

Insônia severa, depressão e suicídio: como a terapia holística trata?

O assunto será tema da palestra de André Viana, terapeuta holístico, um dos especialistas convidados da Sleep Well Expo, evento gratuito de 06 a 08 de outubro, em São Paulo

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que, no mundo, mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio anualmente, sendo a quarta maior causa de mortes de jovens de 15 a 29 anos de idade. A insônia severa é uma das causas da depressão que pode levar o indivíduo a tentar e até mesmo cometer o suicídio. “A insônia vinculada à depressão já é considerada uma epidemia mundial e pode ser tratada de forma multidisciplinar, com a ajuda do médico psiquiatra, neurologista, psicólogo e do terapeuta holístico”, explica o psicólogo e psicanalista André Viana, fundador do Instituto Holístico do Sono.

O terapeuta comenta que as pessoas precisam do sono para descansar e recuperar as células, porém isso não é tarefa fácil. “Hoje, as pessoas recebem muitas informações verbais, imagens, acúmulo de energia e não pisam na terra. Isso tudo acaba contribuindo para um sono de má qualidade”, ressalta.

“É difícil compreender o motivo da depressão. Ainda que surjam fatos de ordem fisiológica indicando como causa, a verdadeira origem pode e deve estar na esfera não fisiológica/bioquímica. Além disso, na maioria das vezes, a própria pessoa não consegue saber. Meu conceito é primeiramente acolhê-la para auxiliá-la a sair desse estado vibracional. Evidentemente, a pessoa tem que querer, mas fatores desconhecidos a ela serão tratados, “retirados” dela para que assim, possa tomar suas decisões sozinhas e seguir sua vida normalmente como qualquer pessoa. A partir do momento em que os motivos da depressão começam a ser desvendados, essa história muda. Não existe em nossa vida um destino premeditado. Não existe premonição de um colapso. Essa história pode e deve mudar. Cabe a todos, inclusive à ciência, mudar seu olhar, tornar a ciência menos quantitativa, mais humanística”, pontua André.

André é um dos palestrantes convidados da Sleep Well Expo, evento promovido pela TRIOXP Eventos para o público leigo e profissionais da saúde, que será realizado nos dias 6, 7 e 8 de outubro, no Palácio das Convenções do Parque do Anhembi, em São Paulo, com entrada gratuita.

O evento contará com um espaço dedicado às práticas terapêuticas. “A Terapêutica é área que destinamos para exposição das Terapias Complementares e Saúde Holística, sendo todas práticas reconhecidas pelo Ministério da Saúde”, informa Lucia Abdala, diretora da TRIOXP Eventos.

“Hoje, já existem Organizações bem alinhadas com os órgãos governamentais para acompanhar as práticas terapêuticas. Aqui

no Brasil existe a ABRATH (Associação Brasileira de Terapeutas Holísticos)”, comenta André. A entidade também estará presente no evento, integrando a TERAPÊUTICA,

“Existem muitas linguagens terapêuticas e metodologias dentro da Terapia Holística, sendo que todas contribuem para o bem estar dos pacientes. De forma geral, e com o rompimento do conceito equivocado sobre espiritualidade, as terapias avançaram muito e assumiram um papel muito importante. A mudança no campo vibracional das pessoas é o grande eixo dessa mudança em saúde”, explica o terapeuta.

André ressalta que o Reiki é uma terapia muito difundida no mundo inteiro. Sua origem foi no Japão e migrou para os EUA e depois para o resto do mundo.

“O Reiki é a canalização de Energia Vital ou Bio Energia, energia essa que existe abundantemente no Universo e através das mãos de um terapeuta reikiano sobre o paciente consegue-se aumentar seus níveis de energia. Isso foi comprovado cientificamente”, comenta André.

Outra técnica eficaz mencionada pelo terapeuta é a acupuntura, um método incorporado pela sociedade médica. “A acupuntura é exercida pela aplicação de ‘agulhas’, que na verdade, são antenas utilizadas para atrair do ambiente e transmitir Energia Vital para o paciente”, explica.

André Viana é também autor do livro “Meus Sonhos, Minhas Curas - revelando curas inconscientes” publicado pela Amazon. Ele comenta que a obra foi criada para servir de alento para as pessoas que sofrem de insônia severa e depressão, além de terem uma instrução básica de como interpretar seus sonhos como parte de suas curas.

“A publicação é uma autobiografia. Mas traz uma forma de cada um se olhar, poder embasar suas reflexões de acordo com a história de quem viveu profundamente a realidade de se sentir libertado através dos sonhos. Claro que é apenas uma pequena parte da minha história, mas traz a perspectiva de quem também é terapeuta. O livro fala dos métodos terapêuticos, muitos sonhos em que me senti curado após vividos e relatos de sonhos de pacientes que tratei”, finaliza Viana.

Fonte: Tierno Press Comunicação