AUGUSTO CURY

MAIS DE 20 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS NO BRASIL
PUBLICADO EM MAIS DE 60 PAÍSES



ANSIEDADE

COMO ENFRENTAR O MAL DO SÉCULO

A Síndrome do Pensamento Acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos

Editora Saraiva

Resumo de Ansiedade

Vivemos em uma sociedade de excessos. Somos bombardeados por informações que, na maior parte das vezes, não conseguimos absorver. Somos cobrados, pressionados, nos tornamos reféns da nossa mente. Essa situação alterou algo que deveria ser inviolável - o ritmo de construção de pensamentos -, gerando consequências seriíssimas para a saúde emocional, o prazer de viver, a inteligência, a criatividade.

Pensar é bom, pensar com consciência crítica é melhor ainda, mas pensar excessivamente é uma bomba contra a qualidade de vida e um intelecto criativo e produtivo. Em Ansiedade: como enfrentar o mal do século , o conceituado psiquiatra e psicoterapeuta Augusto Cury apresenta a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), uma das doenças mais penetrantes da atualidade.

Ainda pouco conhecida por psicólogos e psicopedagogos, não raro a SPA é confundida com hiperatividade ou transtorno do déficit de atenção. Neste livro, você conhecerá os sintomas e as consequências desse mal bem, como as técnicas para enfrentá-lo e recuperar sua tranquilidade, emocional e mental.

Acesse aqui a versão completa deste livro