Você sabia que a ansiedade é uma função do nosso cérebro?

Logo, aquele conselho do seu amigo dizendo para você parar de ser ansioso, ou afirmando que ele tem uma vida tranquila por não ser ansioso e que você deveria fazer o mesmo, fica meio sem sentido, além de te irritar profundamente a ponto de te deixar mais ansioso pelo dia da *vingança.*

Esse dia chegou!

Fale para ele que como a ansiedade é uma função cerebral, ele também a possui. Ela existe enquanto recurso cerebral para antever os possíveis acontecimentos e/ou ações futuras dos seres humanos. É uma função cerebral de defesa humana, pois permite que você faça planos para os próximos dias, meses, anos ou apenas para os próximos momentos, o que garante uma vida possível, mais organizada e de certa forma sob seu controle.

Enquanto as previsões e planos estão sob seu domínio, a ansiedade também está funcionando a seu favor, mas quando o ambiente começa a ficar imprevisível, a ansiedade pode representar um problema.

Você em um ambiente de incertezas.

Vivemos hoje em um mundo onde tudo acontece muito rápido e de forma surpreendente e não raro diferente do que havíamos previsto, afetando nossa capacidade de prever o futuro, a curto, médio e até em longo prazo. Aquela função cerebral que deveria garantir um determinado comportamento em cenários previsíveis foi prejudicada. E nesse momento aparece aquele seu amigo…

Nunca foi tão verdadeira aquela frase popular de que o “futuro a Deus pertence”. De certa forma as previsões ficam incertas, há uma insegurança e vários cenários são desenhados enquanto possíveis saídas para situações hipotéticas que, na maior parte do tempo, nem acontecem. Há uma condição de insegurança humana que provoca mais ansiedade e adoece a mente, podendo impulsionar quadros depressivos e adoecer o corpo, por expô-lo a situações de stress crônico.

O que fazer?

Como não temos ainda o poder de controlar o futuro e precisamos garantir a saúde dessa

importante função cerebral, é preciso tomar alguns cuidados. A prática de meditação, yoga ou outra atividade que treine a habilidade cerebral de manter o foco no presente, no agora, no seu corpo, na sua respiração, em você pleno e presente, é uma ótima alternativa para aqueles que não conseguem controlar a ansiedade. É preciso treino constante para aprender a focar no presente e parar de tentar prever uma dezena de futuros incertos.

Se permita viver de forma mais livre, com cobranças menores e separando um tempo só para você. Talvez você possa até convidar aquele seu amigo para um café em um lugar bem acolhedor, ou então, em um lugar bem imprevisível, quem sabe ele até fica ansioso.

Imagem (ElisaRiva) de uso gratuito em Pixabay