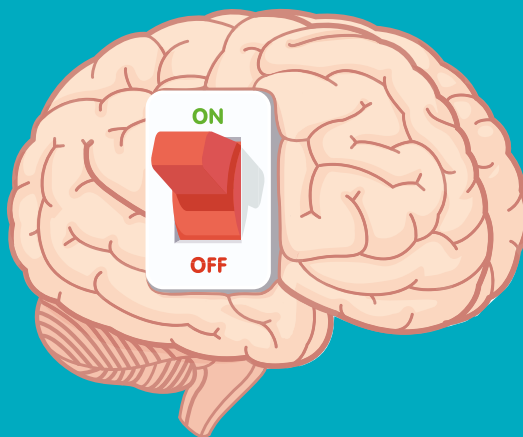


SERMENTE



GATILHOS EM DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Por: Clayton dos Reis Richardelle - Psicólogo

O foco da recuperação deve ser sempre a longo prazo e técnicas de prevenção à recaída, para pacientes dependentes químicos, sugerem que se mantenham distantes de pessoas, hábitos e lugares que possam ser considerados gatilhos para possível recaída. Gatilhos são situações internas (emoções negativas, pensamentos disfuncionais) e/ou externas (ociosidade, término de relacionamento) que colocam a pessoa em um estado de risco iminente para o consumo de drogas e consequentemente recaídas. Identificar e compreender esses gatilhos se torna essencial para o processo de prevenção e controle da dependência química.

DETERMINANTES PARA A RECAÍDA:

O meio que o indivíduo vive: O convívio com indivíduos que fazem uso de drogas contribuí para as recaídas, uma vez que a proximidade com a substância e consequente facilidade para sua obtenção dificultam a manutenção da sobriedade. Pode-se dizer que todo dependente químico que busca a manutenção da abstinência necessita modificar o círculo social de amizades com o qual compartilhava o uso da droga. A vivên-

cia em um ambiente familiar conflituoso, com falta de compreensão e afetividade, ou até mesmo com falta de imposição de limites e de disciplina, também favorece o processo de recaídas

O não reconhecimento das limitações frente à dependência: A baixa autoestima, as expectativas negativas e a ausência de auto percepção, levam indivíduos com problemas associados ao uso de álcool e outras drogas, a manterem comportamentos de risco. O comprometimento da autoestima pode dificultar a superação das pressões do meio ambiente, podendo favorecer às recaídas. Fazer acompanhamento psicológico passa a ser fundamental para o reconhecimento das limitações e favorecer o enfrentamento necessário para manutenção da estabilidade emocional e comportamental do dependente químico.

Dificuldade de lidar com frustrações e perdas: Dificuldade de lidar com frustrações e perdas: O desejo de fortalecer os laços familiares que enfraqueceram por causa de sua dependência, o medo de perder o amor da esposa, dos filhos e demais familiares, além da perda de

bens materiais e do emprego, são fatores que contribuem para o desejo de tratamento. Contudo, podem também se tornar gatilhos, caso o indivíduo não tenha habilidades para lidar com as consequências negativas advindas da dependência química. Manter estilo de vida equilibrado, se dispor ao tratamento, estar inserido em grupos saudáveis são ferramentas que podem auxiliar o dependente a lidar com as frustrações.

A inatividade: A falta de rotina saudável como trabalho ou alguma atividade programada contribuem para a recaída. Esses fatores podem gerar sensação de "vazio" para o qual acabam buscando o preenchimento com a droga. Planejar uma grade de rotinas com horários pré-definidos para as atividades de vida diária podem ser o caminho para combater a inatividade.

Comorbidade Psiquiátrica: É a combinação de dois ou mais transtornos psiquiátricos associados a dependência química no mesmo indivíduo, esses fatores podem representar gatilhos significativos contribuindo para recaída. Para diminuir os riscos, o dependente precisa manter seu tratamento em dia, fazendo uso das medicações, psicoterapia, inserir em rotina saudável.

” ACONTECEU! ”



Em junho tivemos na Unidade de Guarapari Arraiá da GH Momento único de interação dos pacientes!



Aconteceu no mês de junho na Unidade de Fundação Palestra sobre Hábitos Saudáveis.

SAIBA O QUE É SÍNDROME DE BURNOUT

Por: Dr. Gabriel Caus - Médico

O Burnout, também conhecido como Síndrome do Esgotamento Profissional, é um distúrbio emocional com origem no estresse crônico relacionado ao trabalho. Na década de 70, Hebert Freudenberger e Christina Maslach foram pioneiros no estudo do burnout. Em 1974, o termo foi introduzido para descrever um estado de exaustão emocional e física entre trabalhadores sociais voluntários. Na década de 90 o Burnout foi reconhecido como um problema de saúde ocupacional significativo. No século XXI, continua sendo uma preocupação crescente, especialmente com o avanço das tecnologias digitais e mudanças rápidas no ambiente do trabalho. A globalização e a conectividade também contribuíram para novos desafios relacionados ao equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Reconhecido oficialmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma condição médica, o Burnout afeta significativamente a qualidade de vida do indivíduo, impactando tanto sua saúde mental quanto física.

Os sintomas do Burnout podem variar de pessoa para pessoa, mas geralmente incluem: exaustão emocional, com sensação de esgotamento e falta de energia, tornando difícil enfrentar a jornada de trabalho

diária; ceticismo e distanciamento, com desapego emocional do trabalho e cinismo em relação às tarefas e aos colegas, incluindo sentimentos de negatividade e irritabilidade; e redução da realização pessoal, com sentimento de incompetência e falta de realização, o que pode levar à baixa autoestima e à insatisfação com o desempenho profissional. Outros sintomas podem incluir insônia, dificuldades de concentração, problemas físicos (como dores de cabeça e problemas gastrointestinais) e isolamento social.

O tratamento do Burnout geralmente envolve uma abordagem multifacetada, incluindo: psicoterapia, com a terapia cognitivo-comportamental (TCC) frequentemente recomendada para ajudar os indivíduos a identificar e modificar padrões de pensamento negativos e comportamentos relacionados ao estresse; medicação, em alguns casos, com antidepressivos ou ansiolíticos podendo ser prescritos para ajudar a gerenciar os sintomas; mudanças no ambiente de trabalho, como a redistribuição de tarefas, a introdução de pausas regulares e a promoção de um ambiente de apoio; autocuidado, com técnicas de relaxamento, exercícios físicos regulares, uma alimentação equilibrada e uma boa rotina de sono fundamentais

para a recuperação; e desenvolvimento de habilidades de gestão do estresse, com a aprendizagem de técnicas de gestão do tempo, meditação e técnica de atenção plena podendo ser benéfica.

Prevenir o Burnout é um esforço conjunto que envolve tanto o indivíduo quanto a organização. Algumas medidas preventivas incluem: estabelecimento de limites, aprendendo a dizer “não” e definir limites claros entre trabalho e vida pessoal; promoção de um ambiente de trabalho saudável, com organizações promovendo um ambiente de trabalho positivo, com suporte adequado e reconhecimento do esforço dos funcionários; e educação e conscientização, com treinamentos e workshops sobre gestão do estresse e bem-estar mental sendo úteis.

O Burnout é uma condição séria que requer atenção e ação imediata. Reconhecer os sinais precocemente e buscar ajuda profissional são passos cruciais para a recuperação. Lembre-se, cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física. Para mais informações e suporte, consulte um profissional de saúde mental ou acesse outros recursos confiáveis.