

TAG - Transtorno de Ansiedade Generalizada

A ansiedade generalizada pode ser acompanhada por sintomas físicos, e pode causar prejuízos gerais, abrangendo até mesmo as relações de trabalho e familiares além de acentuado sofrimento psíquico.

O estado de ansiedade generalizada pode perturbar a visão que a pessoa tem a respeito de si mesma e a respeito do que acontece no ambiente.

O transtorno de ansiedade generalizada costuma ser crônico e duradouro com pequenos períodos de remissão dos sintomas. Geralmente leva o paciente a sofrer em estado de ansiedade elevada durante anos.

A TAG, transtorno de ansiedade generalizada é diferente da ansiedade comum. As pessoas com TAG costumam ter dificuldade em buscar ajuda de um psicólogo de imediato pois é comum sentirem uma série de sintomas somáticos, como fadiga e insônia, e podem acabar por procurar um médico acreditando tratar-se de doença orgânica e não psicológica. Com sorte este médico identifica a origem dos problemas e orienta a procurar um psicólogo. Mas caso alguém já tenha procurado um médico e foi dispensado com a informação de que "você não tem nada" eu considero interessante considerar esta informação como opção para procurar um profissional da área psicológica, pois ele está dizendo que você não tem nada na área de atuação da medicina mas pode valer a pena investigar a possibilidade de se tratar de sintomas emocionais / psicológicos.

Além disso, as pessoas com TAG - Transtorno de Ansiedade Generalizada - costumam se sentir deprimidas, assim o quadro depressivo pode ser considerado o problema principal mantendo o TAG sem tratamento.

O QUE É ANSIEDADE GENERALIZADA

Transtorno de Ansiedade Generalizada trata-se de uma ansiedade bastante severa onde sofre-se de expectativa apreensiva e excessiva.

Para ser considerado TAG - Transtorno de Ansiedade Generalizada - os sintomas devem estar presentes na maioria dos dias, por mais de seis meses e prejudicar áreas importantes da vida como trabalho, estudo, vida familiar, etc.

TAG pode apresentar sintomas de ansiedade, preocupação crônicas e falta de controle sobre estas preocupações. Algumas pessoas apresentam medos difusos outros tem preocupações bem específicas que podem ser medo de fracassar, preocupação com suas finanças, com saúde, etc. A pessoa passa a sofrer intensamente, pode não ser capaz

de chegar a uma solução, de tomar uma decisão ou de atuar de forma decidida e viver com tranquilidade, ao contrário foca os pensamentos referentes dificuldades reais e imaginárias.

PREOCUPAÇÃO DESPROPORCIONAL

O preocupado crônico costuma manter-se em eterno estado de alerta, preparado para fugir, mas normalmente não há nada real que mereça o comportamento de fuga. A preocupação prepara o corpo para ação, sentindo tremores, tensão, dor muscular, principalmente no pescoço, costas e ombros. É uma espécie de inquietude com tendência a ficar cansado o dia todo.

Pode também aparecer os sinais de ativação do sistema nervoso simpático, por exemplo: palpitações. Outros sentem dificuldade para respirar, falta de ar, sensação de que está se afogando, dificuldade pra engolir, rajadas de calor ou de frio. A pressão pode subir. Pode aparecer náuseas, gastrite, diarreia, etc. etc.

As pessoas que sofrem com TAG mantém preocupações crônicas e excessivas com prejuízos emocionais e fisiológicos, ou seja tanto a mente como o corpo podem padecer. Outros problemas podem surgir em decorrência da TAG, os mais comuns são depressão, ataque de pânico, abuso de drogas ansiolíticas e até de álcool.

ANSIEDADE É O MESMO QUE PREOCUPAÇÃO?

Muitos definem a preocupação como ocupar-se de coisas antes delas acontecerem, mas pode ser mais do que isso. Preocupar-se é fazer previsões negativas que nem sempre são tão prováveis assim. Por exemplo, preocupação com uma viagem constitui-se de fazer previsões quanto á algo dar errado com o hotel, achar que o carro pode furar o pneu, que pode acontecer um acidente. Vejam que em tudo isso pode haver uma base verdadeira pois nada disso é impossível de acontecer, mas desistir da viagem, ou sofrer com a viagem por causa dessas possibilidades, tão pouco prováveis, é sofrer inutilmente.

Há dois aspectos interessantes com a preocupação:

- a- Considerar que coisas muito ruins vão acontecer;
- b- Crer que não terá condições para enfrentar essas coisas horríveis que imaginou.

Ansiedade patológica é imaginar que, por exemplo, você não conseguirá falar com aquela pessoa porque ela não lhe dará a mínima atenção, será tão horrível que você não suportará.

O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA É IDENTIFICADO QUANDO HÁ NO MÍNIMO TRÊS DESTES SINTOMAS:

- 1- Inquietude - sensação eterna de ter algo para fazer e não sabe o que.
- 2- Fatigar-se facilmente - mal começou um trabalho e já está cansadíssimo.
- 3- Dificuldade para se concentrar - não conseguir ler um livro pois os olhos passam pela página mas não absorve o conteúdo, ou mantém a mente em branco, a cabeça longe, no mundo da lua.
- 4- Irritabilidade - alguém diz algo e mesmo que levemente desagradável e você já reage impulsivamente e de forma muito mais agressiva do que seria necessário.
- 5- Tensão muscular - dor nas costas, nos ombros, nas pernas.
- 6- Perturbação do sono - dormir demais ou de menos, acordar no meio da noite ou não conseguir iniciar o sono.

PREOCUPAÇÃO TÍPICAS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

As preocupações mais comuns referem-se à família, questões econômicas, trabalho, doenças, e relacionamentos com outras pessoas.

Não digo que não devemos nos preocupar com essas coisas, mas uma coisa é a preocupação que te ajuda a enfrentar e resolver os problemas e outra é a preocupação que paralisa e não só não resolve o problema como o aumenta. Por exemplo, na preocupação normal com a saúde, a pessoa se agasalha antes de sair de casa, mas na preocupação patológica, a pessoa pode deixar de sair de casa. A preocupação normal quanto a apresentação de um projeto no trabalho faz a pessoa caprichar e se dedicar para ter uma boa apresentação, mas a preocupação patológica pode fazer a pessoa gaguejar, suar e realizar uma péssima apresentação onde ninguém aprova sua idéia de tão mal apresentada.

Quando se está ansioso demais as possibilidades de tudo dar errado pode aumentar. Isso acontece devido a uma característica muito interessante desse quadro chamada intolerância à incerteza - ou seja, a pessoa não admite esperar por algo, não admite que nem tudo depende dele, não admite não ter certeza de tudo.

VIGILÂNCIA E EVITAÇÃO

São dois comportamentos típicos do portador de Transtorno de Ansiedade Generalizada. O intolerante às incertezas se torna vigilante, sempre alerta e preocupado com o que de ruim pode acontecer. O intolerante à excitação emocional, ou seja não suporta passar por emoções mais fortes as evita, foge, cai fora de toda situação que pode mexer um pouco mais consigo. Alguns flutuam de um comportamento extremamente vigilante para outro de extrema evitação. Ou seja, ou fica assustado, em estado de alerta, ou foge da situação como se fosse uma catástrofe.

O interessante é que a vigilância diminui a incerteza, mas aumenta a excitação emocional, e a evitação diminui a excitação emocional mas, aumenta a incerteza. Ou seja, nem a vigilância nem a evitação ajudam no controle da ansiedade.

DOIS TIPOS DE PREOCUPAÇÃO

- 1 Preocupação com o que pode acontecer
- 2 Preocupação com a própria preocupação - isto é, a pessoa acha que pode perder o controle por se preocupar tanto. Esta pode ser a sensação de quem sofre de pânico, onde pode sentir que a própria preocupação o deixará doente.

A ansiedade generalizada também pode servir para distrair de eventos do passado muito tristes, assim substitui-se uma preocupação que seria muito mais difícil de lidar com outra mais superficial e até banal, mas que acaba sendo de uma intensidade tal que ofusca o evento inicial.

CRENÇAS QUE FAZEM AS PESSOAS MANTEREM SUAS PREOCUPAÇÕES

Muito ansioso não se livra da preocupação porque acha que ter preocupação é bom. Existem várias crenças que a pessoa pode aprender desde a infância, como por exemplo:

- Crença sobre as pessoas despreocupadas serem "cabeça de vento", ou seja, para ser digno e respeitável tem que ser uma pessoa que se preocupa, e quanto mais se preocupar mais digna será a pessoa. Esse é o tipo de crença que faz as preocupações grudarem em você.
- Crença sobre ser bom preocupar-se porque quanto mais a gente se preocupa mais "evita que algo ruim aconteça", quanto mais eu me preocupar com a prova melhor eu vou na prova. Quanto mais eu me preocupar com a saúde da minha mãe mais eu estou garantindo que ela

não vai ficar doente nunca. Sabemos que é pura bobagem pois quanto mais você se preocupa com a prova mais ansioso e tenso fica, e mais difícil de responder a tal da prova e quanto mais você se preocupa com a saúde da sua mãe mais você está debilitando a sua própria saúde.

- Crença sobre a preocupação aliviar a culpa. Algo do tipo "Eu não sou responsável pelo casamento ter dado errado porque eu me preocupava com o casamento". Sabemos que não é bem assim, não é só porque você se preocupou com uma coisa é que você fez o que era realmente o melhor para a coisa.

- Crença onde preocupação pode te distrair de preocupações maiores. Por exemplo, enquanto você está loucamente preocupado com as vitimas do avião da TAM você não precisa se preocupar com aquele trabalho que já está com o prazo estourado pra entregar.

- Crença de que quanto mais você se preocupar com uma coisa mais facilmente encontrará a solução dessa coisa. Quanto mais eu passar as noites em claro procurando uma saída para meu problema mais perto estarei da solução. Outra bobagem, porque quanto mais noites em claro mais fraco você fica para resolver qualquer coisa. Por exemplo, um paciente que tinha duas preocupações muito fortes, a primeira o medo de ficar gravemente doente e a segunda que alguém da sua família pudesse ficar gravemente doente. A preocupação com a própria saúde era justificada dizendo que ele precisava saber de qualquer doença o quanto antes, e se ele não se preocupasse poderia passar despercebido pelos primeiros sintomas de algo muito grave. Quanto a preocupação da doença de alguém da família ele acha que era útil porque se realmente alguém ficasse doente ele não se sentiria culpado porque tinha se preocupado antes, então estaria tudo bem, para ele pelo menos.

Fonte: Vicente E. Caballo Tratamento Cognitivo Comportamental dos Transtornos Psicológicos - DSM IV.