

SÍNDROME DO PENSAMENTO ACELERADO

Síndrome do pensamento acelerado: sintomas, causas e tratamento

Síndrome do pensamento acelerado tem origem no ritmo urgente das grandes cidades.

Tem dificuldade em relaxar a mente e acalmar os pensamentos? Está sempre em busca de estímulos, precisando de cada vez mais informações para satisfazer essa vontade? Esse pode ser não apenas um caso de uma pessoa agitada, mas a **representação de sintomas da síndrome do pensamento acelerado**.

Causas da síndrome do pensamento acelerado

Essa é uma condição moderna que tem origem com o **ritmo alucinante** das grandes cidades, com overdoses diárias de informações e obrigações que afetam a saúde emocional de uma boa quantidade de gente. Depressão, estresse, síndrome do pânico e nomofobia (medo de ficar sem celular) são outros exemplos de situações que ocorrem com muito mais frequência nas últimas décadas.

Especialistas dizem que a **síndrome do pensamento acelerado não é uma doença**, mas sim um sintoma vinculado a um quadro de transtorno de ansiedade. As pessoas mais vulneráveis geralmente são aquelas que são avaliadas constantemente por conta das suas obrigações profissionais, não podendo desligar um minuto sequer, caso contrário o trabalho é comprometido. Bons exemplos são executivos, jornalistas, escritores, publicitários, professores e profissionais da saúde.

As possíveis causas são, além dessa ansiedade devido à **pressão profissional**, o excesso de informações às quais somos submetidos durante o dia, condição considerada normal nos dias de hoje.

Sintomas da síndrome do pensamento acelerado

É comum entre quem tem a **síndrome do pensamento acelerado** ter a sensação de estar sendo esmagado pela rotina, com aquela impressão de que 24 horas são insuficientes para cumprir tudo o que você tem planejado para o dia. Há o sentimento persistente de apreensão, falta de memória, déficit de atenção, irritabilidade e sono alterado. O humor flutuante é outra característica bem comum.

O **esgotamento mental** da pessoa que não consegue desacelerar o seu pensamento normalmente se converte em cansaço físico também. Isso porque o córtex cerebral, a camada mais evoluída do cérebro, “rouba” energia que deveria ser utilizada em músculos e outros órgãos.

Tecnologia

Um componente que colabora muito para o aumento nos **casos de síndrome do pensamento acelerado** e para a piora no quadro é a tecnologia. Primeiro, com a popularização da televisão, há décadas, as crianças começaram a ter menos atenção na escola e os educadores mais dificuldade para influenciar o universo psíquico dos jovens.

Depois, vieram os computadores e videogames. Hoje, as redes sociais são um mundo que oferece um **excesso de estímulos e informações**. Passar uma noite inteira no Facebook significa uma quantidade absurda de textos (lidos e escritos) e imagens passando pelo nosso cérebro em um tempo curto. Além disso, ser usuário de uma rede social colabora para a ansiedade – cria-se o costume de consultá-las o tempo todo para checar se há novas mensagens.

Tratamento

Se você fecha com tudo o que foi dito acima é provável que tenha a **síndrome do pensamento acelerado**. Nesse caso, é recomendável buscar a ajuda **profissional** de um especialista.

O melhor remédio é esforçar-se para adotar um estilo de vida diferente. Ajuda **dormir mais**, praticar atividades físicas e incluir o lazer na sua rotina diária. Faça pausas no seu dia, dedique um tempo para contemplar o pôr do sol, ouvir uma boa música e ler um bom livro – sem nenhuma outra atividade simultânea. Você sofre de ansiedade? Quais são as formas que você tem de lidar com esse transtorno? Conte-nos um pouco e ajude outras pessoas a lidar com esse problema.