



As doenças psíquicas contemporâneas: como lidar com elas

**Trabalho não pode ser sinônimo de estresse:
estratégias de prevenção**

Essa palestra se destina a todos os envolvidos com a atividade jurisdicional e pretende apresentar um panorama sobre a saúde psíquica na Contemporaneidade e a relação com o trabalho que não pode ser sinônimo de estresse.

Apresentaremos estratégias de prevenção

**Inicialmente, faz mister
explanarmos sobre a Psiquê:**

**Durante muito tempo a humanidade
acreditava no Cogito Cartesiano.**

“Penso, logo existo”

**Hoje, percebe-se que as
emoções determinam os
comportamentos e as ações:**

Sinto, desejo, logo existo.

**Finalmente:
O que é a Psiquê?**

Alma em grego

**É a sede dos sentimentos,
emoções e desejos**

O ser humano é um ser de afetos

**Marcado por uma heteronomia
desde o nascimento**

**Dependemos uns dos outros, do
nascer ao morrer**

**Essa heteronomia faz
com que o mundo que
nos rodeia nos impacte
positiva ou
negativamente**

**Temos aumentado a
longevidade, mas a
qualidade de vida do
ponto de vista psíquico
não evoluiu muito**

Na Contemporaneidade estamos nos defrontando com inúmeras patologias:

- **Depressão**
- **Síndrome do pânico e fobias**
- **Doenças psicossomáticas**
- **Compulsões**
- **TOC - transtorno obsessivo compulsivo**

Essas doenças são ligadas a determinadas questões dos polos psíquicos:

O polo Afetivo

O polo Laboral

**Vamos definir essas
doenças:**

Depressão

Síndrome do pânico e fobias

Angústia e ansiedade

Doenças psicossomáticas

Compulsões

Obsessões

TOC

Como lidar com elas e estratégias de prevenção do estresse que desencadeia essas patologias

1. Compartilhar com as pessoas próximas, os sintomas

2. Não se sentir inferiorizado ou com vergonha de apresentar essas dificuldades: elas não são um traço negativo do caráter - não ter preconceito com esses sintomas

- 3. Tentar identificar as causas**
- 4. Buscar ajuda médica e psicológica**
- 5. Mudar o estilo de vida**
- 6. Fazer atividade física regularmente**
- 7. Estabelecer um sentido para a vida**

8. Ter uma alimentação equilibrada

9. Considerar que somos seres de palavras - “ mamíferos falantes” e precisamos de falar e nos comunicarmos

10. Não ter preconceito em utilizar medicação se for necessário

**Enfim, somos um corpo
regido por uma Psiquê:**

**o “maestro de uma
orquestra”**

**O trabalho - polo laboral não
pode ser Sinônimo de estresse**

**Qual a estratégia de
prevenção?**

O ambiente laboral pode ser psicopatogênico e as exigências da vida laboral podem marcar sobremaneira o profissional

Observar a atmosfera laboral - que deveria ser um espaço onde a Escuta pudesse intermediar as relações

“O que não passa pela garganta fica escrito no corpo - como um discurso vivo”

Jacques Lacan

Evitar “ guardar as mágoas”

**Questionar-se sobre as angústias
e insatisfações laborais**

**Equilíbrio para a Psicanálise é a
capacidade de administrar os
desequilíbrios**

A linearidade é a morte

Enfim, dar-se conta de que o trabalho fonte de alegrias e realizações pode se tornar uma fonte de desprazer e angústia se não falamos o que estamos sentindo e pensando.

**A palavra é a única
ferramenta de que
dispomos para
comunicar o que
pensamos e sentimos.**

Os “não ditos” estão na etiologia do trabalho stressogênico e são o fundamento das doenças psíquicas contemporâneas.

Os “não ditos” adoecem mais do que as palavras ditas

edda *Mônica Vêras*
psicóloga e psicanalista
CRP/03-0482

Obrigada.

Mônica Vêras

71. 9184-2407

mariamonicaveras@hotmail.com