

ABANDONAR O CONSUMO DE TRANQUILIZANTES

Aprender a controlar, por si mesmo, os seus sentimentos de ansiedade poderá constituir uma alternativa ao consumo de tranquilizantes. O auto-controlo da ansiedade pode também constituir uma boa ajuda na redução do uso de tranquilizantes.

Existem boas razões para que evite ou diminua o seu consumo de tranquilizantes:

1. Os tranquilizantes, ou calmantes, têm frequentemente efeitos secundários físicos importantes, tais como, as tonturas, as dores de cabeça, sonolência e dificuldades de coordenação. Este efeitos podem ser tão perturbadores quanto os sentimentos de ansiedade que está a tentar evitar.
2. O recurso a tranquilizantes poderá, por vezes, fazer com que seja mais fácil evitar uma acção directa sobre o problema que realmente o preocupa. Se encararmos os tranquilizantes como um "medicamento" para uma doença, torna-se difícil aceitar que o controlo da ansiedade possa ser da sua responsabilidade. Adicionalmente, os tranquilizantes "abafam" as emoções, fazendo com que seja mais fácil adiar a resolução de problemas que já existem ou que poderão vir a existir.
3. Nalgumas situações, e para algumas pessoas, pode mesmo desenvolver-se uma dependência física ou mental. Isto faz com que seja bastante desagradável reduzir ou abandonar o consumo de tranquilizantes.

Os efeitos *físicos* da redução do consumo incluem:

- ⇒ palpitações
- ⇒ insónias
- ⇒ dores no corpo
- ⇒ inquietação
- ⇒ dores de cabeça
- ⇒ hipersensibilidade ao ruído, à luz e ao contacto físico
- ⇒ dormência

- ⇒ perda de apetite
- ⇒ tremores
- ⇒ sudação
- ⇒ sensação de enjoo

Os efeitos *mentais* ou *psicológicos* incluem:

- ⇒ sentimentos de ansiedade
- ⇒ perda de autoconfiança
- ⇒ falta de concentração e de memória
- ⇒ tensão
- ⇒ sentimentos de alheamento

Nem todas as pessoas apresentam estes sintomas quando interrompem o uso de tranquilizantes, mas é importante que esteja consciente das alterações temporárias que poderá vir a sentir. É também importante que reconheça que estes sentimentos e sintomas *não constituem* um retorno da sua ansiedade inicial, ainda que alguns dos sintomas possam ser semelhantes. As insónias, por exemplo, constituem uma queixa bastante comum durante a redução do consumo de tranquilizantes. Não se preocupe, uma vez que tal faz parte dos seus progressos e vai certamente melhorar se você se conseguir descontraír relativamente a isso.

Voçê pode reduzir o seu consumo de tranquilizantes recorrendo à ajuda do seu médico que irá diminuir as suas doses a um ritmo seguro. No entanto, nem sempre o abandono desta "bengala" se revela fácil, é bastante frequente atravessar períodos difíceis em que parece extremamente duro lidar com o stress da nossa vida quotidiana. Quando isto acontecer, lembre-se...

... de viver um dia de cada vez.

Lembre-se que se está a treinar para viver apenas o dia de hoje, uma vez que encarar uma vida sem tranquilizantes pode parecer-lhe demasiado assustador. Se as coisas se tornarem muito difíceis, pense em encarar apenas uma hora ou mesmo um minuto de cada vez até que a sua crise tenha passado.

... de falar consigo próprio

Encoraje-se a si próprio. Pense naquilo que diria a um seu amigo que se encontrasse sobre stress e diga a si próprio aquilo que lhe diria a ele. Recorde-se também das desvantagens do consumo de calmantes e procure planear uma vida para si próprio sem recorrer a eles.

... de falar com os outros

Não há necessidade de se sentir envergonhado, nem a respeito do consumo de tranquilizantes nem a respeito do abandono dos mesmos. Poderá mesmo verificar que a partilha das suas experiências com os outros o ajuda a lidar melhor com situações difíceis.

... de se manter ocupado

Ao manter-se activo e ocupado poderá facilmente descentrar-se das sensações de stress que poderá vir a sentir.

... de escrever um diário

Anote todos os efeitos positivos de não consumir tranquilizantes e recorde cada "dia bom" desde que iniciou o processo. Ao reler esta anotações sentir-se-á, provavelmente, mais optimista e encorajado nos momentos difíceis.

... de usar as suas técnicas para lidar com a ansiedade

Lembre-se de pôr em prática o relaxamento e o controlo de pensamentos negativos quando estiver sob stress. Quanto mais utilizar estas técnicas, maior será a sua capacidade para controlar a sua ansiedade e menor a necessidade de utilizar tranquilizantes.

Eventualmente, recuperará a sua confiança na sua própria capacidade para lidar eficazmente com o stress.