

Ansiedade: conheça os sintomas que merecem sua atenção

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.

Algumas pessoas porém, 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 transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. Medo é a resposta emocional a 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 de fuga. Os ataques de pânico se destacam dentro dos transtornos de ansiedade como um tipo particular de resposta ao medo.

Já a ansiedade é mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou fuga.

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

Os Sinais de Ansiedade

1 – Enxergar perigo em tudo

Indivíduos com transtornos de ansiedade em geral superestimam o perigo nas

situações que temem ou evitam. 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? Um 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 – Assaltar a geladeira ou descontar a preocupação no docinho

Não faltam casos de pessoas que encontram na comida uma solução para seus problemas emocionais. 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 – Sofrer com tensão muscular

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 – Ter 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.

Medo de falar em público e ansiedade podem ser precedidos de sinais como sudorese e calafrios

6 – Preocupar-se em excesso

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

7 – Ficar à beira de um ataque de nervos

Irritabilidade, mudanças de humor repentinas e sem explicação aparente. Pessoas que estão a ponto de entrar em um ataque de nervos, podem passar da euforia ao pranto rapidamente.

8 – Conviver com 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 – Apresentar inquietação constante

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, ao afetar a qualidade de vida da pessoa e de quem está ao seu lado.

10 – Sofrer com sintomas físicos

Nos momentos de ansiedade, podem surgir sintomas físicos como tremores, cansaço fácil, 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, entre outros.

11 – Pensamento obsessivo

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. O pensamento obsessivo também pode estar associado a transtornos do humor, incluindo distímia, depressão, transtorno bipolar e é 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 alcançar esses padrões. E de fato, os perfeccionistas muitas vezes têm alto desempenho – mas o preço desse sucesso pode ser a infelicidade e insatisfação crônicas. Pode estar fortemente ligado ao medo de errar e a comportamentos de auto-sabotagem, como a procrastinação.

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 desses sinais que podem causar incômodo. 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