

Compulsões de fim de ano: normais ou patológicas?

Dra. Arianne de Sá (CRP: 07/15985)

Psicóloga



Compulsão por drogas, jogo, sexo, comida e compras. Como todas estas compulsões estão ligadas entre si e com as festas de final de ano? Até que ponto o aumento do consumo nesta época do ano pode ser considerado normal?

Diante do contexto cultural capitalista atual, o homem da sociedade contemporânea é continuamente bombardeado por sedutoras peças publicitárias, que prometem bem-estar, status, conforto, projeção imediata e ilusão de segurança. Nesta sociedade que estimula o máximo consumo e a satisfação do prazer imediato, as compulsões acabam sendo facilmente desenvolvidas entre os indivíduos.

Ser passa a ser sinônimo de ter. Pior: o ter passa a subjugar o ser! Isso nos é ensinado pela nossa organização social, que perpetua que, para ser poderoso, é preciso possuir objetos. O desejo de posse, então, tende a ser uma forma de compensar sensações de inferioridade. Parte daí a vontade de mostrar que somos fortes. E essa busca é realimentada pela cultura: afinal de contas, a carência dá lucro! Estima-se que o impulso de comprar movimentou mais de US\$ 4 bilhões em compras anuais nos Estados Unidos, ou seja, sejam bem-vindas as compulsões!

Com a chegada das festas de fim de ano, a lógica do “consumo, logo existo”, segundo a qual o bem-estar é conquistado pela aquisição de produtos, se torna ainda mais evidente. Esta lógica estimula não apenas a compulsão por compras. Está atrelada a várias outras compulsões, como a de drogas, jogo, sexo e comida.

No caso da comida, basta pensarmos que seremos convidados para diversos eventos intitulados de COMEmorações, repletos de alimentos hipercalóricos que nos

satisfarão e preencherão momentaneamente o nosso vazio interior. Açúcar, gordura e sal nos fazem provisoriamente mais saciados e felizes!

Além dos fatores culturais, há correspondentes biológicos comuns a todas estas compulsões. Alguns neurotransmissores têm papel importante no surgimento do comportamento compulsivo. É o caso da serotonina, envolvida nos processos de regulação dos estados de humor e do sono. Pouca quantidade da substância no cérebro parece estar ligada à impulsividade. Uma pesquisa que examinou usuários de ecstasy, droga que leva à perda de neurônios de serotonina, mostrou que esse grupo apresentou maior propensão à impulsividade e tomadas de decisões ineficientes.

A dopamina também está envolvida nas compulsões e é relacionada à dependência de substâncias e de comportamentos. As alterações na atividade do neurotransmissor parecem estar associadas à busca de recompensas, que causam sentimentos de prazer. Pesquisas propõem a existência de um mecanismo de dependência desencadeado pela diminuição de dopamina, que provoca uma “síndrome de deficiência da recompensa” e aponta que algumas pessoas têm mais risco de desenvolver dependência.

Estudos reforçam a hipótese de que a dopamina está envolvida nos transtornos do controle dos impulsos. Vários pacientes com doença de Parkinson, por exemplo, foram avaliados e percebeu-se que apresentavam comportamento repetitivo de busca de recompensa, como compulsão por jogo, sexo, comida e compras. Estes comportamentos estariam relacionados com a degradação das células neurais que captam a dopamina neste tipo de pacientes.

Por fim, fatores familiares, de história de vida, também podem representar risco para o desenvolvimento de compulsões. Tenho diversos casos de pacientes dependentes químicos que não aprenderam a ser resistentes à frustração, pois os pais tiveram dificuldades de ensinar-lhes a importância dos limites, das regras, das normas sociais. Estes pais superprotegeram, tentaram suprir todas as necessidades de seus filhos, criando-lhes um “mundo perfeito”, desconectado da realidade. Não lhes deram a oportunidade de buscar seus objetivos e crescer com esta busca.

Também é muito comum, atualmente, um modelo de estrutura familiar com pais ausentes, que compensam esta negligência com presentes. Assim, ensinam seus filhos a usar o consumo de algo externo, artificial (objetos, drogas...) para lidar com o vazio, a tristeza, a solidão. Estes tendem a ser adultos mais suscetíveis às compulsões. O isolamento social também é um fator de risco para as dependências, sejam químicas ou não.

Diante do exposto, cuidado com as “orgias” consumistas de final de ano. Elas podem representar muito mais do que aparentam. No caso destas orgias se repetirem em diversas situações, trazendo-lhes prejuízos sociais, financeiros, profissionais, de saúde e familiares, procure ajuda! Felizmente, hoje em dia existem tratamentos psicológicos eficazes para que você supere suas compulsões. A Terapia Cognitiva-Comportamental,

com o auxílio da Hipnose Clínica, particularmente, tem Programas de Tratamento específicos para cada uma destas compulsões. Informe-se sobre estes!