

## O QUE É ANSIEDADE?

Ansiedade é uma reação ao perigo percebido. Ansiedade é um "aviso", um alerta que nosso corpo emite, de que algo não está bem, que há algum perigo percebido, real ou não, interno ou externo.

## PRINCIPAIS CAUSAS DA ANSIEDADE?

Qualquer coisa que seja interpretada como prejudicial. E veja bem, este é um ponto interessante, as coisas não são interpretadas da mesma forma por todas as pessoas. Uma pessoa pode ficar extremamente ansiosa no dia anterior a uma prova, talvez a ponto de passar mal, ter insônia, sentir náuseas, e tudo mais.

E outra pessoa pode lidar de forma mais tranqüila. Por quê? Porque uma pode interpretar essa prova como uma possível "rasteira" que a vida pode estar lhe dando, acha que por mais que tenha se preparado nunca será bem sucedida, e que será terrível ser reprovada. A outra pessoa, aquela que encarou a prova mais tranquilamente, pode ter considerado que essa prova seria uma das boas possibilidades da vida dela.

Claro que existem os estímulos ansiogênicos que podem afetar uma parcela muito grande das pessoas como por exemplo: falar em público, se reportar a alguém hierarquicamente superior, estar pela primeira vez em uma situação, como por exemplo, um encontro com uma garota (o), enfim, a ansiedade está diretamente ligada ao estresse. Tudo o que pode ser visto como possibilidade de prejuízo, morte, fracasso, vergonha, etc., pode ser causador de ansiedade. Ajuda psicológica ou terapia para ansiedade Ajuda psicológica ou terapia para ansiedade

A psicologia cognitiva, abordagem usada em meu consultório, ensina a examinar os fundamentos irracionais que levam uma pessoa a se tornar ansiosa a nível desproporcional a ponto de causar algum prejuízo.

Um empresário que está sentindo a crise atual "na pele" e no bolso poderia, por exemplo flexibilizar seu pensamento e tentar ver a crise por outros ângulos, como por exemplo:

- todas as crises que ocorreram nos últimos 200 anos tiveram sua fase de retorno ao estado produtivo.

- quem abre uma empresa não espera apenas "céus claros", portanto

## CLÍNICA DE PSICOLOGIA

---

podemos ver esta crise apenas como uma baixa, esperada, da curva de produção e lucro.

- é possível aprender muita coisa com esta crise, coisas que podem ser aplicado tanto em sua empresa atual, como em outras situações futuras.

- é possível aprender a não dar tanta importância ao dinheiro e perceber que viver com menos pode ser possível e interessante.

Enfim, quanto mais a pessoa conseguir flexibilizar seu pensamento pode haver mais chance de contornar a ansiedade. Psicanalista ou psicanálise para ansiedade Psicanalista ou psicanálise para ansiedade

Acredito que a preocupação com uma possível reprovação pode tirar o foco e sua energia em adquirir o conhecimento que necessário para esta prova. Procurar formas de controlar a ansiedade pode ajudar a obter melhores resultados em sua provas.

O ANSIOSO PRECISA REDEFINIR TODO O ESTILO DE VIDA PARA FUGIR DOS PREJUÍZOS CAUSADOS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL?

Talvez redefinir o modo do seu funcionamento ansioso. Analisar porque e de onde vem esta ansiedade, talvez procurar um psicólogo nesta busca. Psicoterapia ou tratamento para ansiedade  
Psicoterapia ou tratamento para ansiedade

EXERCÍCIOS E PRÁTICAS SIMPLES PARA RELAXAR O CORPO E A MENTE SÃO OPÇÕES PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE?

Pode ajudar, talvez não resolva a ansiedade de forma definitiva mas quando ansiedade chegou a ponto de abalar fisicamente pode ser útil. Tem muitas pessoas que sentem dores no corpo, nos ombros, sentem o coração disparar, suor frio, dor de barriga, ânsia de vomito, tudo por ansiedade, nestes casos o relaxamento pode oferecer algum alívio.

O PENSAMENTO POSITIVO PARA ENFRENTAR ADVERSIDADES TAMBÉM É UMA OPÇÃO?

Sou muito a favor do pensamento realista. E se você for olhar de perto, as pessoas pode pensar de forma negativa e exagerada, ou seja, a realidade costuma ser melhor do que as previsões pessimistas que uma pessoa ansiosa costuma fazer.

De toda forma, o otimismo está sendo muito estudado pela psicologia. O pesquisador Martin Seligman, fez um estudo muito interessante sobre o assunto. E concluiu que pessoas mais otimistas são mais insistentes, e com a insistência há mais chance de ser bem sucedido. Por exemplo, um vendedor pessimista pode desistir depois da terceira recusa, ele conclui que ninguém comprará dele, mas um otimista pode pensar que ele não será recusado por todas as pessoas.

ENTREVISTA CEDIDA PARA PORTAL MINHA VIDA

TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL PARA ANSIEDADE

- Como podemos definir a ansiedade? Ela é uma doença ou uma reação natural do nosso organismo? Ou até mesmo as duas coisas?

Psicóloga: Ansiedade é uma resposta de defesa. A ansiedade em níveis exagerados passam a não mais nos proteger mas a paralisar diante de coisas que não merecem tanto medo

- Na minha pesquisa para essa pauta, vi muitas vezes as palavras ansiedade e estresse sendo usadas como sinônimos. Ambas são, de fato, a mesma coisa? Se não, qual a diferença?

Psicóloga: Há um grande "parentesco" entre: Medo, agonia, pavor, pânico e ansiedade. Mas quanto ao estresse eu diria que se trata da consequência da ansiedade – ou seja o desgaste causado pela ansiedade pode gerar estresse.

- Quais os gatilhos mais comuns para que a ansiedade a se manifestar nas pessoas?

Psicóloga: A ansiedade pode ser gerada por tudo o que pode causar danos. Estes danos podem ser físicos, emocionais, financeiros, etc. Por outro lado a ansiedade patológica é causada por elementos que não deveriam causar dano, por exemplo, algumas pessoas sentem-se incrivelmente ansiosas ao entrarem no metro, outras deixam de prestar concursos devido a ansiedade de fazer provas. Ou seja, a ansiedade patológica pode ser causada por elementos inofensivos, e sendo assim qualquer coisa pode causar ansiedade.

- Por que pessoas ansiosas tem um branco na mente e esquecem o que iam dizer?

Psicóloga: Isso pode acontecer quando suas mentes ficam sobrecarregadas de pensamentos disfuncionais como por exemplo "vou dar mana cada, vão me achar ridículo, não vou conseguir, etc."

- Todo mundo está passível de ficar um pouco ansioso... Como reconhecer se esta ansiedade está se tornando um problema mais grave? Quais são os sintomas

Psicóloga: Quando há prejuízos de alguma ordem (pessoal, social, financeira, etc.) Ou seja se a pessoa está deixando de fazer coisas, ir a lugares, tentar promoção no emprego, etc.

- E existem perfis de pessoas no geral, que são predispostos a ansiedade? (Por sexo, idade, região onde vivem...)

Psicóloga: Costumamos considerar que pessoa que moram nas cidades teriam mais ansiedade do que as pessoas que moram no campo. Não conheço pesquisas que comprovem tais hipóteses.  
Psicólogo especialista em ansiedade

- Quais as consequências mentais de se estar em um estado de ansiedade extremo?

Psicóloga: O estresse. O desgaste emocional pode passar também a um desgaste físico. - Quais são os principais transtornos de ansiedade? Poderia explicar a diferença entre cada um deles, por favor? Psicóloga: Há alguns mas os que eu recebo em meu consultório com mais frequência seria: Síndrome do pânico – TOC – repetição de comportamentos. TAG – Transtorno de ansiedade generalizada.

- Apesar de depressão e ansiedade serem opostas em alguns de seus sintomas, podem estar correlacionadas? Uma pessoa com depressão pode apresentar sintomas de ansiedade e vice-versa?

Psicóloga: Sim. Normalmente os ansiosos podem se tornar depressivos, pois a visão de si mesma costuma ser muito negativa.

- Como os transtornos psiquiátricos relacionados à ansiedade são diagnosticados? Existem exames específicos para identificá-los? Quais? Psicóloga: Não há exames físicos. O diagnóstico é feito através dos relatos referentes ao comportamento e sentimento do paciente.

- Quais mudanças de hábitos no dia a dia podem ajudar a reduzir a ansiedade? Eu modificações podem ser feitas no cotidiano para isso? Descreva, por favor.

Psicóloga: O que percebo que pode ajudar na ansiedade seria lidar com os pensamentos disfuncionais causadores da ansiedade. Por exemplo, a pessoa que não consegue falar nas reuniões de trabalho devido sua ansiedade pode aprender a identificar quais pensamentos estão bloqueando e boicotando suas chances de crescimento profissional.

### TÓPICOS RÁPIDOS:

Ansiedade e depressão. A pessoa depressiva pode apresentar comorbidade, ou até mesmo um quadro estar causando o outro

Ansiedade tem cura? O que fazer para melhorar? Existem alguns processos que são aplicados pelo psicólogo para o controle da ansiedade, como por exemplo identificar a origem destes sentimentos. Existe sim tratamento, veja aqui os psicólogos que atendem ansiedade. Trata-se de um transtorno que pode causar prejuízo em algumas áreas importantes da vida como por exemplo carreira, amigos, família, etc.

Ansiedade engorda? Pode haver participação na modificação de comportamento alimentar que levam ao aumento de ingestão em momentos onde os problemas não estejam sendo visto como possíveis de superação. O aumento de peso devido a fatores psicológicos podem ser tratados com um especialista em transtornos alimentares. Quando existe a tentativa de aplacar a ansiedade através da comida temos a obesidade como uma consequência possível. A comida pode ser usada, em alguns casos, como um aliviador da ansiedade, pois a gratificação é imediata.

Ansiedade na gravidez. A gestação pode ser acompanhada por um psicólogo, pois entendemos que este período pode ser muito delicado para algumas mulheres, e até homens, sendo este período gestacional de grande importância no que se refere à mudanças e necessidade de novas organizações em vários aspectos da vida destes novos pais. Quando o casal tenta engravidar pode haver prejuízo quanto a harmonia do casal e a busca por métodos de fertilização.

Ansiedade de separação ocorre quando há dificuldade relacionadas à dependência emocional, quando vínculos muito fortes são criados e, até então, não havia expectativa de rompimento de laços emocionais, ou mesmo físicos quando a separação se limita apenas à distanciamento físico. Relacionamentos podem ser recheados de inseguranças e podem ser acompanhados em psicoterapia quando necessário.

Ansiedade aumenta a pressão? Dá bolo na garganta? Causa falta de ar? Tontura? Diarréia? Nas crises, ou ataque de ansiedade é possível que um ou mais sintomas orgânicos surjam. Nos quadros de síndrome do pânico pode haver tanto a sensação como o real aumento de pressão. Em momentos de grande expectativa diante de provas ou exames, por exemplo, também é comum surgirem sintomas físicos. Mas existe a possibilidade de tratamento psicológico de forma a diminuir a reincidência destes sintomas uma vez que é possível trabalhar para o fortalecimento e capacidade de enfrentamento.

Hipocondria e uso de álcool. O uso de substâncias químicas, legalizadas ou não pode estar associado à ansiedade quando se faz de forma excessiva e prejudicial. A hipocondria é um transtorno ansioso que costuma levar as pessoas à auto medicação ou intensa necessidade de procurar médicos sem que haja causas físicas que justifiquem a ministração de medicação. O uso do álcool usado como forma de aplacar a ansiedade pode trazer mais malefícios do que se deseja. Ansiedade

Medo de morrer. Vontade de chorar. Angustia. A síndrome do pânico costuma ter como sintoma o medo de morrer em casos de síndrome

do pânico ou angustias não identificadas. A tristeza vivida pode trazer o choro, mesmo que o choro esteja mais associado à depressão algumas pessoas manifestam sua ansiedade através do choro. Medo de vomitar - algumas pessoas sentem forte ansiedade diante da expectativa e possibilidade mas nunca passam efetivamente pelo evento do vomito, outras já percebem que a ansiedade atua como um facilitador do vomito.

Ansiedade noturna. Em alguns casos a ansiedade é percebida em maior intensidade em certos períodos do dia, ou na noite. Nestes casos é interessante avaliar o significado pessoal destes momentos. Considero interessante avaliar o significado de certos momentos do dia quando estes provocam ansiedade. Quando não se consegue aplacar pensamentos ansiosos o sono pode ser perturbado.

Fonte: ABC Saúde