

## OS PROBLEMAS DA IMPULSIVIDADE

Impulsividade: aquele que toma decisões de forma impensada e inconsequente, que age por impulso e sem reflexão.

A pergunta que fica é: "Porque pessoas inteligentes, estudadas e preparadas tem reações impulsivas, sendo que o mínimo de concentração e reflexão impediriam suas decisões impensadas?"

Pesquisadores da Universidade de Yale, da Universidade de Harvard e do Hospital Geral de Massachusetts, nos EUA, definiram a impulsividade como questão de estrutura cerebral, ou seja, diferenças na área cerebral responsável pela tomada de decisão e autocontrole, adultos jovens foram analisados e se percebeu neles um córtex (é a fina camada de substância cinzenta que recobre o cérebro) mais fino.

Estudos comprovaram que os genes tem um papel muito importante para o comportamento impulsivo, mas também o uso de certas substâncias podem mudar o córtex cerebral com o passar do tempo.

Não existe um remédio que trata exatamente da impulsividade, mas há várias formas de melhorar a saúde mental de quem tem esse problema.

Vejamos alguns conselhos de especialistas:

- Reconhecimento pessoal da impulsividade.

- Redução do stress (Dormir bem, não assumir compromissos em excesso).

- Atividades físicas por melhorarem a respiração.

- Exercícios específicos de respiração.

- Evitar situações a qual não tem domínio (Ex: pessoa impulsiva para fazer compras, deve evitar andar com cartão ou dinheiro, e não andar frequentemente em lugares que a leve a tal, como shoppings).

- Ajudas terapêuticas.

- Ajudas médicas.

- Afastamento do que gera desequilíbrio ou ansiedade.

- Evitar contato com pessoas irritantes.

- Fazer um cronograma do dia.

