

Sabe aquela sensação de um nó no peito, um vazio interno, uma pressão constante, ou uma sensação de sufocamento emocional.

Isso é chamado de Angústia.

Leia até o final e fique de cara com o que está acontecendo com o seu cérebro e com o seu corpo quando essas sensações estão te incomodando.

O que é a angústia?

A angústia é uma **sensação profunda de aperto interno**, difícil de explicar em palavras.

Não é apenas tristeza, medo ou ansiedade, é como se algo estivesse errado, mas sem um motivo claro.

A angústia não é exagero. É um **sinal do sistema nervoso**.

Como o cérebro reage segundo a neurociência?

A angústia envolve uma combinação de sistemas emocionais e corporais.

Sistema límbico (emoções profundas)

- Ativação de circuitos ligados à ameaça, perda e insegurança.
- Emoções difusas, sem objeto claro.

Amígdala cerebral

- Mantém o corpo em estado de alerta constante.
- Mesmo sem perigo concreto, o cérebro sente que “algo não está seguro”.

Ínsula (consciência corporal)

- Amplifica sensações internas.
- A pessoa sente o desconforto no corpo antes de conseguir entender mentalmente.

Córtex pré-frontal

- Tenta encontrar explicações racionais para o mal-estar.
- Quando não encontra, aumenta a sensação de confusão e impotência, ‘aí o bicho pega’.

Estudos mostraram que estados de angústia estão associados a **hiperatividade emocional e interoceptiva**, com dificuldade de regulação emocional.

(Craig, 2009; Paulus & Stein, 2010)

Quais são os sintomas mais comuns?

Sintomas emocionais

- Sensação de vazio ou aperto no peito
- Tristeza sem causa aparente
- Sensação de perda de sentido
- Medo difuso
- Choro contido ou fácil

Sintomas físicos

- Falta de ar
- Pressão no peito
- Tensão muscular
- Nó na garganta
- Cansaço constante

Sintomas mentais

- Dificuldade de explicar o que sente
- Pensamentos repetitivos
- Sensação de estar “fora de si”
- Confusão emocional

Por que a angústia surge?

A angústia costuma aparecer quando emoções importantes **não puderam ser expressas, elaboradas ou integradas.**

Ela pode estar ligada a:

- perdas emocionais,
- lutos não elaborados,
- conflitos internos,
- repressão de sentimentos,
- sensação de desconexão consigo mesmo,
- vida em desacordo com valores profundos.

A angústia muitas vezes não pede explicação.
Ela pede **escuta**, a emoção quer sua atenção.

Angústia é ansiedade ou depressão?

Pode coexistir com ambas, mas **não é a mesma coisa**.

- A ansiedade olha para o futuro.
- A depressão envolve perda de energia e sentido.
- A angústia é um **mal-estar existencial**, corporal e emocional ao mesmo tempo.

Cada pessoa vivencia a angústia de forma única.

Como a hipnoterapia ajuda no tratamento da angústia?

A hipnoterapia permite acessar camadas emocionais profundas que nem sempre estão disponíveis pela razão.

Através da hipnose, é possível:

- Acalmar o sistema nervoso
- Acessar emoções reprimidas com segurança
- Ressignificar experiências emocionais antigas
- Restaurar sensação interna de segurança
- Reconectar a pessoa consigo mesma

Estudos indicam que abordagens hipnóticas auxiliam na regulação emocional profunda e na redução de sofrimento subjetivo.

(Yapko, 2018; Hammond, 2010)

Hipnose faz a pessoa perder o controle emocional?

Não.

Na hipnose, a pessoa **ganha mais consciência e regulação**, não menos. O objetivo é integrar emoções, não intensificá-las de forma desorganizada.

E os medicamentos? Eles resolvem a angústia?

Medicamentos podem aliviar sintomas associados, como ansiedade ou depressão. Mas **nem sempre alcançam a raiz da angústia**, especialmente quando ela tem origem emocional profunda (infância) ou existencial.

Por isso, o tratamento eficaz envolve **escuta, integração emocional e reorganização interna**.

A angústia pode ser cuidada?

Sim.

A angústia não é um defeito.

Ela é uma mensagem do corpo e da mente pedindo reorganização.

Com acompanhamento, é possível:

- Aliviar o aperto interno
- Desenvolver mais clareza emocional
- Reconectar-se com sentido e presença
- Viver com mais leveza emocional

⚠ Aviso importante

Este conteúdo é educativo e **não substitui acompanhamento profissional**.

Cada caso deve ser avaliado individualmente.

A angústia não precisa ser carregada em silêncio.

Muitas vezes, ela é apenas um pedido interno por escuta, acolhimento e reorganização emocional.

Agende uma avaliação e descubra como é possível aliviar esse peso interno com segurança e respeito.

◉ Botão:

 *Agendar Avaliação*