

AS TÉCNICAS DE MINDFULNESS VOLTADAS PARA O AUTOCONTROLE DO DEPENDENTE QUÍMICO.

LARISSA ARAUJO DE MELO

RESUMO

A preocupação básica deste estudo é refletir sobre as contribuições das técnicas de mindfulness voltadas para o autocontrole do dependente químico, com o objetivo de resgatar nos leitores a atenção, discorrendo sobre conteúdos anteriores indexados que relatam sobre o resgate do dependente químico capacitando-o para a resolução de conflitos, aceitação de pensamentos, abstenção de julgamentos, e compreensão de que seus pensamentos e sentimentos são passageiros. Para a construção deste, realizou-se uma pesquisa bibliográfica considerando as contribuições de autores como HAYES (2012), LINEHAN (1993) E SCHOENDORFF (2011), entre outros, procurando enfatizar a importância das técnicas de mindfulness, a partir da visão que esta contribui para que o praticante passe a ver o mundo e os acontecimentos através de um olhar diversificado. Concluiu-se a importância desta técnica como contribuinte na recuperação do dependente químico, já que o autocontrole é primordial.

Palavras-chave: Dependência Química. Mindfulness. Atenção plena.

Introdução

O presente trabalho tem como tema as contribuições das técnicas de mindfulness voltadas para o autocontrole do dependente químico, pois sabe-se que usuários de substâncias psicoativas expericiam pensamentos disfuncionais, e assim, suas vivências diárias tornam-se um fator estressor, o que acaba afetando de maneira negativa a recuperação.

Nesta perspectiva, construiu-se questões que nortearam este trabalho:

- Como as substâncias psicoativas afetam os usuários cognitivamente e comportamentalmente?
- Quais os benefícios da prática de mindfulness para a recuperação do dependente químico?

Objetivando analisar a promoção de benefícios com as técnicas de mindfulness para pessoas adictas foi que se deu o surgimento deste estudo, pois as substâncias psicoativas agem nos organismos de diferentes formas, alterando o Sistema Nervoso Autônomo, tornando seus usuários muitas vezes ansiosos, agressivos, impacientes,

depressivos, estressados, imediatistas, irritados, e com a atenção dispersa, além de pouco tolerantes a problemas ou tensão do dia a dia.

Para Linehan (1993) e Schoendorff et al (2011) as técnicas de mindfulness contribuem no desenvolvimento de um olhar diferenciado, sem julgamentos e regras, propondo a tolerância das adversidades do dia a dia, e consequentemente a flexibilidade na resolução de conflitos, visando uma vida mais saudável cognitivamente e com maior produtividade nos aspectos comportamentais, para os participantes que se enquadram nos transtornos relacionados ao uso e abuso de substâncias psicoativas requer um tempo mais extenso para que a técnica gere efeitos positivos.

Neste contexto, o objetivo primordial deste estudo é, pois evidenciar as contribuições desta técnica para que o indivíduo vivencie o momento de recuperação que é tido como um dos mais difíceis, da melhor forma possível, diminuindo os riscos de recaída e passando ao autocontrole por meio do autoconhecimento.

Para alcançar os objetivos propostos, utilizou-se como recurso metodológico, a pesquisa bibliográfica, realizada a partir da análise meticulosa de materiais já publicados na literatura e artigos científicos divulgados no meio eletrônico.

O texto final foi fundamentado nas ideias e concepções de autores como: HAYES (2012), LINEHAN (1993), SCHOENDORFF (2011), MARTINS E CORRÊA (2004), ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (2001), SILVEIRA FILHO (1995), LEITE (2000), PROCHASKA, DICLEMENTE E NORCROSS (1992), JACOBSON (1950), COELHO E FILHO (2002), BAER ET AL (2008).

Desenvolvimento

Estudos nos mostram que na atualidade a dependência química tem ganhado enfoque e sido centro de discussões por acadêmicos de diversas áreas, uma vez que o uso dessas substâncias têm se expandido e gerado conflitos sociais. É possível indentificar também que para a maioria da população não adicta o uso se dá por vontade voluntária do usuário, não sendo então vista e tida como uma doença. Martins e Corrêa (2004) nos mostram que o homem sempre buscou maneiras de aumentar o prazer e diminuir o sofrimento, cabendo ressaltar que a substância psicoativa gera momentaneamente a diminuição de sofrimento, porém, após passar o efeito da substância o sofrimento antes evitado é experienciado pelos usuários.

Tomando como base a Organização Mundial da Saúde (2001), a dependência química deve ser tratada como uma doença médica crônica e também como um problema social, não cabendo a população próxima ao adicto julgá-lo e obrigá-lo a seguir normas e padrões comuns, forçando-o a abstinência, e inserindo erroneamente ao tratamento.

No decorrer dos estudos é possível identificar que o uso e abuso de substâncias psicoativas, se inicia por diversos fatores, entre eles, para que haja evitação das frustrações e pelo prazer vivenciado pelo uso da substância, afetando acentuadamente a cognição e os comportamentos dos indivíduos, causando conflitos familiares, sociais, e profissionais, o mesmo adere ao uso para executar um papel que não é comum à sua personalidade, ou até mesmo para fugir de responsabilidades, bem como tudo que lhe cause sofrimentos. Silveira Filho (1995), nos mostra que a droga passa a exercer um papel central na vida do adicto, pois esta preenche lacunas, além de tornar-se aliada para o funcionamento cognitivo.

Segundo Leite (2000) o tratamento deve abranger o indivíduo em sua totalidade, considerando o impacto das substâncias sobre todas as áreas afetadas, o pensamento acima nos remete ao fato que a atenção ao dependente químico implica não somente no bem estar biológico, sendo necessário um cuidado biopsicossocial, englobando primordialmente a família neste tratamento, sendo de extrema importância o acompanhamento por meio de uma equipe multidisciplinar.

Com intuito de entender melhor as fases da adicção e o tratamento da dependência química, Prochaska, DiClemente e Norcross (1992) contribuem dizendo que há diversos estágios relacionados aos comportamentos adictivos, de acordo com eles, há primeiro o estágio de pré-contemplação, no qual haverá a negação do problema, o segundo chamado estágio de contemplação, logo após temos o estágio de preparação, além do estágio de ação, e finalmente, o estágio de manutenção.

Após as contribuições dos autores acima, sobre a inserção de um individuo no mundo das drogas, como chamamos comumente, cenário em que se encontram as pessoas que fazem uso de substâncias psicoativas, devemos identificar técnicas que nos dê suporte para auxiliarmos estes no seu processo de recuperação.

Tomando como base o descontrole emocional, o fato de obterem pouco conhecimento sobre si mesmo, um relacionamento familiar fragilizado, e um estado de humor descompensado, objetivamos verificar quais os benefícios que as técnicas de Mindfulness podem oferecer para o dependente químico, por meio de treinos de

atenção plena, pois muitos são os casos que se iniciam com o uso das substâncias psicoativas para que a pessoa consiga desligar-se do mundo e então concentrar-se no “aqui e agora”, Jacobson em 1950 propôs o relaxamento muscular que vem sendo amplamente usado em Terapia Cognitiva Comportamental.

Martín et al (2010) e Menezes et al (2009) nos mostram que as Técnicas de Mindfulness fazem parte da terceira onda das terapias comportamentais, contribuindo para que o praticante aja de acordo com seus valores, utilizando como ferramenta terapeutica a atenção plena entre as técnicas que o mindfulness nos proporciona, vislumbrando gradativamente os benefícios deste método na recuperação do dependente químico, pois esta contribui para as decisões nos momentos estressores, podendo assim, tornar-se uma boa aliada na terapia com dependentes químicos em processo de recuperação.

Hayes et al (2012) colaboram dizendo que é possível que os participantes aprendam a retrogradar seus pensamentos e sentimentos, observando-os e entendendo-os sem que acreditem neles, vislumbrando então, a fase de distanciamento de seus pensamentos, possibilitando consequentemente mudança de comportamento, e viabilizando o autocontrole como prática na vida de usuários de substâncias psicoativas, bem como uma vida mais saudável, haja vista o aumento de controle sobre o uso de substâncias, desenvolvimento social adequado, preservando a integridade física e cognitiva.

Encontrando-se o participante na dependência psíquica, a qual sua cognição entende que precisa da droga, entendemos que é de suma importância trabalhar com estes a prevenção de saúde promovendo-a. Coelho e Filho (2002, p.316) revelam que:

Ganha força a ideia de promover saúde, e não apenas de curar a doença, emergindo daí os conceitos de vigilância em saúde, políticas públicas saudáveis e cidades saudáveis, articulados à noção de promoção de saúde pela mudança das condições de vida e de trabalho da população.

Considerando as ações do dependente químico de forma automática e desatenta, refletindo em não assumir uma postura avaliativa frente aos próprios pensamentos, agindo na maioria das vezes impulsivamente, acreditamos que a ferramenta de Mindfulness como técnica de relaxamento e atenção plena, nos auxiliará contribuindo para a diminuição de recaídas. Baer et al (2008) nos fazem refletir sobre o papel da experiência da meditação, mostrando que, nos meditadores,

o mérito se volta para o bem estar psicológica, gerando então no praticante o autocontrole sobre os pensamentos e sentimentos, e percebendo que estes não lhe definem e lhes servem como informações para uma ação planejada, alterando simultaneamente o comportamento do adicto frente a um fator estressor.

Metodologia

Para embasamento teórico, utilizou-se como recurso metodológico, a pesquisa bibliográfica, com análise de publicações na literatura e artigos indexados no meio eletrônico que discorressem sobre as Técnicas de Mindfulness, bem como as contribuições destas para o autocontrole do dependente químico, após a pesquisa bibliográfica houve a análise minuciosa no material colhido sobre as alterações comportamentais e cognitivas que as substâncias psicoativas podem causar nos usuários, não delimitando datas, pois a busca por materiais sobre as Técnicas de Mindfulness foi escassa, usando como base de dados Scielo, e delimitando o material para o idioma Português.

O trabalho em questão foi elaborado por meio do método de revisão integrativa, a qual possui como objetivo, sintetizar estudos de um determinado tema, segundo Mendes, Silveira e Galvão (2008, p.759) “Este método tem a finalidade de reunir e sistematizar resultados de pesquisas sobre um delimitado tema ou questão de maneira sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado.”

Considerações Finais

Com base nos autores que subsidiaram este trabalho de pesquisa, faz-se entender que a estratégia de autocontrole previne a recaída do indivíduo diante de uma situação de alto risco, pois esta é primordial não só para situações de risco frente a possibilidade de recaída, mas também para o equilíbrio de suas próprias emoções.

O Mindfulness é utilizado como uma prática terapêutica de atenção plena para que o praticante possa conhecer melhor a si mesmo, regulando a capacidade humana de estar plenamente presente, proporcionando bem estar emocional e diminuição no nível de agitação mental.

Sabendo que nossas obrigações diárias nos tomam mais tempo do que gostaríamos, e consequentemente acabamos vivendo no piloto automático, e como via de regra, adquirimos uma sobrecarga de pensamentos do que deveríamos ter feito, e não conseguimos, das obrigações do amanhã, e assim sucessivamente, durante o decorrer de nossos dias.

A fase de obrigações diárias para o adicto possui uma sobrecarga ainda maior, pois os mesmos vivem carregados por pensamentos do que deveriam ter feito, de como deveriam ser, e principalmente de um turbilhão de sentimentos que lhes trazem à frustração, por não conseguirem alcançar seus objetivos, fazerem parte de um ciclo vicioso, além de geralmente participarem de uma família sem ferramentas para o sucesso da abstinência e seus ciclos de amizades serem pessoas que fazem parte dos fatores de risco.

É então com o objetivo de autoconhecimento que as técnicas de Mindfulness são praticadas, aliviando as sobrecargas diárias, deixando de lado a postura rígida de cobranças que os acompanham, e assumindo uma postura mais flexível, tornando-se assim, um complemento às demais formas de tratamentos.

Ao utilizarem as técnicas acima citadas, é possível desenvolver o autoconhecimento e assim tornarem-se mais contemplativos, reduzindo gradativamente a recaída ao identificarem quais seus principais fatores de risco, incluindo locais, pensamentos, sentimentos, entre outros, gerando com o decorrer do tempo e um trabalho minucioso, alterações cognitivas, bem como modificações comportamentais.

REFERÊNCIAS

- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S. E., & Williams, M. (2008). Construct validity of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*, 329-342.
- Coelho, M. T. Á. D. & Filho, N. A. Conceitos de saúde nos discursos contemporâneos de referência científca. *Revista História, Ciências, Saúde, 2002*. 315-333.
- Hayes, S. C; Strosahl, K. D, e Wilson, K. G. Terapia de Aceitação e Compromisso: O Processo e a Prática da Mudança Consciente. 20 edição. Nova Iorque. Guilford Press, 2012.
- Leite, M. C. Aspectos básicos do tratamento da síndrome de dependência de substancias psicoativas. Brasília: Presidência da República, Gabinete de Segurança Institucional, Secretaria Nacional Antidrogas, 2000.
- Linehan, M. Tratamento Cognitivo-comportamental do Transtorno de Personalidade Borderline. Nova Iorque. Guilford, 1993.
- Martins, E.R., e Corrêa, A. K. Lidar com substancias psicoativas: o significado para o trabalhador de enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem, 12*, 2004. 398-405.
- Martín-Asuero, A.; Garcia-Banda, G. 2010. The Mindfulness-based Stress Reduction program (MBSR) reduces stress-related psychological distress in healthcare professionals. *The Spanish Journal of Psychology, 13(2)*:897-905.
Disponivel em: <http://dx.doi.org/10.1017/S1138741600002547>
- Menezes, C.B.; Dell'Aglio, D.D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. *Psicologia: Ciência e Profissão, 2009*. 29(2):276-289.

Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross J. In search of how people change. *Am Psychologist*. 1992;47(9):1102-14.

Organização Mundial da Saúde. Transtornos devido ao uso de substâncias. Em Organização Pan-Americana da Saúde e Organização Mundial da Saúde (Orgs.). Relatório sobre a saúde no mundo. Saúde Mental: nova concepção, nova esperança (pp. 58-61). Brasília: Gráfica Brasil, 2001.

Jacobson E. Progressive Relaxation. Chicago: University of Chicago Press; 1938.

Schoendorff, B, Grand, J; e Bolduc, M. F. A Terapia de Aceitação e Gompromisso. Guia Clínico. Bruxelas. DeBoeck, 2011.

Silveira Filho, D. Drogas: uma compreensão psicodinâmica das farmacodependências. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1995.