**Título**

Reavalie sua forma de pensar

|

**Subtítulo**

Você já reparou que se pensamos de forma pessimista podemos desencadear os Transtornos de Humor?

|

**Por**

Redação

|

**Categoria**

Saúde

|

**Imagens**

20112017-saude-reavalie-sua-forma-de-pensar.jpg

|

**Legenda**

|

**Data**

|

**Fonte**

SeikyoPost

|

**Tags**

Saúde; bem-estar; budismo; entrevista; humor; transtornos de humor; doença

|

**Texto**

Você alguma vez em sua vida parou para pensar que a forma como pensamos podem desencadear as nossas emoções? Pois é, este conceito já existe desde a época da Grécia antiga, através do filósofo grego Epiteto ao afirmar que o que incomoda as pessoas não são as coisas, mas a imagem que fazemos dela. Você já reparou que se pensamos de forma pessimista podemos desencadear os Transtornos de Humor.

Os Transtornos de Humor são os seguintes:

a) Depressão: basicamente quando nos culpamos pelo acontecimentos que fizemos ou deixamos de fazer. Esta relacionado ao passado.

b) Síndrome do Pânico: Relacionado ao presente, caracterizado pelo medo de que algum fato irá acontecer infalivelmente. (Ex: Medo de morrer, medo de ficar doente, medo de ficar sozinho, etc...)

c) Ansiedade: Esta relacionado ao futuro. Sentimos incapazes de realizar qualquer evento no futuro, por se sentir incapaz.

Quem possui a tendência de desenvolver os Transtornos de Humor, não consegue entender e aceitar que as emoções são determinadas pela forma distorcida de como enxergam a realidade. Talvez você se considere inferior ou se resume a pensar, que tudo acontece com você esta relacionado aos fatos que aconteceram na infância. Ou talvez porque tenha fracassado no trabalho ou tenha algum defeito pessoal. Pode achar que seus sentimentos são resultados da falta de serotonina no cérebro ou devido a uma infância traumática ou defeito de algum gen. Por seus pais terem sido autoritários a sociedade extremamente cruel com você. As pessoas com Transtorno de Humor acabam se convencendo que estão diante de alguns fatos terríveis e que tudo isto desencadeia esta sensação horrível e totalmente inevitável. Certamente todas estas ideias tem um fundo de verdade, coisas ruins acontecem em nossa vida. Pois como budismo afirma, não estamos livres dos quatros sofrimentos da vida – nascimento, doença, envelhecimento e morte.

Por outro lado você pode apreender as ver as coisas de uma forma totalmente diferente mudando suas crenças e os seus valores fundamentais. E quando assim o fizer, presenciará mudanças profundas e duradouras no seu humor, aparência e produtividade.

|