

### **Ansiedade: quando o excesso de futuro nos impede de vivenciar o presente**

“Conhecer os outros é inteligência, conhecer-se a si próprio é verdadeira sabedoria. Controlar os outros é força, controlar-se a si próprio é verdadeiro poder.” Lao-Tsé

A próxima semana seria decisiva na sua vida profissional. Iria fazer um teste que talvez mudasse sua situação atual, a qual não estava satisfatória. Apesar de ter se preparado, começou a sentir palpitações, seu pensamento estava longe, muito longe. O sono também mudou. Acordava no meio da noite pensando no que aconteceria caso não fosse aprovado. O que os outros iriam pensar? Será que seria demitido? Será que iria para um lugar pior? Por mais que demonstrasse uma imagem de autoconfiança, inclusive era reconhecido entre os colegas por essa característica, naquela semana, por diversas vezes, foi acometido por sentimentos de medo, seguidos por sensações de vazio e uma preocupação excessiva com o futuro.

Se você já passou por uma situação parecida com a descrita acima, certamente você já experimentou a sensação de ansiedade, denominação que damos ao sentimento desagradável de medo, tensão e desconforto, que antecede alguma situação que nos deixa apreensivos, seja ela boa ou ruim.

É natural sentirmos ansiedade antes de eventos importantes, desta forma ela funciona como um sinal para a pessoa enfrentar o momento de perigo, porém, quando sentimos ansiedade em excesso, podemos estar desenvolvendo um transtorno de ansiedade. Sendo assim, o que diferencia a ansiedade normal da ansiedade patológica é a intensidade e a duração.

Considerando a ansiedade um evento inerente à nossa condição humana, devemos estar atentos quando:

- a ansiedade ocorre frequentemente;
  - é tão intensa e duradoura que começa a causar prejuízos na vida da pessoa;
- Conforme relatório da OMS, publicado em março de 2018, o Brasil é um dos

países com maior número de pessoas ansiosas no mundo, estimando que cerca de 9,3% da população conviva com esse transtorno.

A ansiedade causa alterações físicas e psicológicas.

Nos sintomas psicológicos, sentimos uma apreensão, medo, angústia, inquietação, dificuldade de relaxar, sensação de estar no limite. As preocupações geralmente ficam mais fortes, chegando até a ter pensamentos catastróficos.

A pessoa ansiosa tende a ser mais impulsiva e por ter dificuldade em respeitar o curso natural das coisas, muitas vezes acaba tomando decisões precipitadas. Vive em um excesso de passado (geralmente com sentimentos de culpa) e projeção futura, o que a impede de atuar no presente.

A sensação de "vazio" é frequentemente descrita por quem tem o transtorno, sendo assim, a busca por preenchimento desses espaços se torna constante, podendo acontecer através de excesso de comida, compras, álcool e outras drogas, o que gera uma sensação passageira de bem estar, seguida de um agravamento do quadro.

Os sintomas físicos são decorrentes da liberação do cortisol e da adrenalina e envolvem sensações de palpitação (como se o coração fosse sair pela boca), aumento da frequência respiratória, sensação de formigamento, sensação de sufocamento e até de desmaio. Por conta da liberação de adrenalina, o nosso estômago e intestino diminui o funcionamento, a pessoa fica enjoada, chegando a vomitar, pode ter diarreia no começo seguida de uma constipação.

Os sintomas físicos da ansiedade: geralmente concentram-se nas seguintes regiões:

- Estômago: desconfortos estomacais, podendo desenvolver uma gastrite ou uma úlcera

- Tórax (o famoso aperto no peito): batimentos cardíacos acelerados, respiração ofegante

- Garganta: sensação de engasgo

- Tensão muscular

Os transtornos de ansiedade mais significativos são: transtorno do pânico, fobia social, fobias específicas, transtorno de estresse pós traumático (TEPT), transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).

## Como procurar ajuda?

Estamos vivenciando uma época de muitas adaptações, coronavírus veio mostrar que não temos garantia de nada na vida, por mais que planejemos, o futuro é incerto e nos aguarda com alegrias, tristezas, erros e acertos, o que diferencia é como nos propomos a lidar com isso no dia a dia. Enquanto não tivermos o entendimento de que é impossível dominarmos as variáveis da vida, estaremos sofrendo de ansiedade.

Grandes crises nos trazem grandes oportunidades de aprendizado. O caos de fora nos convida a olhar para nosso caos interno, para nossa capacidade de resiliência, nosso altruísmo, nossa paciência, nossas dificuldades e também a necessidade de cuidar da nossa saúde física e mental.

A ansiedade causa muitos prejuízos na qualidade de vida das pessoas e o preconceito aliado à desinformação contribuem para o aumento do transtorno. A boa notícia é que atualmente existem muitos recursos de tratamento para a ansiedade, que fazem os sintomas diminuírem significativamente, elevando a qualidade de vida do indivíduo, então não hesite em procurar ajuda.

Este artigo é apenas informativo, não substitui de forma alguma uma avaliação profissional. Caso você se identifique com os sintomas descritos, procure uma avaliação médica ou psicológica\*.

\* Caso você seja servidor do DEPEN e necessite de uma orientação psicológica, mande uma mensagem para 41 991123643, que a ESPEN te encaminhará para uma equipe de psicólogos voluntários que estarão dando apoio on-line para os servidores do DEPEN. O atendimento é sigiloso.

