

Compulsões

O que são compulsões?

Compulsões são **comportamentos repetitivos e automáticos**, realizados mesmo quando a pessoa sabe que eles trazem prejuízo.

Elas costumam surgir como uma tentativa do cérebro de **aliviar tensão emocional, ansiedade ou desconforto interno**.

A compulsão não é falta de caráter ou fraqueza.

É um **mecanismo de regulação emocional que saiu do controle**.

Como o cérebro reage segundo a neurociência?

As compulsões estão ligadas a circuitos específicos do cérebro:

Sistema de recompensa (dopamina)

- Liberação rápida de prazer ou alívio.
- O cérebro aprende: “isso reduz o desconforto”.

Córtex orbitofrontal e gânglios da base

- Envolvidos na formação de hábitos.
- Tornam o comportamento automático e difícil de interromper.

Amígdala e ansiedade

- A tensão emocional precede a compulsão.
- A compulsão funciona como válvula de escape.

Pesquisas indicam que compulsões envolvem **aprendizado dopaminérgico disfuncional** e falhas na inibição de impulsos.

(Robbins et al., 2012; Volkow & Morales, 2015)

Quais são os sintomas mais comuns?

As compulsões podem se manifestar de diferentes formas:

Comportamentos compulsivos

- Comer sem fome
- Compras impulsivas

- Uso excessivo de redes sociais
- Jogos
- Trabalho em excesso
- Limpeza ou organização exagerada
- Checagens repetitivas

Experiência interna

- Sensação de alívio imediato
- Culpa ou vergonha após o ato
- Perda de controle
- Promessas internas de “não fazer mais”
- Repetição do ciclo

Por que as compulsões se mantêm?

O ciclo da compulsão costuma seguir este padrão:

1. Tensão emocional ou ansiedade
2. Impulso automático
3. Alívio temporário
4. Culpa ou frustração
5. Retorno da tensão

O cérebro aprende que a compulsão **funciona a curto prazo**, mesmo sendo prejudicial a longo prazo.

O problema não é o comportamento em si, mas o que ele está tentando anestesiar.

Compulsão é o mesmo que vício?

Nem sempre.

Toda compulsão envolve perda de controle, mas nem todo vício é igual.
Algumas compulsões são comportamentais e não químicas.

Em muitos casos, a compulsão é um **sintoma de algo mais profundo**, como:

- Ansiedade
- Trauma
- Carência emocional
- Estresse crônico

Como a hipnoterapia ajuda no tratamento das compulsões?

A hipnoterapia atua no **aprendizado inconsciente** que sustenta o comportamento compulsivo.

Através da hipnose, é possível:

- Reduzir a intensidade do impulso automático
- Ressignificar emoções que antecedem a compulsão
- Criar novas respostas de regulação emocional
- Fortalecer autocontrole e consciência
- Reprogramar hábitos no nível inconsciente

Estudos indicam que intervenções hipnóticas podem auxiliar na modificação de hábitos e comportamentos compulsivos
(*Barber, 2000; Hammond, 2010*)

Hipnose tira o desejo de forma “automática”?

Não.

A hipnose **não apaga desejos**, nem cria controle artificial.
Ela ajuda o cérebro a **escolher diferente**, reduzindo a urgência automática.

O objetivo é autonomia, não repressão.

E os medicamentos? Eles curam compulsões?

Medicamentos podem:

- Reduzir impulsividade
- Ajudar no controle da ansiedade

Mas **não reprogramam hábitos inconscientes**.

Sem trabalhar a origem emocional do comportamento, o padrão tende a migrar para outra área. Podendo assim, está desencadeando outras doenças físicas.

Compulsões podem ser tratadas?

Sim.

Com abordagem adequada, é possível:

- Quebrar o ciclo automático
- Desenvolver autorregulação emocional
- Recuperar o senso de escolha
- Construir hábitos mais saudáveis

Cada processo é individual e respeita o ritmo da pessoa.

⚠ Aviso importante

Este conteúdo é educativo e **não substitui acompanhamento profissional**.
Cada caso deve ser avaliado individualmente.

O comportamento não é o inimigo.

Ele é apenas um sinal de que algo dentro de você precisa ser ouvido e reorganizado.

Agende uma avaliação e descubra como é possível quebrar padrões automáticos e recuperar o controle de forma saudável e consciente.

◉ Botão:

☞ *Agendar Avaliação*