurar ajuda de um médico especializado no assunto, para não se correr o risco, de um problema mais sério de saúde.

Além disso, não devemos esquecer que os exercícios físicos são importantes para todas as pessoas, principalmente para quem têm esse problema, pois estes trazem certo relaxamento e bem estar.

A ansiedade é muito estressante, sendo que se não for compreendida, pode gerar mais ansiedade ainda no indivíduo, que está já com esse tipo de problema.

Cuidar da boa forma é algo extremamente benéfico. Entenda como o [novíssimo Maxburn](#) pode ajudá-lo a entrar em forma de vez.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/ansiedade-e-aliada-ou-inimiga>