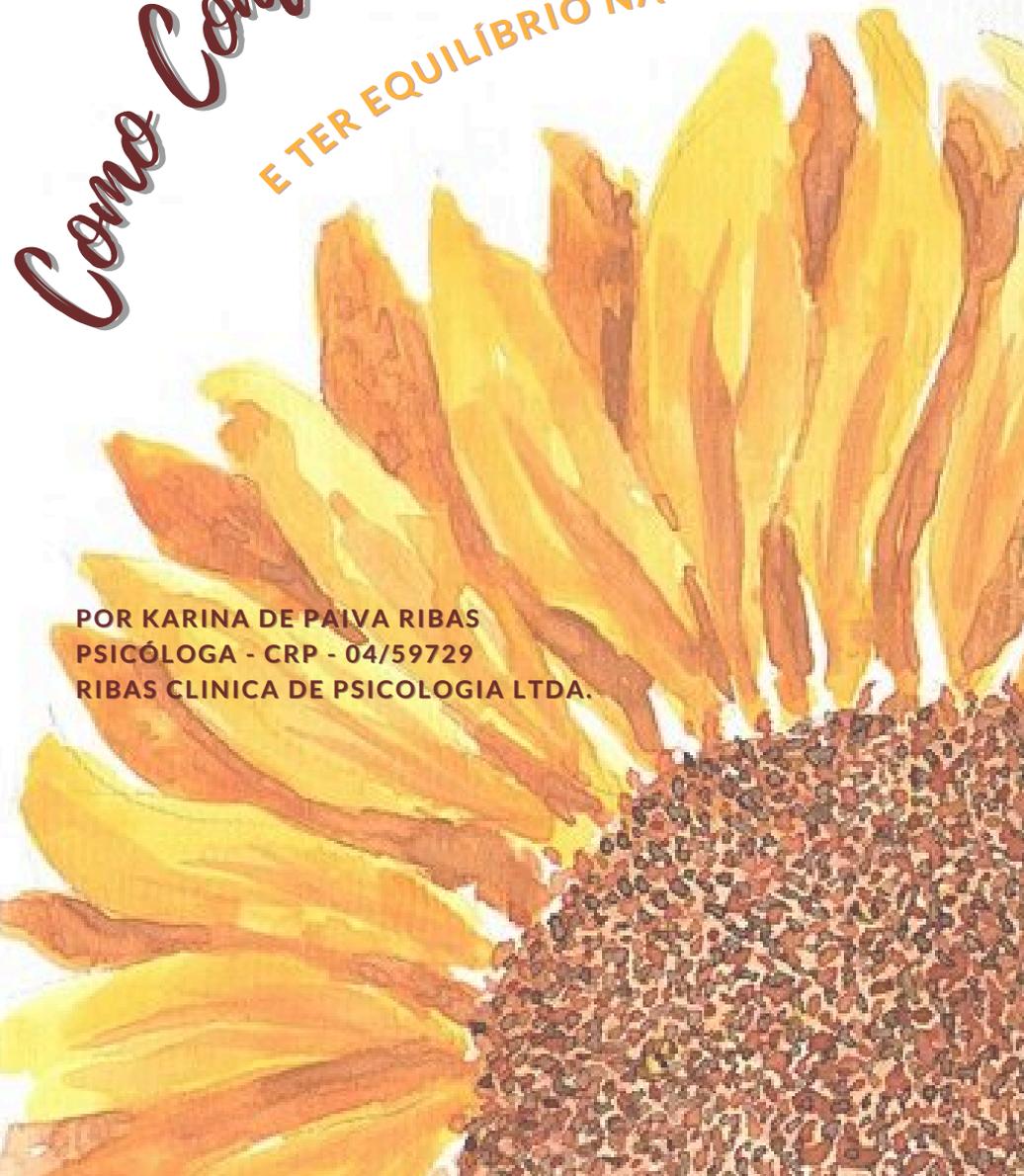


Como Controlar a Ansiedade

ETER EQUILÍBRIO NA VIDA

POR KARINA DE PAIVA RIBAS
PSICÓLOGA - CRP - 04/59729
RIBAS CLINICA DE PSICOLOGIA LTDA.



Sumário

Introdução	01.
O que é?	02.
É doença?	03.
Sintomas Físicos	05.
Sintomas Emocionais	07.
Tipos de Ansiedade	09.
Ansiedade e Outras Doenças	14.
O que evitar?	15.
Tratamento	16.
Conclusão	17.

Introdução

Compreendendo que a ansiedade descontrolada pode significativamente prejudicar a qualidade de vida, comecei a observar as dúvidas e comportamentos de meus pacientes e de outras pessoas que compartilhavam comigo sintomas, sentimentos e atitudes relacionados ao transtorno de ansiedade. Muitos não conseguiam identificar o que estavam passando nem sabiam como buscar ajuda. Foi a partir dessa constatação que decidi criar este ebook, com o propósito de fornecer informações essenciais sobre a ansiedade. Meu objetivo é ajudar as pessoas a reconhecer, prevenir e tratar esse transtorno, permitindo-lhes controlar sua ansiedade e viver uma vida mais leve. Além disso, espero que este material possa ser compartilhado para ajudar outras pessoas.

Ansiedade O QUE É?

Ansiedade é uma reação do corpo natural e inata, ou seja, todo mundo nasce com ansiedade e ela que nos estimula a focar a buscar alternativas e soluções para nossos problemas. Tem sido definida como um estado emocional desagradável acompanhado de desconforto físico e que, geralmente, possui relações com o medo.

Um exemplo prático é o homem das cavernas: se não tivesse ansiedade, não teriam sobrevivido e teriam se tornado extintos, portanto usaram a ansiedade de forma positiva para buscar sobreviver.

Estamos em um mecanismo de sobrevivência para lidar com situações de perigo. Numa tentativa de proteção do nosso organismo, ele dispara o sistema de luta e fuga, que nos prepara para as situações da vida.

Exemplo de situações: Falar em público, cobrar direitos, fazer uma entrevista, terminar um relacionamento, entre outras.

Ansiiedade É DOENÇA?

Não, é uma reação natural e inata, mas a ansiedade excessiva ou sem controle se torna um problema e uma doença na *Classificação Internacional de Doenças CID F 41.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada* conhecida como TAG.

Suas origens podem estar em traumas, estresses, genética, doenças físicas, tipos de personalidades, entre outras. As mulheres tem duas vezes mais chances de desenvolver a TAG que os homens segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS).

Hoje a ansiedade está entre as maiores razões para a invalidez, perdendo apenas para a depressão e dores nas costas ou coluna.

Sintomas

FÍSICOS

- **Medo:** A ansiedade muitas vezes traz um sentimento de medo constante, uma apreensão inexplicável que persiste.
- **Dor:** Dores no peito, tensão muscular e dor corporal são sintomas físicos comuns associados à ansiedade.
- **Urina:** A necessidade frequente de urinar, especialmente antes de dormir, pode ser um sinal de ansiedade.
- **Boca seca:** A ansiedade pode causar boca seca e uma sensação de hipersensibilidade no paladar.
- **Enjoos:** Sentir-se enjoado e até mesmo vomitar são sintomas gastrointestinais frequentes da ansiedade.
- **Tonturas:** A sensação de tontura, às vezes acompanhada da sensação de flutuar, pode ocorrer durante episódios de ansiedade.
- **Preocupação:** A preocupação excessiva e constante é uma característica chave da ansiedade.
- **Nervosismo:** Aumento dos níveis de nervosismo é comum, resultando em inquietação e agitação de pernas.
- **Agitação de pernas:** Movimentar as pernas constantemente é uma forma de liberar a energia acumulada devido à ansiedade.

- **Sensação de tremor:** As mãos e os pés podem tremer devido à ansiedade, causando uma sensação de tremor.
- **Vontade de roer as unhas:** Roer as unhas é um comportamento nervoso que pode ser desencadeado pela ansiedade.
- **Dores de barriga:** Dores abdominais, diarreia e constipações podem ocorrer devido ao estresse causado pela ansiedade.
- **Fala acelerada:** Falar mais rápido do que o normal é uma resposta comum à ansiedade.
- **Sensação de perder o controle:** Sentir que está perdendo o controle de seu próprio corpo é uma experiência angustiante relacionada à ansiedade.
- **Respiração ofegante e falta de ar:** Respiração rápida e ofegante é um sintoma físico característico da ansiedade.
- **Palpitações:** Batimentos cardíacos rápidos e fortes podem ser assustadores e estão associados à ansiedade.
- **Enxaquecas:** Dores de cabeça intensas e enxaquecas podem ser desencadeadas pela ansiedade.
- **Queda de cabelo:** Em casos graves de ansiedade, a queda de cabelo pode ocorrer devido ao estresse prolongado.

Sintomas

EMOCIONAIS

- **Preocupação excessiva:** A ansiedade pode levar a uma preocupação constante e exagerada sobre eventos futuros, muitas vezes com interpretações catastróficas.
- **Nervosismo:** Sentir-se nervoso e tenso é comum na ansiedade, e pode levar a comportamentos inquietos.
- **Medo constante:** Um estado de medo constante, onde o alarme interno parece estar ligado o tempo todo, é um sintoma característico.
- **Preocupação Exagerada:** A ansiedade muitas vezes leva a uma autocrítica exagerada e a uma preocupação exagerada com detalhes.
- **Generalização de situações:** É comum na ansiedade generalizar situações, vendo eventos isolados como parte de um padrão ameaçador.
- **Desconfiança:** Pessoas com ansiedade podem ser excessivamente desconfiadas e ver ameaças em situações cotidianas.
- **Sentimento de fraude ou impostor:** Algumas pessoas com ansiedade sentem que são uma fraude ou impostores, mesmo quando têm realizações significativas.

- **Desamparo:** Muitas vezes, a ansiedade leva a um sentimento de desamparo, onde a pessoa se sente incapaz de controlar os eventos em sua vida.
- **Desvalorização e abandono:** Sentir-se desvalorizado e abandonado é um sintoma emocional comum da ansiedade.
- **Busca de resultados urgentes:** Ansiosos frequentemente buscam resultados imediatos e podem sentir pressão para alcançar metas rapidamente.
- **Interpretação catastrófica:** A ansiedade pode levar a interpretações catastróficas de eventos, levando a preocupações excessivas.
- **"E se" ou "Tenho que":** Pessoas ansiosas frequentemente ficam presas a pensamentos como "E se algo der errado?" ou "Eu tenho que fazer isso perfeitamente."
- **Necessidade de perfeição:** Há uma busca constante pela perfeição, muitas vezes com uma baixa tolerância à frustração e críticas.
- **Expectativa de algo ruim:** Ansiosos muitas vezes esperam que algo ruim aconteça, mesmo sem evidência para apoiar essa crença.

É importante lembrar que os sintomas de ansiedade podem variar amplamente de uma pessoa para outra e o tratamento adequado, geralmente por meio de terapia e/ou medicamentos, pode ajudar a aliviar esses sintomas.

Tipos de Ansiedade

01. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Este é o tipo mais comum e frequente de ansiedade. É caracterizado por ansiedade e preocupação excessivas que causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes por pelo menos seis meses. Para que ocorra o diagnóstico, o quadro precisa estar associado a três ou mais dos seguintes seis sintomas: inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele, cansaço, falta de concentração, irritabilidade, tensão muscular e dificuldade para adormecer.

02. Mutismo seletivo

Ao se encontrarem com outros indivíduos em interações sociais, as pessoas com mutismo seletivo não iniciam a conversa nem respondem quando os outros falam com elas. Esse quadro é mais comum em crianças, mas pode persistir na vida adulta. As situações de relacionamento interpessoal são marcadas por uma forte sensação de ansiedade, e os indivíduos costumam ser prejudicados em suas relações pessoais, desempenho acadêmico e no trabalho. A dificuldade na fala também pode interferir na comunicação social, embora as crianças com esse transtorno ocasionalmente usem meios não verbais, como gestos, para se comunicar.

03. Transtorno de Ansiedade de Separação

Assim como o mutismo seletivo, este transtorno é mais comum em crianças, mas também pode afetar adultos. Ele é caracterizado pelo medo ou ansiedade excessiva em relação à separação de figuras de apego, que podem ser pessoas, animais, objetos ou até mesmo lugares, como a mudança de casa. Quando separadas das figuras importantes de apego, as crianças diagnosticadas podem apresentar dificuldades em socializar, apatia, tristeza ou dificuldade de concentração. Dependendo da idade, elas também podem desenvolver medos excessivos de animais, monstros, escuro, ladrões, acidentes e outras situações que lhes parecem perigosas.

04. Transtorno de Pânico (TP)

É caracterizado por episódios de ataques de pânico recorrentes, cuja característica principal é um surto abrupto de medo ou desconforto intenso que atinge um pico em minutos e geralmente dura até meia hora. Os sintomas incluem taquicardia, sudorese, tremores, falta de ar, sensação de asfixia, dores no peito, náusea, tontura, calafrios, parestesias (sensações de formigamento) e desrealização (sensações de irrealidade). Os indivíduos também podem sentir medo de perder o controle ou "enlouquecer" e medo de morrer. Apesar de serem episódicos, os ataques podem ocorrer sem gatilhos específicos, o que frequentemente gera ansiedade e preocupação, tornando desafiador sair de casa para os pacientes que sofrem desse transtorno.

05. Fobias Específicas

Trata-se do medo excessivo em situações específicas, como entrar em um elevador, encontrar um rato ou estar próximo de janelas altas. A resposta de medo, ansiedade e estresse é automática nesses casos e se repete sempre que o paciente não consegue evitar a situação. O que diferencia esse quadro do medo comum é a intensidade exagerada dos sintomas. Por exemplo, se alguém tem fobia de injeções, não conseguirá nem permitir que outra pessoa aplique uma vacina ou medicamento, desencadeando sintomas de pânico imediatamente. Já uma pessoa que tem um medo não patológico de agulhas consegue lidar com isso de forma um pouco melhor.

06. Fobia Social

Trata-se do nome dado ao medo ou ansiedade exagerados de ser exposto à possível avaliação por outras pessoas em situações sociais. O desconforto vai além da fala em público: pessoas com o diagnóstico se sentem constrangidas e humilhadas simplesmente ao serem observadas em atividades comuns, como comer, beber e escrever perto de outras pessoas ou ir ao supermercado. O grau e o tipo de ansiedade podem variar em diferentes ocasiões.

07. Agorafobia

Isso ocorre quando o indivíduo tem medo ou ansiedade em relação a espaços que, em geral, não são considerados seguros. Nesses casos, a sensação de insegurança é desproporcional ao perigo real que poderia ocorrer. Pacientes com esse quadro sentem medo de serem atacados, de não conseguir sair do local em que estão ou de não receber ajuda, e muitas vezes passam a evitar esses lugares ou pedir companhia.

08. Transtorno de Ansiedade Induzido pelo Uso de Substâncias

Isso ocorre devido ao uso excessivo de substâncias como drogas (maconha, ecstasy, cocaína, etc.), grande consumo de cafeína, álcool e medicamentos como opioides. Pessoas com esse subtipo de ansiedade têm suas atividades diárias prejudicadas por preocupações excessivas e, por vezes, experienciam ataques de pânico que ocorrem tanto junto com o uso dessas substâncias quanto separadamente.



09. Transtorno de Ansiedade devido a outra Condição Médica

O transtorno se desenvolve devido à descoberta (comprovada clinicamente) de uma condição médica, incluindo diferentes doenças e alterações físicas. Os sinais podem incluir sintomas acentuados de ansiedade ou ataques de pânico, o que compromete o funcionamento social do indivíduo.

10. Especificado e Não Especificado

Esta categoria se aplica aos casos em que, apesar do sofrimento persistente e avassalador, não se enquadram nos critérios das especificações dos subtipos acima, ou não ocorrem por tempo suficiente para que seja feito o diagnóstico.

Ansiiedade

E OUTRAS DOENÇAS

O que a ansiedade pode causar a longo prazo?

Se não for controlada, causa o surgimento de enfermidades psicossomáticas, doenças que afetam a saúde física e mental. Alguns exemplos de doenças causadas pela ansiedade:

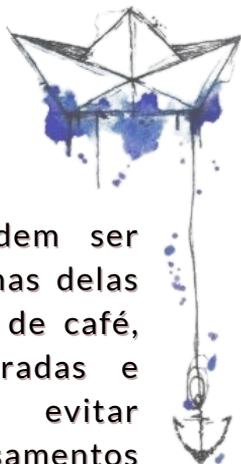
- Aumenta os riscos de doenças cardiovasculares;
- Hipertensão (Pressão Alta);
- Úlceras, gastrites;
- Colites (dor abdominal, gases, desidratação);
- Aumenta os riscos de infecções;
- Alergias de vários tipos, mais comum na pele;
- Enxaquecas, dores crônicas de cabeça;
- Doenças autoimunes;
- Câncer;
- Disfunções hormonais;
- Asma e doenças respiratórias;
- Baixa imunidade e outras.

Ela também está presente em uma ampla gama de transtornos psiquiátricos incluindo a depressão e fobias.

O que evitar?

Existem algumas atitudes que podem ser evitadas por pessoas ansiosas. Algumas delas incluem evitar o consumo excessivo de café, açúcares refinados, gorduras saturadas e bebidas alcoólicas, além de evitar preocupações em excesso e pensamentos negativos.

Também é importante evitar levar uma vida sedentária e reservar um tempo para cuidar da mente.



Tratamento

TERAPIA

Existem várias opções de tratamento para a ansiedade, incluindo terapia, medicamentos e mudanças no estilo de vida.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma das abordagens mais eficazes para tratar a ansiedade. Ela ajuda a identificar e desafiar pensamentos negativos e crenças disfuncionais que podem estar contribuindo para a ansiedade.

Medicamentos, como antidepressivos e ansiolíticos, também podem ser utilizados para ajudar a controlar os sintomas da ansiedade. É importante lembrar que o uso de medicamentos deve ser sempre acompanhado por um médico.

Mudanças no estilo de vida, como a prática de exercícios físicos, meditação e técnicas de respiração, também podem auxiliar no gerenciamento dos sintomas da ansiedade.

Conclusão

TERAPIA

Cuidar da ansiedade é muito importante para manter a saúde e a qualidade de vida. Quando a ansiedade deixa de ser controlada e atinge níveis muito elevados, há o risco de que ela se torne um transtorno preocupante.

É fundamental ter em mente que cada pessoa é única, e o que funciona para uma pode não funcionar da mesma forma para outra. Portanto, é importante trabalhar com um profissional de saúde mental para desenvolver um plano de tratamento personalizado de acordo com suas necessidades específicas.

Quero lhe fazer um convite: te convido a colocar sua ansiedade em equilíbrio dando luz à sua vida!





Prazer, eu sou Karina de Paiva Ribas.
Sou educadora, empreendedora e Psicóloga Clínica com registro no CRP-0459729.

Proprietária da Clínica Ribas Psicologia Ltda
CNPJ:54.901.784/0001-58

Pós graduação e título de Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental de alto desempenho, e Pós graduanda em Neuropsicologia

Vamos aprender juntos como você funciona, compreender como é a sua vida e sua forma de ser, explorar seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. Juntos, vamos traçar estratégias para o seu desenvolvimento e autoconhecimento, buscando aliviar ou evitar dores e angústias.

Atendo jovens e adultos que lidam com questões como Transtorno de Ansiedade, mudanças de humor repentinas, alterações no comportamento, dificuldades de concentração e raciocínio, problemas na expressão de ideias, desafios na convivência com outras pessoas, e muitos outros temas.

Estou aqui para orientar você!

 @psikarinaribasjf

 (32) 98403-5601

 karinaribasjf@gmail.com