

DISPOSIÇÃO E ÂNIMO

Dr. Régis Cavini Ferreira

A disposição, ou o ânimo para as coisas depende de diversos fatores, entre os quais a maneira com que você reage aos acontecimentos da vida e o estado geral do organismo. Este por sua vez envolve o estado metabólico e bioquímico do cérebro assim como o estado metabólico e bioquímico geral.

Você pode reagir diante dos eventos da vida apresentando ansiedade, isto é, sensação de ameaça, real ou imaginária. Tudo o que é novo é desconhecido;; portanto, é potencialmente perigoso. Como, psicologicamente, resolvemos o problema? Já vimos no artigo sobre ansiedade: transformando o novo no conhecido, o imprevisível no previsível, o incontrolado no controlável.

Com isso, podemos reduzir as ameaças e reduzimos o estresse. Situações há, no entanto, em que isso é difícil, senão impossível, como, por exemplo, quando lidamos com fatores inconscientes, com problemas internos sobre os quais não nos damos conta. O organismo reage com ansiedade (sinalização), mas nos falta a capacidade de identificar com clareza o que está acontecendo. Se a ameaça for muito forte, podemos entrar em pânico. O desencadeamento de sensação de pânico sem causa aparente pode se tornar automática, constituindo o que se convencionou chamar de Transtorno do Pânico, que pode ter diversas origens.

Uma outra forma de reagir diante das situações existenciais é **deprimir-se**. Isto é, considerar-se fraco, menor, diminuído e incapaz de enfrentar e superar os problemas: entramos em depressão.

Porque uns reagem de uma forma e outros de outra? Isso depende daa pré-disposição genética, da maneira com que fomos educados, da memória sobre experiências prévias e a situação real enfrentada. Por isso, quando você está se sentindo mal, cansado, desanimado, com distúrbios do sono, sem motivação para as coisas comuns do dia a dia, é também difícil de imaginar uma solução para seus problemas. Como uma coisa leva a outra, você se sente preso numa situação para a qual não vê saída.

É bem possível que esta falta de disposição lhe falte por razões emocionais, que o sono excessivo lhe esteja faltando porque está trabalhando muito, que não tem praticado esportes como devia, ou então se sente ansioso porque o trabalho está exigindo demais de você ou preocupações como cortes de funcionários ou dívidas que nunca terminam estejam lhe afligindo.

Tudo isso é possível.

Mas outras causas podem também estar presentes: talvez sejam seus hormônios e seu metabolismo que estejam perturbados, definindo a existência de doenças endócrinas e metabólicas que, se identificadas e tratadas adequadamente, podem resolver seus problemas.

Por este motivo a indisposição e a falta de ânimo para as coisas devem ser alvo de avaliação médica no sentido de identificar as doenças com eles relacionados e se definir o diagnóstico preciso com a melhor indicação terapêutica para cada caso.