



▶ Controle a

É uma resposta natural a situações que envolvem mudanças, mas pode transformar-se no seu pior inimigo. Aprenda a defender-se.

ANSIEDADE



Angústia, suor e pulsação acelerada, assim se revela a ansiedade quando somos confrontados com uma situação imprevista. Trata-se, diz Fernando Lima Magalhães, psicólogo clínico, de «uma resposta física, emocional, cognitiva e comportamental excessiva, persistente, perante uma situação ou estímulo, que é distorcida em relação à realidade objetiva da situação». A ansiedade é uma resposta automática, produzida no sistema límbico, quando este sente que a nossa vida corre perigo. Quando é real, a ansiedade mobiliza-nos, ajuda-nos a enfrentar o problema e a procurar uma solução. Contudo, já não falamos de normalidade quando é desproporcionada perante um perigo, frequentemente, irreal. Quando isto acontece e nos bloqueia, sentimo-nos indefesos.

O QUE ESTÁ NA SUA ORIGEM?

Os estudos indicam vários fatores que, combinados, podem ter alguma influência no aparecimento da ansiedade. Entre eles, encontram-se fatores biológicos, ligados à reação física exagerada ao stress; genéticos, associados à personalidade; ambientais, ou seja, o meio em que se vive, o contexto emocional, as experiências da infância e adolescência; e o próprio medo da desagradável sensação de ter ansiedade, que converte o problema num ciclo vicioso.

COMO SE DESENCADEIA

A ansiedade surge porque o indivíduo percebe/interpreta automaticamente uma situação/estímulo como perigosos ou sente que pode perder valores pessoais importantes (ser desaprovado, perder prestígio...). O perigo físico (em que a pessoa sente que a sua sobrevivência ou integridade física correm riscos), os momentos de avaliação, a ameaça social e fobias (viajar de avião, levar injeções, ver sangue, ir ao dentista espaços fechados ou até a sujidade) estão entre os principais "gatilhos" da ansiedade.

PROCURAR AJUDA

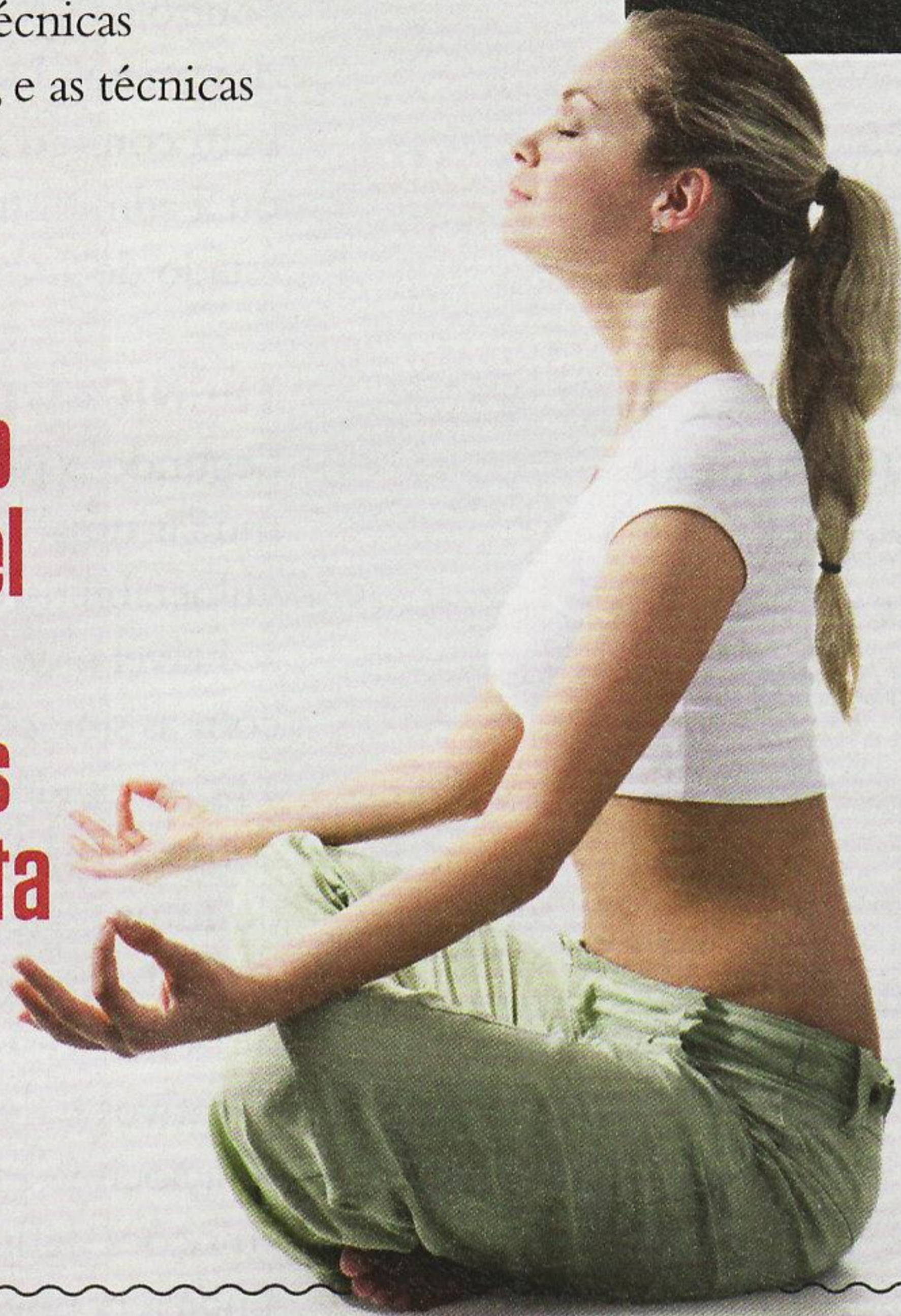
De acordo com Fernando Lima Magalhães, «justifica-se a consulta com um profissional quando as pessoas estão num sofrimento permanente há mais de seis meses e não conseguem reduzir os

5 passos
para
controlar
a ansiedade

FONTE: DR. FERNANDO LIMA MAGALHÃES, PSICÓLOGO CLÍNICO

sintomas. O psiquiatra pode distinguir as causas fisiológicas das psicológicas e receitar medicação que torna o indivíduo mais disponível para realizar psicoterapia com um psicólogo, onde aprende a compreender o problema e a aplicar técnicas e estratégias.» O tratamento, assim com o seu sucesso, «dependem do tipo de interpretação que o paciente faz da realidade, das suas crenças pessoais, do estilo de personalidade e da sua história de vida. Um plano de terapia para a ansiedade deve ser personalizado para que as técnicas funcionem e as etapas da terapia sejam graduais e motivantes». Entre os vários tratamentos existentes, são de destacar as terapias farmacológicas, as técnicas cognitivas e comportamentais, e as técnicas de relaxamento.

É importante reeducar o corpo a abrandar o nível do batimento cardíaco através da respiração lenta e pausada



Atenção!

Se se sente há seis meses dominada pela ansiedade e não consegue controlar a situação, deve procurar ajuda especializada

+ ACEITE A REALIDADE

Viva a experiência atual da realidade concreta, sem lutar para controlá-la ou julgá-la. Se der menos importância ao pensamento irracional, ele vai tornar-se mais fraco, tornando-a mais apta para agir.

+ TREINE A INCERTEZA

Imagine o futuro como uma tela em branco, para a qual ninguém tem uma resposta. Se tivesse certeza do futuro, a vida seria insuportável. A vida é interessante pela surpresa e novidade que traz.

+ ACEITE A IMPERFEIÇÃO

Se quiser agradar a toda a gente, vai ficar tão nervosa que vai agradar a menos pessoas. Se estiver pacífica com o facto de alguém não gostar de si, agirá de forma mais autêntica, sem grandes pressões.

+ AUMENTE A TOLERÂNCIA A EMOÇÕES DESAGRADÁVEIS

Se evitar sentir emoções negativas, pode ficar paralisada. Reconhecê-las pode levá-la a agir construtivamente.

+ AVALIE MELHOR A PROBABILIDADE DE REALMENTE ACONTECER AQUILO QUE A PREOCUPA.

Quando as pessoas pensam em todos os resultados possíveis, não ficam presas à catastrofização.



Será que tenho ansiedade?

De acordo com a Clínica da Ansiedade, em Barcelona, os sintomas são variados e afetam quase todos os sistemas vitais (nervoso, circulatório, respiratório, digestivo, locomotor e os sentidos).

SINTOMAS FÍSICOS

- * TAQUICARDIA
- * PALPITAÇÕES
- * APERTO NO PEITO
- * FALTA DE AR
- * TREMORES
- * SUDAÇÃO
- * PROBLEMAS DIGESTIVOS
- * NÁUSEAS
- * VÓMITOS
- * SENSAÇÃO DE NÓ NO ESTÔMAGO E NA GARGANTA
- * TENSÃO
- * RIGIDEZ MUSCULAR
- * CANSAÇO
- * INSÔNIA
- * FORMIGUEIRO

SINTOMAS PSICOLÓGICOS

- * INQUIETAÇÃO
- * ANGÚSTIA
- * SENSAÇÃO DE AMEAÇA
- * VONTADE DE FUGIR
- * INSEGURANÇA
- * INCERTEZA

SINTOMAS COMPORTAMENTAIS

- * ESTADO DE ALERTA E HIPERVIGILÂNCIA
- * BLOQUEIOS
- * DIFICULDADE EM AGIR
- * IMPULSIVIDADE
- * INQUIETAÇÃO MOTORA

SINTOMAS INTELECTUAIS

- * DIFICULDADES DE ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO
- * FALTA DE MEMÓRIA
- * INDECISÃO

TERAPIAS FARMACOLÓGICAS

De acordo com a NIMH, a «medicação não cura as perturbações de ansiedade, mas permite mantê-las sob controlo enquanto a pessoa se submete a psicoterapia».

Os fármacos usados nestes quadros são os antidepressivos, cujos efeitos se começam a sentir quatro a seis semanas após o início da sua toma, e os ansiolíticos que reduzem os sintomas de ansiedade rapidamente e são muito úteis em reações intensas e descontroladas, como os ataques de pânico. No entanto, este tipo de abordagem terapêutica não permite ensinar o paciente a controlar a ansiedade, podendo provocar adição. O tratamento deve ser prescrito e controlado por um médico, a cada um ou dois meses. Deve evitar-se a automedicação, bem como o abandono por decisão própria ou a administração das doses segundo o estado de ânimo.

TÉCNICAS COGNITIVAS

Segundo o psicólogo clínico, «pretendem mudar uma visão de perigo exagerado e de vulnerabilidade pessoal para uma perspetiva aceitável e de poder que permita lidar com as situações». Estas técnicas ensinam a pessoa a identificar erros de pensamento como a catastrofização, a adivinhação do futuro, a leitura mental (imaginar que sabe o que as pessoas pensam), o filtro mental (pensar apenas nos aspetos negativos e desvalorizar o positivo) ou o raciocínio emocional (acreditar que as emoções definem a realidade). Ensinam ainda a conhecer a psicologia e fisiologia da ansiedade para não se ter medo de ter medo.

Acalme a sua mente

Três estratégias que, através do relaxamento, ajudam-nos a recuperar a serenidade

RESPIRAÇÃO LENTA E PAUSADA

- ▶ Sente-se num local calmo e confortável e concentre-se na respiração.
- ▶ Respire pelo nariz e expire lentamente pela boca.
- ▶ Imagine por onde passa o ar, notando como o seu peito sobe e desce ao inspirar e ao expirar: «Inspiro pelo nariz, encho os pulmões de ar e depois expiro lentamente pela boca. Inspiro de novo, noto o ar nos meus pulmões e retenho-o durante três segundos, agora expiro o ar pela boca, cada vez mais devagar. Pouco a pouco vou-me tranquilizando».

VISUALIZAÇÃO

Visualize, de olhos fechados, um lugar calmo, sentindo as sensações, cheiros, sons, a brisa e o sol...

EXERCÍCIO FÍSICO

Permite a produção de endorfinas, relaxantes naturais. Em geral, 30 minutos de exercício aeróbio executados três vezes por semana, com a intensidade adequada e regular, permitem obter benefícios cardiovasculares e psicológicos. Correr, nadar, andar de bicicleta, dançar, são boas opções. O yoga e a meditação podem ser benéficos.

FONTE: DR. FERNANDO LIMA MAGALHÃES, PSICÓLOGO CLÍNICO

Fique tensa e depois... relaxe

Pode conseguir reduzir a ansiedade através do relaxamento dos músculos tensos. Estes exercícios envolvem a contração e posterior relaxamento dos músculos, numa sequência ordenada.

DURANTE O EXERCÍCIO

1. Faça uma respiração pausada.
2. Concentre-se apenas no grupo muscular que estiver a trabalhar.
3. Desenvolva um diálogo interior em que "explica" a si mesma o que está a fazer. «Aperto os punhos com força, concentro-me na tensão acumulada e conto até 3... 1-2-3. Relaxo as mãos e expiro lentamente pela boca. As minhas mãos não pesam, estão moles e sem forças. As mãos estão relaxadas...»

1. MÃOS

Aperte os punhos com força. Descontraia.

2. ANTEBRAÇOS

Dobre as mãos pelos pulsos, esticando os dedos para cima, sentindo o antebraço contraído. Descontraia.

3. BÍCEPS

Toque nos ombros com os punhos. Descontraia.

4. OMBROS

Levante os ombros como se tocassem nas orelhas. Descontraia.

5. ROSTO

Franza o nariz e aperte os olhos. Descontraia.

6. LÁBIOS E LÍNGUA

Aperte os lábios e a língua contra o palato. Descontraia.

7. PESCOÇO

Vire um pouco a cabeça para trás e para a frente, gentilmente, sentindo a tensão no pescoço. Descontraia.

8. PEITO

Respire fundo para que os músculos do tórax se expandam. Descontraia.

9. ESTÔMAGO

Contraia a barriga, como se fosse levar um murro. Descontraia.

10. COSTAS

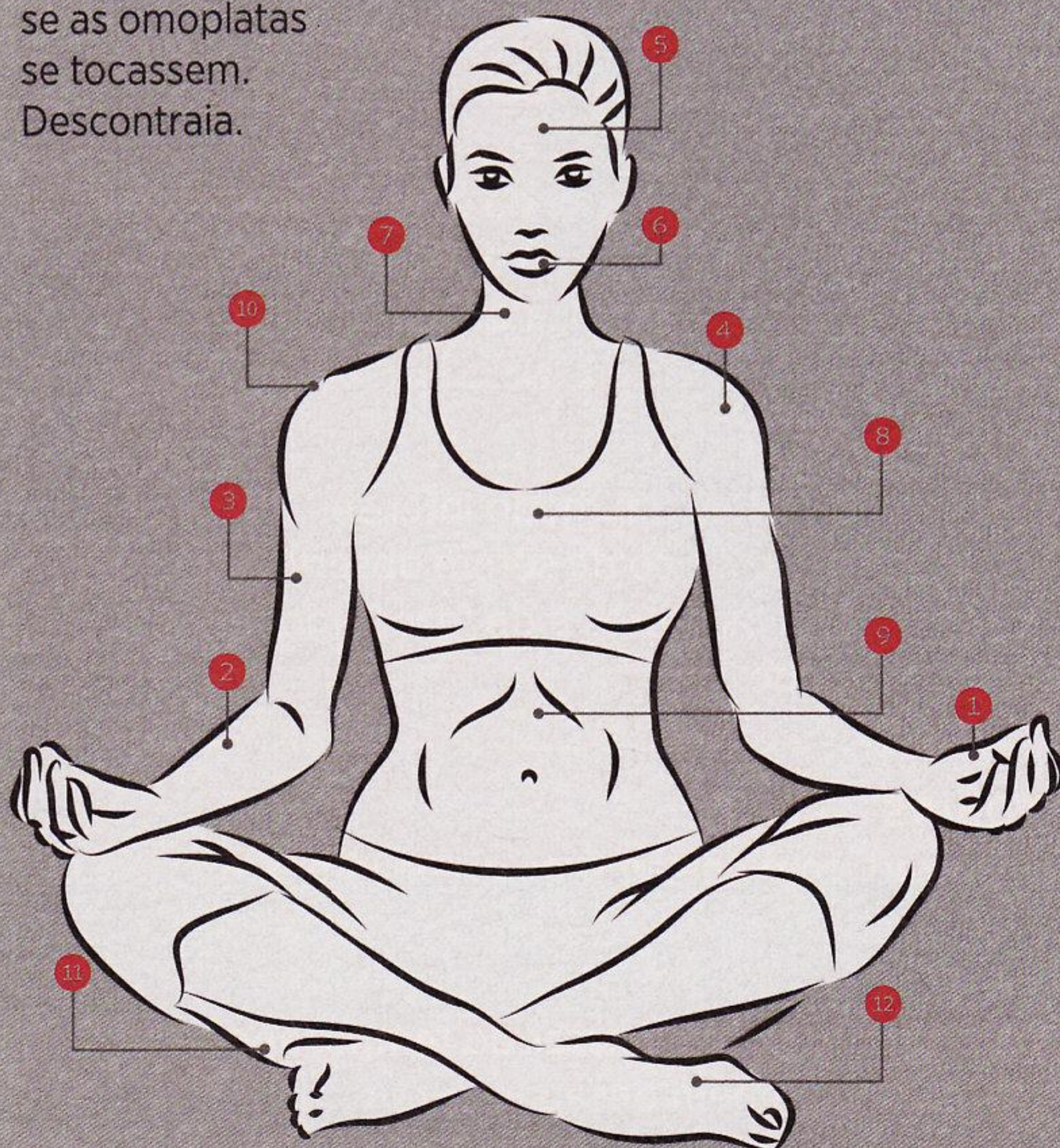
Mantendo uma postura direita, arqueie um pouco as costas, como se as omoplatas se tocassem. Descontraia.

11. PERNAS E COXAS

Levante as pernas da cadeira ou da cama, contraindo os músculos das coxas. Descontraia.

12. BARRIGA DAS PERNAS E PÉS

Levante os dedos dos pés para trás, contraindo os músculos da barriga das pernas. Descontraia.



Tipos de ansiedade

O *National Institute of Mental Health (NIMH)*, um prestigiado centro de investigação norte-americano dedicado ao estudo de patologias mentais e do cérebro, descreve vários distúrbios associados à ansiedade

ANSIEDADE GENERALIZADA

Caracterizada por nervosismo, inquietação e preocupação exagerada, o indivíduo tem dificuldade em controlar as suas preocupações que se manifestam de forma excessiva e persistente em relação a acontecimentos do quotidiano.

ATAQUES DE PÂNICO

Envolve uma sensação de terror que surge de forma repentina e repetida. É acompanhada de palpitações, suores e enjoos, comichão nas mãos e até dores agudas no peito, o que faz com que a pessoa pense que está a ter um ataque cardíaco. Limitam de tal forma a vida quotidiana que as pessoas têm medo de ir à rua, conduzir, trabalhar...

PERTURBAÇÃO OBSESSIVO-COMPULSIVA

Pensamentos persistentes e perturbadores associados a rituais (compulsões) para controlar a ansiedade produzida por esses pensamentos. Lavar as mãos é uma medida de higiene, mas fazê-lo 15 vezes por dia é a resposta a um terror desmedido de contrair infeções, por exemplo.

STRESS PÓS-TRAUMÁTICO

Desenvolve-se após uma experiência aterrorizante (pessoal ou da qual a pessoa foi testemunha, por exemplo) em que ocorreram danos físicos ou a ameaça de danos físicos.

ANSIEDADE SOCIAL

Os indivíduos têm um medo intenso, persistente e crónico de serem observados e julgados pelos outros e de fazer algo que os envergonhe.

FOBIAS

Não traduzem unicamente medo intenso, mas também medo irracional. Começam de repente e costumam tornar-se mais persistentes com o passar do tempo, apesar de muitas também desaparecerem.

Libertar-se-á mais facilmente da ansiedade se aprender a perceber se a preocupação que sente é justificada e útil

VISUALIZAR A SITUAÇÃO

Através das técnicas cognitivas, a pessoa aprende ainda a gerar visões alternativas das situações através de perguntas como «quais são os factos?», «o que diria a outro amigo na mesma situação?», «estou a confundir um pensamento com a realidade?».

É também treinada a capacidade para se visualizar a situação temida num estado de relaxamento, a estar no “aqui e agora” sem julgamentos ou avaliações críticas da realidade e a criar uma hierarquia de tarefas que possa seguir para ultrapassar a ansiedade. Aprende também a gerir eficazmente as emoções: perder a vergonha ou medo de ter ansiedade, não a julgar negativamente e a aceita-la activamente, para que as emoções se “evaporem”.

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

«Na ansiedade, o organismo aprende a estar excessivamente tenso e ativado, como se existisse uma ameaça real à sua frente. Como tal não acontece, é preciso reeducar o corpo a abrandar o nível do batimento cardíaco através da respiração lenta e pausada e a desligar-se do estado de tensão física através das técnicas de tensão-relaxamento», explica Fernando Magalhães. Assim, o corpo desliga-se do estado de “urgência” e a mente começa a pensar melhor. «Aprender a relaxar pode demorar meses pois implica mudar um hábito que pode existir há muito tempo. No início pode sentir desconforto por estar mais relaxada, mas esta sensação desaparece com a prática das técnicas», explica o psicólogo. ♣