

Ansiedade: conheça 13 sintomas que merecem sua atenção

Tempo de leitura: 12 minutos

Ansiedade é um termo geral para vários distúrbios que causam nervosismo, medo, apreensão e preocupação.

A ansiedade é uma reação que todo indivíduo experimenta diante de algumas situações do dia a dia, como falar em público, expectativa para datas importantes, entrevistas de emprego, vésperas de provas, exames de saúde entre outras.

Contudo, algumas pessoas vivenciam esta reação de forma mais frequente e intensa, que pode ser considerada patológica e comprometer a saúde emocional.

Como saber quando a ansiedade normal ultrapassa os limites e pode ser considerada um transtorno? Confira mais no texto abaixo.

Ansiedade e Medo

De acordo com o DSM-5 (Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais) os transtornos de ansiedade incluem aqueles que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas.

Assim, medo é a resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura.

O medo é com mais frequência associado a períodos de excitabilidade aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos direcionados a escapar de alguma situação.

Os ataques de pânico se destacam dentro dos transtornos de ansiedade como um tipo particular de resposta ao medo.

Tabela Transtornos Mentais

Como controlar a ansiedade?

Aprendemos a controlar a ansiedade quando descobrimos seus gatilhos emocionais. Desse modo, uma das melhores ferramentas atuais para lidar com os momentos ansiosos é a psicoterapia.

É possível identificar gatilhos por conta própria ou com o terapeuta. Às vezes, podem os caminhos são óbvios, como o consumo excessivo de cafeína, álcool ou cigarro. Outras vezes, eles podem ser menos óbvios.

Eventualmente, problemas de longo prazo como dificuldades financeiras ou relacionadas ao trabalho podem levar algum tempo até serem descobertos.

Assim, podemos ser impactados por uma data de vencimento, uma pessoa ou a situação e não percebermos. Isso pode exigir algum apoio extra, por meio da terapia, ou com amigos e mentores.

Quando você descobrir seu ou seus gatilhos, tente limitar sua exposição, se puder. Entretanto, se você não consegue ou não pode reduzir o contato, como no caso de um ambiente de trabalho estressante, que não pode ser alterado no momento, o uso de outras técnicas de enfrentamento pode ajudar.

O que caracteriza o transtorno de ansiedade?

Os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo ou da ansiedade normais, adaptativos, por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento.

Ansiedade: conheça 13 sintomas que merecem sua atenção

Assim, eles diferem do medo ou da ansiedade provisórios, com frequência induzidos por estresse, por serem persistentes.

Quais são os Sintomas de ansiedade?

Veja quais são principais sintomas que podem estar relacionados a transtornos de ansiedade, e merecem atenção:

1. Enxergar perigo em tudo;
2. Apetite desregulado;
3. Alterações de sono;
4. Tensão Muscular;
5. Medo de falar em público;
6. Preocupações em excesso;
7. Ficar sempre próximo de ataques de nervos;
8. Medos irracionais;
9. Inquietação constante;
10. Sintomas físicos;
11. Pensamentos obsessivos;
12. Perfeccionismo;
13. Problemas digestivos.

Veja mais detalhes sobre cada um deles abaixo!

1 – Enxergar perigo em tudo

Indivíduos com transtornos de ansiedade em geral superestimam o perigo nas situações que temem ou evitam. Da mesma maneira, o medo ou a ansiedade são excessivos ou fora de proporção.

Você já conheceu alguma pessoa que não viaja de avião por que tem medo de acidente aéreo? Está sempre pensando que o avião vai cair? Já imagina inclusive a cena de luto?

Outro exemplo é alguém que passa por um procedimento ou exame médico simples e teme ter uma doença grave ou ficar incapacitado após o exame. Em casos mais extremos chega até a cogitar a possibilidade de morrer no procedimento.

2 – Apetite desregulado

Não faltam casos de pessoas que encontram na comida uma solução para seus problemas emocionais. Isto é, ao menor sinal de preocupação você recorre ao brigadeiro, a um docinho ou qualquer outro alimento para aliviar a tensão.

Em geral, mastigam pouco o alimento e ingerem grande quantidade de comida em pouco tempo.

Comer indiscriminadamente, sem fome, por ansiedade, estresse ou outra emoção negativa é um sinal de alerta. E cuidado! Esta atitude também pode desencadear uma compulsão alimentar.

3 – Alterações de sono

Sentem dificuldade para dormir ou apresentam episódios de insônia em vésperas de reuniões importantes e eventos. Não conseguem se desligar do que fizeram ao longo do dia no trabalho e passam a noite processando o que farão no dia seguinte.

Algumas vezes chegam a sonhar e despertar pensando em soluções possíveis para determinada questão.

4 – Tensão muscular

É comum sofrer com dores nas costas, ombros e nuca. Os músculos do pescoço ficam travados e a dor é tanta que mal dá para virar de lado.

Essa tensão muscular, quase constante, geralmente acompanha os transtornos de ansiedade. Quanto maior a preocupação e o desânimo, maior a possibilidade de transferir as tensões para a região cervical.

5 – Medo de falar em público

Somente ao pensar na necessidade de realizar uma apresentação para uma plateia sinais como sudorese excessiva, mãos geladas, taquicardia, falta de ar e respiração ofegante aparecem.

Esse medo pode estar relacionado às preocupações com o ego, receio de julgamento e a apreensão, o que aumenta a ansiedade.

6 – Preocupações em excesso

Estão sempre preocupados com o futuro. Ainda mais em épocas de crise econômica, é comum ver pessoas pensando na manutenção do emprego.

A preocupação excessiva é uma fonte direta de dores de cabeça, úlceras, ansiedade e stress, podendo inclusive afetar o sistema imunológico.

Além disso, essa angústia e o volume de detalhes para pensar afeta muito a atenção da pessoa com ansiedade, o que faz com que seja difícil se focar.

Assim, ela perde eficiência em suas atividades diárias, e isso amplia as preocupações, tornando tudo um ciclo que pode gerar desespero e outros problemas.

7 – Ficar sempre próximo um ataque de nervos

Pessoas que estão a ponto de entrar em um ataque de nervos, podem passar da euforia ao pranto rapidamente. Sintomas como irritabilidade e mudanças de humor repentinas, sem explicação aparente, surgem em momentos de maior pressão e estresse.

8 – Medos irracionais

Medos de estar perdendo alguma coisa, de não ser bom o suficiente, medo do fracasso, pânico de ficar sozinho ou de não ser aceito também perseguem pessoas ansiosas.

Campeões de autocrítica, são os primeiros a não se sentir capazes o suficiente para concluir uma determinada atividade. O excesso de medo pode comprometer a segurança nas relações pessoais, seja no trabalho ou na família.

9 – Inquietação constante

Ansiedade: conheça 13 sintomas que merecem sua atenção

Dificuldade de concentração, inquietação e fadiga. O indivíduo apresenta uma angústia intensa, não consegue ficar quieto, caminha de um lado para o outro, desespera-se.

Fatores que geram grande desconforto ao atrapalhar a conclusão de uma tarefa, além de afetar a qualidade de vida da própria pessoa e também de quem está ao seu lado.

10 – Sinais físicos

Nos momentos de ansiedade, podem surgir sintomas físicos que vão além das dores musculares:

- tremores;
- cansaço
- sensação de falta de ar ou asfixia;
- coração acelerado;
- suor excessivo;
- mãos frias e suadas;
- boca seca, tontura;
- náuseas;

- diarreia;
- desconforto abdominal;
- ondas de calor;
- calafrios;
- micção frequente;
- dificuldade para engolir;
- sensação de engasgo.

11 – Pensamentos obsessivos

O pensamento obsessivo é uma incapacidade de ganhar controle sobre pensamentos e imagens, angustiantes e recorrentes. Estudos de imagem cerebral indicam que está associado a uma disfunção neurológica de causa desconhecida que força os pensamentos em ciclos repetitivos.

Dessa forma, o pensamento obsessivo também pode estar associado a transtornos do humor, incluindo distímia, depressão e transtorno bipolar. É também o sintoma definidor de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), Transtorno de Pânico e muitas outras condições psicológicas.

12 – Perfeccionismo

O perfeccionismo caracteriza-se pela insistência em estabelecer padrões altos e pela busca incessante em alcançá-los.

De fato, os perfeccionistas muitas vezes têm alto desempenho – mas o preço desse sucesso pode ser a infelicidade e insatisfação crônicas. O perfeccionismo excessivo pode estar fortemente ligado ao medo de errar e a comportamentos de autossabotagem, como a procrastinação.

Desse modo, como a perfeição é algo praticamente impossível de se atingir, pessoas perfeccionistas acabam sofrendo com a ansiedade por não conseguir atingir o objetivo estabelecido.

13 – Problemas digestivos

Um sistema muito afetado pelo estresse e ansiedade é o gastrointestinal. Dores, má digestão, mal-estar no abdômen, diarreia e azia são alguns dos sinais.

Consequentemente, ansiedade excessiva e estresse agudo podem alterar as funções gastrointestinais por meio do sistema nervoso.

Como consequência dessas alterações podem surgir úlceras, gastrites, doenças inflamatórias, refluxo gastroesofágico e síndrome do intestino irritável.

Estratégias para controlar a ansiedade

Controlar a ansiedade é um desafio, mas existem estratégias, recursos e até mesmo mudanças que você pode fazer em seu dia a dia que vão auxiliar com isso!

Separamos alguns abaixo. Veja:

Sessões de Psicoterapia

A Psicoterapia é um processo que pode ajudar, e muito, os indivíduos que sofrem com ansiedade. É um tratamento colaborativo baseado na relação entre um indivíduo e um psicólogo.

Baseado em diálogo, ele fornece um ambiente de apoio que permite falar abertamente com alguém que é objetivo, neutro e sem julgamento.

Você e seu psicólogo trabalharão juntos para identificar e mudar os padrões de pensamento e comportamento que o impedem de sentir o seu melhor, aumentando o autoconhecimento e a resiliência.

Uma das abordagens bastante eficientes no tratamento de quadros ansiosos é a Terapia Cognitivo Comportamental, que tem uma atuação bastante focal e direta.

Praticar atividade física

Reserve um tempo para uma caminhada, corrida ou qualquer atividade física que te proporcione prazer.

Atividade física realizada de forma regular ajuda a fortalecer o sistema imunológico, prevenir doenças cardiovasculares e obesidade. Igualmente, ela aumenta o bem-estar, a disposição para atividades do dia a dia e a produtividade no trabalho.

Também diminui a insônia e melhora a saúde mental, prevenindo a depressão. Entretanto, se você é do tipo competitivo, estabeleça uma meta, como por exemplo correr uma prova de 5 ou 10 km.

Como resultado, a prática frequente de atividade física regula o sono, pois a prática de exercícios libera endorfina, que proporciona bem-estar e diminui a ansiedade e o estresse.

Alimente pensamentos bons

Você já percebeu que quando nos lembramos de algo embaraçoso ficamos com vergonha novamente? Ou quando imaginamos uma situação positiva o nosso entusiasmo cresce de súbito? Os nossos pensamentos exercem grande influência em nossos sentimentos e ações. Por isso, muitos transtornos mentais compartilham o sintoma de pensamentos ruins ou desastrosos.

Acontece que podemos modificar nossos pensamentos quando quisermos. Basta começarmos a prestar mais atenção neles. Quando você sentir a necessidade de criar um cenário catastrófico referente a uma situação complicada, visualize exatamente o oposto.

Logo após o despertar, pense em coisas prazerosas, revise lembranças felizes ou liste as suas qualidades. Brinque de ver o futuro e imagine surpresas boas ao longo do seu dia. Dessa forma, você aprende a expulsar os pensamentos de má qualidade que não ajudam em nada.

Praticar meditação

Neurocientistas já comprovaram que a prática de meditação contribui para aumentar a região do córtex pré-frontal esquerdo, região responsável pelo sentimento de felicidade.

Assim, cinco minutos diários para observar a respiração já são eficientes para o começo. Se possível estimule sua equipe a meditar também, os ganhos serão enormes.

Mindfulness é uma das intervenções mais eficientes para reduzir o estresse e o sistema imunológico. Eu gosto bastante e uso o Headspace.

Inclusive, descobri recentemente o app da Vivo Meditação, já em português. Quem sabe você não começa a meditar hoje mesmo?

Treine a respiração profunda

Respirar profundamente é um conselho antigo. Quando inspiramos o ar e expiramos vagorosamente, nosso cérebro compreende que podemos (e devemos) relaxar. O efeito é quase imediato.

No entanto, pode ser difícil combater a respiração ofegante em situações estressantes ou de raiva exacerbada mesmo respirando fundo. Isso acontece porque a respiração profunda também é treino. Ela se torna mais eficiente com o tempo de prática. Somente dois minutos diários de treinamento são necessários para o seu corpo aprender a se acalmar imediatamente.

Ouvir música

A música ajuda relaxar, extravasar, expressar, dançar, celebrar, interiorizar, descansar... Ainda mais no Brasil, onde a narrativa social e o cotidiano são musicais.

Ela é um elemento terapêutico por excelência. É algo medicinal e sem contra-indicações. Quando foi a última vez que você curtiu sua música preferida?

Manter uma alimentação saudável

Um cérebro saudável é a primeira linha de defesa contra a ansiedade, depressão e outros transtornos do humor.

De fato, algumas vitaminas são necessárias para a formação de neurotransmissores que estimulam o bom humor, enquanto outras fornecem energia para células cerebrais ou as protegem de danos. Assim como os nossos órgãos, o nosso cérebro precisa de certas vitaminas para funcionar normalmente.

Todos passamos por momentos de ansiedade e stress. Se forem muito frequentes ou muito intensos, podem indicar a necessidade de auxílio de profissionais especializados.

Fontes:

Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais 5.^a edição (2013)

Site: www.health.com

Site: Vittude.com