Saúde da MENTE

Saiba como a meditação pode auxiliar no equilíbrio das emoções internas e afastar males como estresse, depressão e ansiedade

Texto **PAULA SANTANA** | Design **DIEGO DIAS**

QUALIDADE DE VIDA. QUEM É QUE NÃO DESEJA OBTER TRANQUILIDADE por meio da junção entre a saúde física e a emocional? Muitas vezes, o principal motivo que leva as pessoas a procurarem as técnicas de meditação é a busca pela paz interior e o alívio das tensões do dia a dia, que podem prejudicar a rotina em vários aspectos. "No momento da meditação, os fatos negativos aparecem, mas o indivíduo aprende a enfrentar os pensamentos ruins, substituindo-os por positivos - o que acarreta na melhora do humor e do sono, ajuda na cura da ansiedade, estimula a autorresponsabilização e favorece a auto-observação antes de pensar e de agir, enfrentando as adversidades construtivamente", pontua a psicóloga Maria Cristina Eiko Kishida Oda.

INTERIOR RENOVADO

Como você já conheceu até aqui, a meditação é capaz de promover autoconhecimento e equilíbrio, fatores imprescindíveis para trazer uma dose extra de bem-estar à sua vida. Quem já convive com alguma espécie de distúrbio psicológico, seja ele leve, moderado ou grave, sabe o quanto as atividades diárias podem ser prejudicadas. Por isso, a meditação vem para mudar esse quadro: por meio de técnicas simples e práticas, é possível evitar quadros de depressão, de estresse e de ansiedade, ou até mesmo amenizar as crises que já estão instaladas. Nas páginas seguintes, você confere como o método auxilia na recuperação desses problemas, além de outras dicas para afastá-los

Calma e TRANQUILIDADE

Combata de vez o **ESTRESSE** com base nas técnicas empregadas pela meditação

ELE É CAPAZ DE ATRAPALHAR TODA A ROTINA! Uma situação de estresse, independentemente do motivo pelo qual foi instalada, pode prejudicar as atividades do dia a dia. É só reparar: quando o humor está em alta, tudo flui melhor! No trânsito, no trabalho, nos estudos, no convívio familiar... Já se o nervosismo toma conta, várias situações passam a dar errado, desde o excesso de desatenção e até mesmo falta de paciência com as pessoas.

DEIXE TUDO PARA TRÁS

Quando se vive uma situação de estresse intenso, como a perda de um familiar querido, o término de um relacionamento, a demissão de um emprego ou outras ocasiões que mexam diretamente com a rotina e com os sentimentos de uma pessoa, pode parecer muito difícil recuperar o equilíbrio interior. Por isso, além de apoio psicológico, contar com técnicas que exerçam relaxamento interno e externo sobre o indivíduo são excelentes escolhas para reaprender a se estruturar. "O maior benefício da meditação é o crescente domínio sobre a própria mente e, com isso, a capacidade de viver a vida que deseja, de modo a não ser arrastado pelos condicionamentos do passado", pontua o professor de meditação Giridhari Das.

RESPIRE!

Um dos principais pontos que merecem atenção quando o assunto é o estresse é aprender a respirar melhor. Técnicas de contar "até 10" são as mais comuns tratando-se de obter alívio imediato e livrar o corpo e a mente daquilo que lhe aflige. No entanto, para aprender a tornar essa prática um exercício contínuo e aprender a fazê-la sem perceber, o ideal mesmo é contar com o auxílio de um profissional especializado em meditação. "Professores capacitados em meditação, yoga, fonoaudiólogos e psicólogos podem e devem ser seus parceiros na busca de uma respiração plena e relaxada, um aliado infalível para minimizar o estresse", salienta a terapeuta e coach Erica Aidar

"Com a meditação, aprende-se a lidar com os pensamentos e os sentimentos, diminuindo o estresse, elevando a concentração e aumentando a clareza mental. Há um constante desenvolvimento do sentimento de paz interior e aumento da autoestima e da confiança em si mesmo", Giridhari Das, professor de meditação

Outras dicas para combater o estresse

- Pratique atividades físicas regularmente, mesmo que leves (como uma caminhada ao ar livre);
- Descubra um novo hobby;
- Aprenda a dizer não;
- Faça refeições saudáveis;
- Organize melhor sua rotina;
- Reserve um tempo para si mesmo;
- Reveja os velhos amigos.

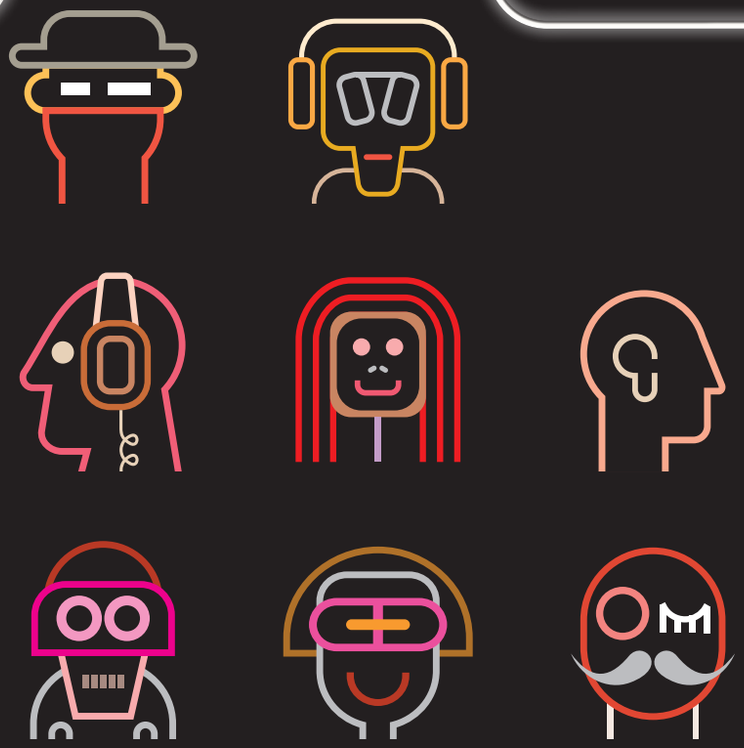
Aprendendo a RELAXAR

A **ANSIEDADE**, que afeta uma grande parcela da população mundial, pode ser combatida esvaziando a mente

OS DADOS NÃO MENTEM: DE ACORDO COM UMA PESQUISA realizada pelo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, aproximadamente, 12% da população brasileira é ansiosa (o que significa cerca de 24 milhões de pessoas com ansiedade patológica). O quadro, que é preocupante, apresenta diversificadas causas para a sua manifestação. "A ansiedade pode ter como origem o aspecto emocional ou mental, às vezes, nos dois campos. Cada caso deve ser

"Quando a mente se torna relaxada e alerta ao mesmo tempo por meio da prática meditativa, três qualidades emergem naturalmente: calma, clareza e felicidade. Além disso, a prática regular de meditação traz mais foco e ajuda a entender e a lidar melhor com as emoções", Milca Ribeiro, professora de meditação

observado detalhadamente para que se possa estabelecer um parâmetro. Há, no entanto, nesses dois aspectos (emocional e mental) a necessidade de se observar a frequência e a motivação. Se o estado de ansiedade passar a ser diário, pode se tornar um hábito e isso é um sinal de alerta", pontua o psicoterapeuta Robby Ares. Os sintomas do problema também não são nem um pouco agradáveis para quem convive com eles diariamente. "Geralmente, a sensação de ansiedade passa a dominar a maior parte do dia do indivíduo, de uma forma desproporcional aos estímulos do cotidiano, causando prejuízos no trabalho e no convívio social, além de estar associado a outros sintomas, como irritabilidade, alteração de concentração e do padrão do sono e aumento da tensão muscular", destaca o psiquiatra Ervin Cotrik.



CONTE COM A MEDITAÇÃO!

A sensação de estar com os "nervos à flor da pele", cansaço excessivo, dificuldade de concentração, falta de memória, irritabilidade, tensões musculares e até mesmo alguns tipos de perturbações do sono podem se manifestar quando um quadro ansioso se manifesta no organismo. Portanto, para turbinar a qualidade de vida, a meditação vem com uma grande ajuda, pois atua diretamente no alívio desses sintomas - se praticada com regularidade. "Em situações de ansiedade é fundamental focarmos nossa mente no momento presente. Tudo aquilo que possa ajudar a deslocar a atenção para outro assunto que não seja o do foco da ansiedade também é um auxílio. Os exercícios de respiração e meditação, por exemplo, são técnicas que podem ser empregadas nesses casos com sucesso", frisa Robby.

PREVENIR É FUNDAMENTAL

Segundo o psicólogo João Alexandre Borba, quando um paciente procura ajuda para se livrar da ansiedade, o quadro já se encontra avançado, ou seja, as crises que se manifestam estão fortes e prejudicando em cheio a rotina. Por isso, reforça-se a premissa de que procurar por um método de interiorização e conhecimento pessoal - como a meditação - é muito eficaz na prevenção do distúrbio. "A crise de ansiedade, quando ataca, desorganiza a vida toda, tirando a pessoa do eixo. E o problema se dá bem antes de ela (crise) acontecer! Quando se manifesta, já está em um nível alto, encontrando-se refém da situação", pontua. Dependendo do grau da ansiedade, até mesmo as tarefas mais simples do dia a dia podem parecer grandes desafios. "A pessoa prefere ficar em casa, porque sair, muitas vezes, ativa a crise. Ela não consegue pegar um transporte e dirigir", completa João Alexandre.

O QUE DIZEM AS PESQUISAS

Um estudo recente realizado pela Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, comprovou que meditar durante 30 minutos diariamente colabora no alívio de problemas como ansiedade, depressão e até mesmo dores crônicas. Para a constatação, foram analisados 3.515 participantes que avaliaram o impacto da técnica sobre diferentes doenças (transtornos mentais, insônia, diabetes, câncer e fibromialgia). Ao final do estudo, constatou-se que a meditação melhorou especificamente os sintomas citados, desde que praticada regularmente.

Outras dicas para combater a ansiedade

- Respeite os seus próprios limites;
- Mantenha a positividade, sempre;
- Viva para o presente;
- Tente identificar a causa do problema para mantê-lo longe;
- Reserve horas suficientes para ter um bom sono;
- Se valorize mais.

Alerta VERMELHO

Saiba como a meditação pode ajudar as pessoas que sofrem com a **DEPRESSÃO**

O PROBLEMA É SÉRIO E MERECE TODOS OS CUIDADOS POSSÍVEIS. Quando uma pessoa se encontra em estágio depressivo, é possível que já tenha passado por crises de estresse e de ansiedade não tratadas, que podem ter colaborado para evoluir o quadro. No entanto, é muito importante saber diferenciar uma tristeza "normal" dos sintomas relacionados à depressão. "Uma tristeza comum não gera limitações, nem quebra de uma história de vida. Já a depressão, sim. São aquelas pessoas que vinham muito bem e em

um certo momento começam a perceber um encolhimento da sua capacidade de viver e de estar no mundo. Se perceber isso, deve passar por uma avaliação de um profissional da saúde mental", aconselha o psiquiatra Sérgio Lima. Os sintomas do problema podem variar de pessoa para pessoa, no entanto, os mais comuns são a diminuição do prazer e do interesse pelas coisas que anteriormente lhe satisfaziam, a falta de vontade de se socializar com outras pessoas, a diminuição do apetite alimentar e sexual, insônia, ansiedade e ideias pessimistas. "A predisposição genética e as experiências traumáticas na infância, além de experiências de violência na vida adulta de forma repetida, podem aumentar a suscetibilidade, levando ao aparecimento de quadros depressivos", acrescenta Sérgio. Por isso, visto a gravidade do problema, confira abaixo como a meditação pode auxiliar a pessoa que tem convivido com esses incômodos.

AUXÍLIO ESPIRITUAL

Por contar com benefícios como alívio do estresse, relaxamento muscular e estímulo cerebral, pode-se afirmar que meditar é uma ótima medida para ser tomada tanto para prevenir a depressão quanto tratá-la. "Ao meditar, é estimulada a parte frontal do cérebro, responsável pela atenção e foco, além do sistema límbico, responsável pelos comportamentos emocionais, sexuais, de†aprendizagem e de memória", esclarece a terapeuta comportamental Nara Louzada. Além dos benefícios físicos, a meditação pode se tornar um hobby na vida de muita gente e, com novos ares na rotina, fica muito mais difícil cair em um quadro depressivo, tudo por meio do autoconhecimento. Isso porque autoconhecer-se é encontrar a felicidade dentro de si mesmo, conseguindo afastar pensamentos e sentimentos negativos! "Muitas pessoas acreditam que meditação é parar de pensar, se livrar de emoções ou controlá-las, mas, no fundo, é muito mais do que isso! É ser capaz de ver as coisas sobre outro ponto de vista, sem julgamento, com clareza e imparcialidade, permitindo que os pensamentos - que antes fluíam como uma enxurrada incessante - encontrem um ritmo suave e sua mente torne-se limpa com rio de águas calmas", comenta a professora de meditação Milca Ribeiro.

Outras dicas para combater a depressão

- **Alimente-se bem;**
- **Limite seu tempo utilizando as redes sociais virtuais;**
- **Mantenha-se longe de influências e de pessoas negativas;**
- **Procure não comparar sua vida com a dos outros;**
- **Agradeça diariamente por tudo o que tem;**
- **Trace metas de vida que gostaria de realizar;**
- **Lute pelos seus ideais dia após dia.**

"Ao meditar, começamos a entender melhor sobre nós mesmo e como realmente funciona o corpo, sendo capazes de conectar o corpo e a mente. Assim, vamos percebendo o papel fundamental que a mente exerce na manutenção da saúde e no processo de cura", Milca Ribeiro, professora de meditação

CONSULTORIA Erica Aidar, terapeuta e coach; Ervin Cotrik e Sérgio Lima, psiquiatras; Giridhari Das, professor de meditação; João Alexandre Borba e Maria Cristina Eiko Kishida Oda, psicólogos; Milca Ribeiro, professora de meditação; Nara Louzada, terapeuta comportamental; Robby Ares, psicoterapeuta **ILUSTRAÇÕES** iStock.com/Getty Images