Ansiedade é um sentimento ligado à preocupação, nervosismo e medo intenso. Apesar de ser uma reação natural do corpo, a ansiedade pode virar um distúrbio quando passa a atrapalhar nosso dia a dia.

De fato, os transtornos de ansiedade são mais comuns do que se imagina.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) cerca de 264 milhões de pessoas sofrem de algum transtorno de ansiedade ao redor do mundo.

Mas, cá entre nós, ter um pouco de ansiedade no dia a dia é normal. Certo?

Por exemplo, nada mais normal que se sentir ansiedade antes de uma prova importante ou antes de um encontro com uma pessoa que você nunca viu anteriormente!

O que é preciso entender é que a principal diferença da ansiedade normal do transtorno de ansiedade é que este último causa prejuízos na vida (por exemplo, absenteísmo) de quem sofre e na vida das pessoas ao redor.

Embora haja diversos tipos de transtornos de ansiedade, é possível encontrar um padrão entre eles.

Assim, para que você entenda melhor, separamos alguns dos sintomas mais comuns de um transtorno de ansiedade.

O que causa ansiedade?

A causa da ansiedade nada mais é que uma reação normal do corpo diante de eventos futuros.

É um tipo de adaptação evolutiva que o ser humano encontrou para que sua chance de sobrevivência aumentasse.

Assim, de certa forma um pouco de ansiedade é até benéfico para as pessoas.

Por exemplo, a ansiedade de ir mal na prova do concurso pode te levar a estudar e se preparar melhor para o dia do exame.

Além disso, pensar no que pode dar errado em um passeio, por exemplo, pode te ajudar a se planejar melhor e desfrutar mais esse momento.

Contudo, há um limite para essa ansiedade “do bem”.

Aliás, muitas vezes é uma linha tênue entre o transtorno e a ansiedade comum.

O sinal de alerta deve ser quando um pequeno evento do dia a dia causa uma ansiedade desproporcional. Isso certamente é um transtorno.

A causa do transtorno de ansiedade não é completamente conhecida.

Existem 5 tipos principais de ansiedade, são eles:

Transtorno de ansiedade generalizada

O Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é a combinação de uma preocupação excessiva com o estresse recorrente. Ou seja, a ansiedade passa a interferir na rotina.

Transtorno do pânico

A síndrome do pânico é um transtorno de ansiedade. Nesse caso, a pessoa sente uma sensação forte de que está prestes a morrer e perdendo o controle. Além disso, a sensação pode ser descrita como um ataque do coração, mesmo que não haja um verdadeiro sinal de perigo.

Fobia social

A fobia social, ou ansiedade social, é um dos tipos mais comuns e acontece sempre quando se está em público. Além disso, há também outros tipos de fobia, como a claustrofobia, medo de locais fechados, agorafobia, medo de ficar sozinho em locais públicos, aracnofobia, medo de aranhas, tripofobia, medo de buracos, que também fazem parte desses transtornos da ansiedade. No entanto, esses são referente a objetos, situações e pessoas.

Transtorno obsessivo-compulsivo

O Transtorno obsessivo-compulsivo ou TOC é um distúrbio psiquiátrico. Nesse caso, é o medo de perder o controle ou ser responsável por algo terrível para si ou para os outros, como a culpa. Além disso, é caracterizado por movimentos repetitivos e comportamentos compulsivos.

Transtorno de estresse pós-traumático

O Transtorno de estresse pós-traumático ou TEPT é causado por um trauma ou evento terrível. Ou seja, a pessoa passa por momentos de confusão e medo, recordando os mesmos sentimentos que sentiu durante o ocorrido.

Como evitar a ansiedade?

Ter um estilo de vida saudável é uma boa dica para reduzir a ansiedade, assim como a mudança de hábitos diários. É importante lembrar que a saúde do ser humano é composta por uma série de pilares. Entre eles estão a parte biológica, psíquica e social.

Sendo assim, fique atento a essas dicas que podem te ajudar a controlar e evitar a ansiedade:

#1 Ir para a cama cedo

Dormir mal pode ser um grande culpado da ansiedade. Ou seja, sono inadequado pode ampliar as reações antecipadas do cérebro, aumentando os níveis de ansiedade.

#2 Utilize música para relaxar

Quando estamos estressados, nada melhor que ouvir uma música para relaxar, não acha? De fato, estudos científicos mostram que a música aumenta a liberação de uma série de neurotransmissores ligados ao prazer. Em especial, ouvir seu som favorito pode liberar dopamina, um neurotransmissor ligado à sensação de recompensa.

#3 Acorde 15 minutos mais cedo

Como a maioria das pessoas ansiosas, você provavelmente está correndo pela manhã e gritando com todos a sua volta “Vamos atrasar!”. Então, diminua o ritmo e tente se preparar para um dia relaxado pela frente. No entanto, se você começar a se preocupar com a lista de tarefas, respire fundo e pense, há tempo suficiente.

#4 Reduza cafeína, açúcar e alimentos processados

A cafeína e baixos níveis de açúcar no sangue podem causar palpitações cardíacas. Além disso, esses alimentos podem ser ruins para a sua saúde e atrapalhar no controle da ansiedade.

#5 Faça atividades físicas

Assim como para qualquer outro tratamento, movimentar o corpo e ter uma atividade física como hobby pode ajudar muito para um dia a dia mais produtivo e menos ansioso.

#6 Não se cobre tanto

Um dos trabalhos mais difíceis de um terapeuta é convencer uma pessoa ansiosa de que os sentimentos de culpa e vergonha não precisam te dominar. Além disso, você pode atrair ainda mais pensamentos negativos, então foque nas coisas boas da vida.

#7 Procure ajuda

Ir a um especialista não faz de você uma pessoa doente, mas sim alguém que se cuida e que se preocupa com o seu próprio bem-estar emocional.

#8 Pratique meditação

Muitas pessoas vêm adotando a prática da meditação ou mindfulness como um hábito saudável. Além disso, essa é uma maneira poderosa de combater o estresse e a ansiedade.

A depressão é caracterizada pela perda ou diminuição de interesse e prazer pela vida, gerando angústia e prostração, algumas vezes sem um motivo evidente. Michael Phelps, por exemplo, revelou sofrer demais com o problema após as Olimpíadas de 2012, quando ganhou seis de suas 28 medalhas olímpicas. Hoje, a depressão é considerada a quarta principal causa de incapacitação, segundo a Organização Mundial da Saúde.

Esse transtorno psiquiátrico atinge pessoas de qualquer idade — embora seja mais frequente entre mulheres — e exige avaliação e tratamento com um profissional. O desânimo sem fim é fruto de desequilíbrios na bioquímica cerebral, como a diminuição na oferta de neurotransmissores como a serotonina, ligada à sensação de bem-estar.

Hoje se sabe que a depressão não promove apenas uma sensação de infelicidade crônica, mas incita alterações fisiológicas, como baixas no sistema imune e o aumento de processos inflamatórios. Por essas e outras, já figura como um fator de risco para condições como as doenças cardiovasculares.

Sinais e sintomas

Cansaço extremo, Fraqueza, Irritabilidade, Angústia, Ansiedade exacerbada, Baixa autoestima, Insônia (ou sono de má qualidade), Falta de interesse por atividades que antes davam prazer, Pensamentos pessimistas, Pensamentos frequentes sobre a morte, Comportamentos compulsivos, Dificuldade para se concentrar, Problemas ou disfunções sexuais e Sensação de impotência ou incapacidade para os afazeres do dia a dia.

A prevenção

Para espantar a tristeza sem fim da rotina, é importante gerenciar o estresse e compartilhar as dificuldades do dia a dia. Ler, aprender coisas novas, fazer hobbies e se divertir ajudam a manter a cabeça ativa e livre de pensamentos negativos ou preocupações excessivas. O otimismo, ladeado de bom-senso, assegura o bem-estar emocional.

A máxima “mente sã, corpo são” é cientificamente aceita e o caminho inverso também procede. Ou seja, cuidar do organismo reflete na saúde mental. Nesse ponto, o conselho é praticar atividade física regularmente, inclusive porque estudos atestam que elas incentivam a liberação de hormônios e outras substâncias importantes para a manutenção do humor.

Pesquisas recentes revelam que até a dieta influencia as emoções. Nesse quesito, vale se inspirar no cardápio dos mediterrâneos, abastecido de azeite de oliva, peixes, frutas, verduras e oleaginosas (nozes, castanhas…). As gorduras e os antioxidantes presentes nesse menu estão associados à maior proteção e conservação das redes de neurônios. Quando a comunicação entre as células nervosas está afiada, não sobra espaço para a angústia se apoderar da cabeça.

A depressão faz parte da sua vida, de uma forma ou de outra. É muito provável que você conheça alguém que tem o problema, que é muito mais comum do que se pensa: atinge 300 milhões1 de pessoas no mundo, sendo 11,5 milhões2 no Brasil – no nosso país, só em 2016, o transtorno foi motivo para o afastamento do trabalho de mais de 75 000 pessoas.

E talvez você mesmo esteja experimentando, nesse momento, aquela sensação constante de que o mundo é cinzento e sem gosto. Nada empolga e é muito difícil dormir ou comer.

Independentemente do “lado” em que você se encontra, a pergunta é a mesma: o que fazer?

Para começar, é fundamental aprender a conversar sobre o problema. Quem sofre de depressão precisa de uma companhia para conversar de peito aberto, sem julgamentos nem preconceitos. Para essas pessoas, existe um excelente remédio: a empatia.

Empatia é a capacidade de se colocar no lugar do outro, ouvi-lo e aceitá-lo. Dessa forma, conseguimos entender melhor o comportamento das outras pessoas, mesmo que a gente não esteja passando exatamente pela mesma situação.

E isso pode fazer toda a diferença. Muitas vezes, basta estar por perto de maneira sincera e carinhosa, à disposição para interagir, sem julgamentos.

Existe tratamento?

Sim! É possível tratar a depressão. Existem basicamente três técnicas: psicoterapia com psicólogos ou psicanalistas, medicação ou, em casos extremos, terapia eletroconvulsiva – que, diferentemente do que os filmes indicam, não é tortura, não dói e nem deixa sequelas. O tipo de tratamento deve ser estabelecido por um profissional de saúde. A medicação, por exemplo, precisa ter dosagem controlada e resultados monitorados de perto.9

2. Com quem posso contar?

A baixa autoestima e a sensação de ser um peso para os outros fazem parte do quadro de depressão. Por isso, é muito comum que a pessoa que tem o problema não procure ajuda. Além disso, muita gente ainda se recusa a ver depressão como doença.5

Mas acredite: se você está experimentando sinais do problema, tenha certeza de que existe alguém por perto disposto a ajudar. Converse com alguém em que você confia: um familiar, um amigo, um professor. Também procure ajuda médica especializada. Um profissional de saúde é experiente e poderá indicar o melhor curso de ação para um tratamento adequado (além de garantir o sigilo, então não precisa se preocupar). Desabafar faz bem! E pode salvar vidas.

QUERO CONVERSAR

Mesmo que você não tem certeza de que precisa de nossa ajuda, não tenha receios em entrar em contato com a gente. Um de nossos voluntários estará à sua disposição.

Escolha a opção mais adequada para você conversar com a gente:

Organização Mundial da Saúde