

VAMOS FALAR SOBRE: ANSIEDADE

Muitos autores contemporâneos se referem à aceleração e fluidez da humanidade, ao imediatismo e aos padrões de consumo e de sucesso. Isto se relaciona com a **ansiedade** porque todas estas questões causam angústia e medo. O jovem de hoje é impelido a se cobrar cada vez mais cedo, é comum a preocupação com o futuro e os anseios que o rondam.

Até há algum tempo, podia referir-se à ansiedade como algo produtivo, benéfico, que move e que protege. Ainda é possível perceber esta questão assim, porém em menores escalas, pois hoje a ansiedade é um reflexo patológico do estilo de vida atual.

O QUE É ANSIEDADE?

A **ansiedade** é um estado natural que antecipa uma situação de desafio ou de perigo, como conhecer alguém importante ou novo, apresentar um trabalho, viajar para um lugar novo, realizar uma prova importante etc. No entanto, este estado ansioso passa e a pessoa volta a seu estado normal após determinado acontecimento.

É considerada patológica quando o estado ansioso permanece sem que haja nenhuma situação iminente ou mesmo quando há um estímulo, mas a resposta ansiosa é desproporcional e exacerbada. Ansiedade e medo estão intimamente relacionados, bem como o sentimento de vazio, angústia e a timidez.

Os transtornos ansiosos são classificados em diferentes tipos, entre eles: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), a Síndrome do Pânico, Transtornos fóbico-ansiosos.

SINTOMAS DA ANSIEDADE

Os transtornos de **ansiedade** são caracterizados por sintomas emocionais, cognitivos e físicos, veja:

- Emocionais: irritabilidade, sentimento de culpa, medo, preocupação exacerbada com futuro e com a saúde, rebaixamento do humor, comportamento de fuga, nervosismo;
- Cognitivos: dificuldade de concentração, pensamentos negativos, aceleração dos pensamentos ou “vazio” na mente, linguagem afetada;
- Físicos: dor no peito, taquicardia, formigamento, sudorese, calafrios, “frio na barriga”, tensão muscular, desconforto gastrointestinal.

CAUSAS DA ANSIEDADE

Como já foi dito, o fator cultural é bastante relacionado com o desenvolvimento da **ansiedade**, por exemplo: o uso de dispositivos tecnológicos com muita frequência e por tempo prolongado, isto é, o abuso das mídias sociais pode contribuir com o desenvolvimento de um transtorno ansioso devido ao acesso de informações cuja massa é maior do que a suportada normalmente por uma pessoa, além disso, as relações sociais vividas através destes meios são insuficientes para a elaboração de emoções e de aflições, e ainda, a rapidez com que estas informações surgem faz com que o sujeito contemporâneo exija tal rapidez em todas as outras situações da vida, sem ter tempo nem mesmo para elaborar um luto, refletir sobre si mesmo ou vivenciar um prazer.

Além do fator cultural elucidado acima, há outros fatores importantes:

- Genética e hereditariedade;
- Ocorrência de um evento estressor: por exemplo, morte ou doença de alguém próximo, situações adversas no trabalho, rompimento de relacionamento de forma traumática etc.;

- Perfil de comportamento e pensamento: pessoas muito aceleradas, autocríticas e introspectivas;
- Traumas prévios: na infância, adolescência ou mesmo na idade adulta.

TRATAMENTO DA ANSIEDADE

É evidente que cada transtorno ansioso tem sua particularidade e, portanto, as formas como serão conduzidas as medidas terapêuticas é de acordo com cada quadro. Mas de uma maneira geral, a psicoterapia e a administração de psicofármacos são essenciais no tratamento da **ansiedade**.

A psicoterapia pode ser de diversos enfoques, como psicanálise, terapia cognitivo comportamental, terapia centrada na pessoa e, na maioria das vezes, pode ser abordada pela terapia breve, o que possibilita o atendimento psicológico online.

Além da psicoterapia e da administração medicamentosa, é interessante que o paciente mude seus hábitos, passe a realizar atividades prazerosas, se a pessoa gostar pode aderir a atividades como yoga e meditação, além de procurar viver momentos agradáveis com seu círculo social.

COMO SABER SE EU TENHO UM TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Diversas características podem ser observadas para determinar se a ansiedade de uma pessoa se qualifica como um transtorno clínico:

1 Intensidade exagerada. A ansiedade clínica tende a ser muito maior do que se esperaria em uma determinada situação. Por exemplo, sentir ansiedade intensa ao atender o telefone, ao dirigir sobre uma ponte, ao fazer um pedido a um atendente de loja ou tocar uma maçaneta sugeririam um nível anormal de ansiedade porque estes tipos de ações causam pouca ou nenhuma ansiedade na maioria das pessoas.

2 Persistência. A ansiedade clínica tende a persistir por mais tempo do que os estados não clínicos. Todo mundo se preocupa de vez em quando, mas as pessoas com preocupações patológicas a experimentam por horas ou dias a fio.

3 Interferência. A ansiedade clínica tende a interferir no funcionamento no trabalho ou na escola, em eventos sociais, no lazer, nas relações familiares e em outras atividades. Os efeitos negativos da ansiedade podem limitar-se a algumas áreas da vida, mas o impacto é com certeza perceptível.

4 Ansiedade ou pânico repentino. Um aumento ocasional da ansiedade ou até pânico não é incomum, mas ocorrências frequentes podem representar um transtorno de ansiedade. O pânico espontâneo, sem motivo aparente, é especialmente digno de atenção, e o desenvolvimento do medo de ter outros ataques de pânico é uma característica significativa dos transtornos de ansiedade.

5 Generalização. Nos transtornos de ansiedade, o medo e a ansiedade com frequência se espalham de um determinado objeto ou situação para um amplo espectro de situações, tarefas, objetos ou pessoas. Por exemplo, se você tiver um primeiro ataque de pânico enquanto estiver em um restaurante lotado, e isso te assustar, e você começará a se certificar de que os restaurantes não estejam muito lotados antes de você entrar.

6 Pensamento catastrófico. As pessoas com ansiedade clínica tendem a pensar sobre as piores hipóteses. Uma vez que a ansiedade sempre envolve antecipação (os “e se”), o estilo de pensamento nos transtornos de ansiedade pende para a presunção de que sérias ameaças são muito mais prováveis do que realmente são.

7 Evitação. A maioria das pessoas com transtornos de ansiedade tenta eliminar ou ao menos minimizar sua ansiedade evitando qualquer coisa que a dispare. Os gatilhos podem ser certas situações (p. ex., lojas lotadas, dirigir em rodovias, dependências públicas, reuniões, salas de cinema, ou igrejas),

indivíduos (desconhecidos, pessoas “suspeitas”, autoridades, enfermos, etc.) ou objetos (tais como pontes, túneis, hospitais, certos animais).

8 Perda da segurança ou do sentimento de tranquilidade. Por fim, as pessoas com um transtorno de ansiedade com frequência sentem-se menos seguras ou protegidas do que as outras. Embora possam fazer muitas coisas para sentirem-se seguras, qualquer senso de segurança é de curta duração, e o sentimento de apreensão e de ameaça retorna. Relaxar ou permanecer calmo pode ser muito difícil. Nos transtornos de ansiedade, a pessoa pode se sentir inquieta, tensa e agitada na maior parte do tempo. A dificuldade para dormir pode ser um problema importante na maioria dos transtornos de ansiedade.

Se alguma das características descritas acima se relaciona de alguma forma com você, ou se você sofre com prejuízos no cotidiano por causa da ansiedade, procure ajuda de um profissional de saúde mental. Estamos aqui para lhe ajudar.

Fonte: Clark, David A. Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental : manual do paciente [recurso eletrônico] / David A. Clark, Aaron T. Beck ; tradução: Daniel Bueno ; revisão técnica: Elisabeth Meyer. – Porto Alegre : Artmed, 2014