



Na minha prática profissional tenho observado que muitas das doenças do emocional tem como causa um histórico de um estresse prolongado. Sem dúvida, que também a origem das doenças fisiológicas.

O estresse é uma reação normal do organismo, reino animal e hominal, diante de um desafio, de uma emergência, de um perigo. O que o torna patológico, como origem e causa de todas as demais doenças, mentais e fisiológicas é a cronicidade do organismo de manter-se neste estado ininterruptamente.

Estresse como Reação de Emergência: O termo "stress" foi usado por Selye (1936) com um sentido neutro - nem positivo nem negativo. Ele o definiu como "reação não-específica do corpo a qualquer tipo de exigência". A partir dessa definição Selye diferencia dois tipos de estresse: o "eustresse" (*eustress*), que indica a situação em que o indivíduo possui meios (físicos, psíquicos...) de lidar com a situação, e o "distresse" (*distress*), que indica a situação em que a exigência é maior do que os meios para enfrentá-la.

O cérebro presente o perigo e envia mensagens através do Sistema Nervoso; O batimento cardíaco acelera para bombear mais sangue (P.A. sobe); A frequência respiratória aumenta para haver mais oxigênio; Os músculos recebem maiores quantidade de sangue e as glândulas supra renais produzem hormônios (corticóides, adrenalina e nor- adrenalina).

- **Reação de alarme:** a glândula **hipófise** secreta maior quantidade do hormônio adrenocorticotrófico que age sobre as glândulas supra-renais. Estas passam a secretar mais hormônios glicocorticóides, como o cortisol. Inibindo a síntese proteica e aumenta a quebra de proteínas nos músculos, ossos e nos tecidos linfáticos.
- Todo esse processo provoca um aumento do nível de aminoácidos no sangue, que servem ao fígado para a produção de glucose, aumentando assim o nível de açúcar no sangue - a excessiva produção de açúcar pode levar a um choque corporal. Outra consequência da inibição da síntese de proteínas é a inibição do sistema imunológico.
- **Estágio de resistência:** quando a pessoa tenta a se adaptar a situação, quando este equilíbrio é atingido, alguns dos sintomas iniciais desaparecem, porém esta adaptação utiliza a energia que o organismo necessita para outras funções vitais - Caracterizado pela secreção de somatotrofina e de corticóides. Gera, com o tempo, um aumento das reações infecciosas.
- **Estágio de esgotamento:** nesta fase alguns sintomas iniciais reaparecem e outros se desenvolvem. Não cessando a fonte de estresse, as glândulas supra-renais se deformam. Doenças de adaptação podem aparecer.



O corpo é incapaz de fazer a distinção entre perigo físico e aflição psicológica. As preocupações, medos, ansiedades, raiva, e mágoas descontroladas, podem desencadear a mesma reação fisiológica do que as situações de perigo.

Sintomas físicos do estresse: dores de cabeça; desequilíbrio bucal: bruxismo (ranger dentes); dores maxilar; boca seca; doenças das gengivas; mau hálito; aftas; espasmos musculares; dores nos ombros, pescoço e costas; indigestão; náuseas; gastrites nervosas e úlceras digestivas; diarréias ou obstipação; constipação; falta de ar; palpitações cardíacas; mãos e pés frios; problemas cutâneos (acne, eczemas, urticária e psoríase); insônia; dificuldades de raciocínio e memória, etc...

Segundo a Medicina Tradicional Chinesa, o adoecimento 'Interno' tem origem no Emocional, ou seja, psicossomático:

- Irritação -Raiva – Mágoas – lesa – (Fígado / Vesícula Biliar);
- Euforia-Ansiedade – lesa - (Coração/IntestinoDelgado);
- Preocupação Excessiva - lesa - (Baço /Pâncreas/ Estômago/Pulmão);
- Tristeza Crônica - lesa - (Pulmão/Intestino Grosso);
- Insegurança -Medo-Pavor - lesa – (Rins/Bexiga)

Depressão – Doença do Emocional





Sintomas:

- Perda de energia ou interesse
- Humor deprimido
- Dificuldade de concentração
- Alterações do apetite e do sono
- Lentificação das atividades físicas e mentais
- Sentimento de pesar ou fracasso
- Fadiga
- Sensação de Inutilidade ou Culpa (pode ser ilusória); Indecisão; Perda de Motivação
- Baixa: Concentração; Raciocínio; Libido
- Pensamentos recorrentes de Morte/Suicídio

Depressão – Distúrbios Somáticos:

- Cefaléias; Dores diversas; Sensações de Asfixia (bolo garganta); Palpitações Cardíacas; Dores Vertebrais ou Articulares; Distúrbios Digestivos; etc.
- Crises sobrevêm quase sempre também quando favorecidas por uma predisposição da personalidade de base, como se a tolerância às tensões estivesse diminuída nesses indivíduos. Fatores Exógenos (Emoções, Crises, Esgotamento).
- Esgotamento – fatores psicogênicos, não por um trauma único, um estado permanente de estresse: familiar, profissional, moral).

Transtorno do Pânico – Sintomas da Crise

- Durante a hiperventilação, o organismo excreta uma quantidade acima do normal de gás carbônico. Este, apesar de ser um excreta do organismo, exerce função fundamental no controle do equilíbrio ácido-básico do sangue.

---

Psicólogo João Januário Martins – CRP: 06/53413

email: [jimpsico@hotmail.com](mailto:jimpsico@hotmail.com)

site: [www.jungpsicologiatranspessoal.com.br](http://www.jungpsicologiatranspessoal.com.br)

Av. Gal. Carneiro, 803 – 3º andar - sala 31 – Sorocaba -SP

Tel.: (15) 3013-2114



- Durante a hiperventilação, o organismo excreta uma quantidade acima do normal de gás carbônico. Este, apesar de ser um excreta do organismo, exerce função fundamental no controle do equilíbrio ácido-básico do sangue.
- Sistema Nervoso Central: ocorre vasoconstrição arterial que se traduz em vertigem, escurecimento da visão, sensação de desmaio.
- Sistema Nervoso Periférico: ocorre dificuldade na transmissão dos estímulos pelos nervos sensitivos, ocasionando parestesias (formigamentos).
- Musculatura Esquelética: a hipocalcemia causa aumento da excitabilidade muscular crescente que se traduz inicialmente por tremores de extremidades, seguido de espasmos musculares (contrações de pequenos grupos musculares: tremores nas pálpebras, pescoço, tórax e braços) e chegando até a tetania (contração muscular persistente).
- Tais eventos podem durar de alguns minutos a horas e podem variar em intensidade e sintomas específicos no decorrer da crise (como rapidez dos batimentos cardíacos, experiências psicológicas como medo incontrolável etc.). Quando alguém tem crises repetidas ou sente muito ansioso, com **medo** de ter outra crise, diz-se que tem **transtorno do pânico**.