



## **Dor e sofrimento**

A dor física é essencial para a nossa integridade e sobrevivência, os neurotransmissores avisam quando algo não está bem. O “limiar e intensidade da dor” é singular e subjetiva, pode até ser prazerosa, exemplo a dor de uma massagem/exercício, da mesma forma o sofrimento para um, não é, necessariamente igual para outro.

A dor psicológica provém de sentimentos/memórias. Pode ser sentida no corpo, e não está associada a neurotransmissores do prazer. A dor é natural diante de adversidades e a interpretação destes eventos pode ser extremamente nociva e levar ao sofrimento crônico. Como doença caracteriza-se pela angústia/vulnerabilidade/descontrole e ameaça à integridade da pessoa. Pode afetar os amigos/familiares, em casos mais

graves até levar ao suicídio. A dor e o sofrimento trazem consigo a oportunidade de refletir e construir um novo caminho, compreendendo os pensamentos negativos e sua formação, desenvolver equilíbrio emocional, coragem, disciplina, autoconfiança e autoconhecimento e o apoio da família e amigos. Entender que não temos o controle de selecionar apenas o bônus do viver, que é saudável aceitar que o preço da nossa existência é pago também pelo ônus e estas são inerentes à vida. Dificilmente conseguimos desbravar estes caminhos sozinhos, conte com a ajuda de um psicólogo, com suas técnicas, respeito e ética.

*Claudete Kunst*

**Psicóloga Especialista - CRP 07/27438**

## Edição nº 15 - Fev/Mar 2018

Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.  
Acesse [zmultieditora.com.br](http://zmultieditora.com.br) para ver outros conteúdos.

---