



O QUE ACONTECE COM O SEU CÉREBRO NA ANSIEDADE

Na ansiedade, o cérebro passa por uma série de mudanças e respostas que contribuem para a experiência ansiosa.

A amígdala é uma região do cérebro que desempenha um papel fundamental na resposta ao medo e na regulação das emoções.

Na ansiedade, a amígdala tende a ser hiperativa, o que significa que ela pode interpretar situações neutras como ameaçadoras e desencadear uma resposta de medo ou ansiedade.

Durante a ansiedade, o cérebro libera hormônios do estresse, como o cortisol e a adrenalina.

Esses hormônios aumentam a atividade do corpo em preparação para a resposta de "luta ou fuga", acelerando a frequência cardíaca, aumentando a respiração e liberando energia para os músculos.

É importante ressaltar que a ansiedade é um fenômeno complexo e multifacetado, e essas alterações cerebrais são apenas algumas das muitas contribuições para a experiência ansiosa.

A compreensão do funcionamento cerebral na ansiedade ainda está em desenvolvimento, e mais pesquisas são necessárias para uma compreensão completa.

Nos acompanhe nas redes sociais!

@tiagooliveirapsicologo



SUA SAÚDE MENTAL EM PRIMEIRO LUGAR!

A terapia pode mudar sua forma de conduzir a vida através de auto conhecimento. e você já faz terapia ?



INVISTA EM VOCÊ!

"A vida é uma jangada, e um psicólogo pode ser seu capitão, guiando-o através das águas emocionais para uma navegação mais suave."

Independente do seu objetivo, nós te ajudamos a alcançar!



TEMAS COMPLEXOS NA VIDA MODERNA

A SÍNDROME DE

BURNOUT



Saiba quais são os seus principais sintomas.

- ✓ **CANSAÇO EXCESSIVO**
- ✓ **DOR DE CABEÇA FREQUENTE**
- ✓ **ALTERAÇÕES NO APETITE**
- ✓ **NEGATIVIDADE E INSEGURANÇA CONSTANTE.**

Reconheça, compreenda, supere: Síndrome de Burnout não é fraqueza, é um sinal de que você tem se doado demais.

Vamos falar sobre isso e promover cuidados com a saúde mental!

Lembre-se:

“É PRECISO TER CUIDADO COM O VAZIO DE UMA VIDA OCUPADA DEMAIS”

**Se conheça!
FAÇA TERAPIA**

Lembrando dos perigos de uma vida excessivamente ocupada e também da importância de encontrar um equilíbrio saudável entre atividades e momentos de descanso.

Estou falando sobre a sensação de vazio ou falta de significado que pode surgir quando estamos constantemente ocupados com compromissos, responsabilidades e tarefas, sem tempo para nós mesmos ou para o que realmente nos traz felicidade.

Em contextos relacionais na vida, isso pode se manifestar de várias maneiras. Por exemplo, se estamos sempre ocupados com o trabalho ou outras atividades, podemos negligenciar nossos relacionamentos com amigos, familiares ou parceiros, o que pode levar a sentimentos de isolamento e desconexão.

Além disso, uma vida excessivamente ocupada pode nos impedir de dedicar tempo para cuidar de nós mesmos e de nossas necessidades emocionais e mentais. Isso pode levar ao esgotamento, estresse e até mesmo problemas de saúde física e mental. Portanto, fiquemos atentos sobre a importância de encontrar um equilíbrio saudável entre nossas atividades diárias e nosso bem-estar emocional.

É fundamental reservar tempo para momentos de tranquilidade, introspecção e recarga de energia, mesmo que isso signifique desacelerar ou abrir mão de algumas atividades.

Encontrar uma harmonia entre nossas atividades cotidianas e os períodos de descanso nos possibilita desenvolver relacionamentos mais profundos e genuínos, fortalecer nossa saúde mental e experimentar uma sensação de realização mais verdadeira em nossa jornada pessoal.

(19) 98720-869

WWW.PSICOTIAGO.COM.BR



@tiagooliveirapsicologo



@tiagooliveirapsicologia