

CONSULTÓRIO ZEN



Rosa Basto
 Psicóloga e hipnoterapeuta
 Clínica Dra. Rosa Basto, em Lisboa
 Presidente da Associação Interna-
 cional de Hipnose Clínica e Terapias
 Integrativas
 www.rosabasto.com
 rb@rosabasto.com
 916 299 580 / 967 130 405
 933 597 162 / 218 222 403



O meu filho tem 6 anos. É muito carinhoso e ligado à família. Mas, começou a ter pensamentos esquisitos. Dizia que queria matar a mãe, o pai e a avó. Repetia estas frases sem parar (mas, só entre os familiares). Repreendi-o, ignorei o que ele dizia, deixei-o de castigo... Mas, nada tirava esse pensamento da mente da criança. Via bem que ele estava a sofrer com a situação e eu quase enlouqueci de preocupação.

Conversei com os seus professores que me disseram que não tinha nenhum comportamento estranho na escola. Até que um dia falei com uma psicóloga que levantou a hipótese de TOC (transtorno obsessivo-compulsivo). Levei-o, então, a um psiquiatra amigo que confirmou o mesmo diagnóstico. Agora, o menino está a ser medicado. Fiquei bastante triste e angustiada com esta situação mas, de facto, ele já está um pouco melhor. Pelo menos, estes pensamentos não assombram mais a sua mente.

O que pode causar este transtorno? O meu filho vai curar-se totalmente?

Hoje em dia, a perturbação obsessivo-compulsiva (POC) em crianças e adolescentes é mais frequente do que antes. Sabe-se que ainda muitas situações se encontram por dia-gnóstico, havendo, por esse motivo, muito sofrimento em silêncio. A origem desta perturbação não se sabe, contudo, as crianças que tendem para a POC estão inseridas nos quadros de ansiedade. São crianças ansiosas e que ficam entre o duplo vínculo, isto é, ficam baralhadas entre o bem e o mal, entre o certo e o errado, gostar ou não gostar... Estes duplos vínculos deixam-nos muito ansiosos, daí pensamentos obsessivos e, por vezes, as compulsões (mais raro nas crianças). Por vezes, estas crianças tendem



a desenvolver um comportamento hiperactivo e défice de atenção. Os sintomas tendem a surgir nos primeiros anos de escolaridade, quando a criança fica tensa perante situações de desafio em que têm de optar. Quando ansiosas, desenvolvem os sintomas de ansiedade. Como as crianças têm mais dificuldade em definir as obsessões também têm mais dificuldade em lidar com as compulsões. Pensamento obsessivo: 'a mãe não vai gostar de ti, porque fizeste asneiras...'. Compulsão: repetir várias vezes algumas frases para libertar a ansiedade:

'Não gosto da mãe, não gosto da mãe...', Pode variar e entrar em alguma agressividade. Embora a perturbação obsessivo-compulsiva em crianças se assemelhe ao que se passa nos adultos, existem tratamentos válidos, quer para crianças quer para adultos. O importante nestes tratamentos é ensinar a criança a ser mais calma, com técnicas para o efeito, adquirindo estratégias para melhor saber lidar com a ansiedade. Utilizo a hipnoterapia nestes casos e tenho bons resultados por ser uma técnica mais rápida na aprendizagem de novos hábitos. É importante ensinar também os pais a saberem lidar com

este tipo de perturbações para que os seus filhos fiquem mais equilibrados. Por vezes, é necessária ajuda de medicação, mas só no início do tratamento, pois a psicoterapia vai fazer o resto. Por este motivo, ao longo da intervenção, os pais são normalmente convidados a trabalhar em equipa com a criança ou o adolescente, e o terapeuta. A criança, com a ajuda dos pais, vai aprendendo a ter mais autoconfiança e mais autocontrolo sobre si mesmo. Espero ter ajudado e as melhoras para o seu filho.

Medicamentos ingeridos sem prescrição médica

para a disfunção erétil podem ter prejudicado ainda mais o meu desempenho sexual?

Quando o problema da disfunção erétil é orgânica, o medicamento pode ser a solução, mas mesmo assim tem que ser o médico a prescrever, porque cada caso é um caso diferente do outro. Os medicamentos podem ser muito prejudiciais quando não são indicados para a pessoa em questão. Contudo, ainda pode ser mais prejudicial se a disfunção for apenas do foro psicológico. Ao tomar o medicamento pode sim prejudicar o desempenho, porque pode apenas ser estados ansiosos que levam ao desempenho da disfunção erétil. Aconselho, em primeiro lugar, a ir a um urologista para fazer um despiste e saber se está tudo bem na questão orgânica. Se não houver causas orgânicas e se for só psicológico, vamos tratar, porque há tratamento. Mesmo que as causas sejam orgânicas e psicológicas, existe tratamento. Nunca se deve tomar fármacos sem prescrição médica! A sua saúde está em primeiro lugar e consulte técnicos de saúde para o ajudarem.

