

História

A convivência com ela -Sofia Matos Vieira

História de: [Sofia Matos Vieira](#)

Autor: [Sofia Matos Vieira](#)

Publicado em: 27/04/2022

Tags

- [#RTVIA](#) [#sociologia](#) [#comunicação](#) [#autobiografia](#) [#Cásper](#) [#rtvi](#)
- [Casper](#)
- [Casper libero](#)

História completa

Sofia Matos Vieira RTVIA

Desde que me conheço por gente e desde as minhas primeiras lembranças que tenho nesse mundo, minha mente foi algo que sempre esteve no volume máximo da minha vida, sempre me perturbou muito, não só pelas análises que eu tinha sobre o que eu vivia, mas também por tudo que podia acontecer, pois além de me perturbar a minha mente sempre foi muito imaginativa então todas as possibilidades de coisas que poderiam acontecer na minha vida passavam pela minha cabeça.

Partindo disso e das experiências que vivi que vou contar aqui já vou dar o spoiler de onde isso tudo chegou. Sou uma das 19 milhões de pessoas que sofrem com o transtorno de ansiedade no Brasil, e vou contar a história de como obtive o diagnóstico de ansiedade crônica e como isso impacta a minha vida até hoje e vai impactar até o último dia dela.

Desde de sempre fui uma criança muito tímida e que fugia muito de relações sociais, nessa época tinha poucos amigos e para mim isso já estava bom, pois fazer novos amigos era uma coisa que me deixava em pânico, mas como sou filha única, tive que me forçar a pelo menos fazer alguns amigos para não ficar sozinha.

A partir dessa timidez e de como ela me atrapalhava que depois eu descobri que tinha a ver com a minha ansiedade, eu decidi tratar isso no teatro, pois achava a melhor forma de conseguir me soltar mais e parar de ser a criança quieta para ser uma criança mais extrovertida, e que realmente deu certo.

Porém durante o 1º e 2º ano de teatro que foram respectivamente meu 7º e 8º ano do ensino fundamental foram anos muito difíceis para mim tanto em relação ao teatro pois foi um processo complicado a perda da timidez e também na escola, que até aquele momento era uma aluna exemplar e como foi ficando mais difícil acabei começando a ter várias dificuldades.

E com o passar do tempo essas dificuldades foram aumentando enquanto minha timidez estava diminuindo, e com isso comecei a me cobrar muito para cumprir as expectativas sobre notas minhas e dos meus pais que antes eram cumpridas.

E com certeza o pior ano nesse quesito para mim foi o primeiro ano do Ensino Médio, pois a ansiedade me atrapalhava muito nos estudos, ela simplesmente não me deixava estudar e decorar o que eu tinha que decorar e a cobrança sobre minhas notas só aumentavam, principalmente vindo da minha parte.

Eu não tinha exatamente dificuldade com tudo mas tinha especificamente com exatas, ou seja, matemática, física e química, eu ficava todas as tardes de todas as semanas de aula estudando no colégio, eu realmente me esforçava, tirava minhas dúvidas, e tudo mais porém não dava nenhum resultado.

Terminei o ano totalmente no fracasso passando por conselho em matemática pela minha primeira vez na vida, mesmo eu ainda recuperando física e química, passar de conselho era algo que nunca nem tinha passado na minha cabeça. Isso acabou me gerando muitos traumas em relação a prova de matemática e estudos em geral, eu fiquei em pleno pânico, acabei o ano cheia de insegurança e medos que tomavam conta de mim totalmente.

Mesmo no sufoco, passei de ano e fui para o segundo do Ensino Médio porém com inúmeras implicações desse final do ano. Chegou em março e

chegou também junto a primeira época de provas desse novo ano, e a primeira prova justamente era a de matemática.

Fiquei semanas estudando a matéria, mas tava muito nervosa e quando mais chegava perto mais eu ficava nervosa. No dia, a prova era depois do lanche, e antes do lanche eu tinha três aulas, fiquei as três estudando e tinha mais uma depois do lanche livre e essa era na biblioteca da escola para fazer um trabalho para aquela aula.

Eu e meu grupo terminamos o trabalho mais cedo, e aí comecei a estudar de novo para a prova. Porém enquanto estudava comecei a passar muito mal por conta do nervosismo, comecei a ficar sem ar meu estômago ficou estranho, e fui para fora respirar um pouco, a partir daí foi de mal a pior, do estômago estranho comecei a ficar muito enjoada e fui no banheiro, e aí comecei a passar mal.

Tava quase desmaiando e acabaram me levando para enfermaria, lá vomitei muito pois o sentimento de nervosismo ainda não tinha passado, tava extremamente mal fisicamente. Acabei no final nem fazendo a prova naquele dia porque fui direto para o hospital depois de passar pela enfermeira.

Conversando com médico, ele falou que tudo isso aconteceu ele falou que tive um ataque de pânico e tive que ficar umas horas no hospital para tomar soro e alguns remédios e me recomendou a ir em um psiquiatra.

Meus pais tinham muito tabu com isso mas visto a minha situação me levaram no médico, aí tive que fazer vários exames e contar toda minha história e da minha família perante a esse tipo de coisa e fui diagnosticada com ansiedade crônica totalmente derivada geneticamente, ou seja além de não ter uma cura, ela vai me acompanhar até o resto da minha vida.

O jeito de viver é no tratamento e controlando com medicamentos e terapia essa doença, e desde que comecei o tratamento, além dos estudos terem rendido bastante e minhas notas terem melhorado, minha qualidade de vida melhorou muito também, nunca mais tive um episódio como esse.