

Preocupação excessiva por causa do trabalho

Passado, presente e futuro. Trabalho, família e lazer. Erros e acertos. A sua função e a dos outros. Para algumas pessoas, tudo é motivo de **preocupação excessiva**. E infelizmente, o número de quem se identifica com esta realidade é **crescente**.

É claro que a vida é marcada por preocupações, assim como alegrias. O objetivo aqui é tratar dos casos de infringimento em **demasia**, a ponto de **afetar [a saúde mental](#) e física** de quem o sofre.

Muitos podem pensar que esta é mais uma **nova** questão nascida com a correria estabelecida pelo *boom* da tecnologia do século XXI. Entretanto, o psicólogo **Ad Kerkhof**, da Universidade Virje de Amsterdã, na Holanda, investiga o fenômeno há mais de **30 anos**.

Para entender mais sobre a preocupação excessiva e a relação deste problema com o **trabalho**, continue lendo o artigo.

O que é a preocupação excessiva?

Em [entrevista para a BBC](#), Kerkhof afirmou que a preocupação excessiva prejudica o **descanso** e a **saúde mental**. Além de causar ansiedade, poder levar à depressão, e em perfis mais graves, até ao suicídio.

"Preocupar-se é algo normal. Mas se você tem os mesmos pensamentos **todos os dias** e já não consegue **controlá-los**, então claramente está passando do limite", afirmou o psicólogo.

Quando a causa é o trabalho

A preocupação excessiva causada por problemas **familiares** e outras questões da **vida pessoal** é categorizada de forma diferente da causada pelo **trabalho**. Afinal, uma coisa é sofrer porque o seu filho está doente e outra é por causa de um chefe abusivo, certo?

Tente **entender** o que no seu trabalho está te tirando o sono. Assim, será mais fácil **analisar** e **propor** uma mudança, caso você julgue viável. Algumas das possibilidades são:

- Trabalho **acumulado**;
- Ambiente **desestimulante**;
- Pagamento **atrasado** ou com um valor **baixo**;

- Superiores **abusivos**;
- Horas **extras** não remuneradas.

Infelizmente, a lista pode ser longa, e esse é um grande problema para os Recursos Humanos e chefia da empresa. É preciso entender que manter seus colaboradores **saudáveis** faz a corporação se manter **viva**.

Como se curar?

Infelizmente, esta resposta jamais será **simples** e **objetiva**. A única ação recomendada para todos e que é o primeiro passo para praticar **autocuidado** é procurar **ajuda profissional**.

Você pode procurar muitas dicas do que fazer para cessar a preocupação excessiva. Mas a verdade é que apenas consultas com um **psicólogo** serão uma ajuda **legítima**.

Após encontrar o profissional e iniciar os encontros, confie no **tratamento** e deixe o tempo agir. Mudanças internas são **processos**, não tenha a expectativa do imediatismo.

É como Kerkhof disse: "Preocupar-se é como um **vício**. Se quer acabar com isso, precisa de tempo para **ensinar** a si mesmo, pouco a pouco, como deixar de fazê-lo".

Gostou de aprender mais sobre preocupação excessiva? Para sempre ficar por dentro do nosso conteúdo, curta a página da [Conexa Saúde no Facebook](#).

Texto: [Manoela Caldas](#).