

ANISSIS MOURA RAMOS



*Para lidar
com a
ansiedade*

ANISSIS MOURA RAMOS
CRP 07/11688

Na atual situação de pandemia, as pessoas que já sofriam de ansiedade podem ter seus sintomas potencializados e aqueles que não apresentavam sintomas, podem ter começado a apresentar.

Aproveitando esse momento em que a ansiedade está presente na vida da maioria das pessoas, considere oportuno criar um material que possa contribuir com aquelas que têm o Transtorno de Ansiedade e também com quem está ansiosa devido à situação, fazendo uma breve apresentação do que é o transtorno de ansiedade, as patologias que compreendem esse transtorno, os sintomas que compõem o quadro de ansiedade e algumas técnicas que poderão ajudar o manejo na hora da crise.



O que é ansiedade? 4

Ansiedade tem cura? 7

O melhor é ter uma relação amigável com a ansiedade 7

Quais são os sintomas de ansiedade? 8

Como lidar com a Ansiedade? 8

Resolver problema é algo difícil para pessoa ansiosa 13

Aprenda a controlar seus pensamentos 14

Evite sofrer por antecipação 15

O Mindfulness veio para ajudá-lo 15

Como exercitá-lo? 17

Conclusão 19

Referências 20



O que é ansiedade?

Ansiedade é normal no desenvolvimento do ser humano, porque sem ela estaríamos expostos a situações de perigo e não teríamos reações necessárias para sobrevivência. É um sinal de alerta que nos torna atentos e cautelosos, de forma que possamos antever os acontecimentos e emitir um comportamento que nos ajude a enfrentar.

Na medida que a curva da ansiedade começa a subir, a pessoa percebe com mais clareza que algo estranho está acontecendo em seu corpo, os sintomas começam a surgir e a crise de ansiedade se instala rapidamente. Importante é a pessoa prestar atenção nos sintomas logo que eles aparecerem e usar as técnicas que conhecem para conter a ansiedade. Uma crise de ansiedade dura no máximo vinte minutos, mas para quem está tendo a crise parece ser horas.

Segundo o DSM-5 (Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais) o Transtorno de Ansiedade compreende vários outros sintomas que se caracterizam principalmente pelo medo. Claro que o medo desencadeia algumas alterações comportamentais e até mesmo fisiológicas.

A pessoa acometida por um medo exacerbado, pode desenvolver uma crise de pânico, apresentando sintomas como taquicardia, dificuldade respiratória, sensação de sufocamento parando na emergência de um hospital. Geralmente, quem sofre da

Síndrome do Pânico tem acompanhamento psicoterápico e psiquiátrico, portanto, nesse período de pandemia, no caso de uma crise, deve procurar ajuda junto aos profissionais que lhe acompanham, evitando uma emergência de hospital.

*O pânico pode ser atribuído,
no transtorno de ansiedade,
a um tipo característico de
resposta ao medo.*



É comum as pessoas ansiosas apresentarem sintomas de tensão muscular e vigi-
lância em preparação para perigo futuro. Podem apresentar comportamento de cau-
tela ou de fuga. Sofrem por coisas que poderão acontecer, criam em seu imaginário,
situações que podem desencadear crises de ansiedade generalizada.

Dentro do Transtorno de Ansiedade encontramos além da Síndrome do Pânico,
o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), as Fobias, o Transtorno de Estresse Pós
Traumático (TEPT) e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Em tempos de pandemia, qualquer um deles pode se manifestar, apesar de se identificar mais o Transtorno de Ansiedade Generalizada, a Síndrome do Pânico e o Transtorno Obsessivo Compulsivo. O medo de contaminação potencializam os sintomas do TOC, desencadeando sofrimento intenso na pessoa acometida dessa patologia. Alguns não conseguem cumprir todas suas tarefas porque gastam muito tempo lavando as compras, lavando as mãos, passando álcool nos eletrônicos, desinfetando a casa, lavando as roupas e passando, tomando vários banhos durante ao dia, para não correr o risco de ser infectado.

O fato de não conseguir cumprir seus compromissos profissionais, intensifica a ansiedade que por sua vez aumenta os sintomas do TOC. Importante interromper esse ciclo que se estabelece no portador dessa patologia, não só para aliviar o sofrimento psíquico, mas também para que consiga dar conta de seus afazeres.

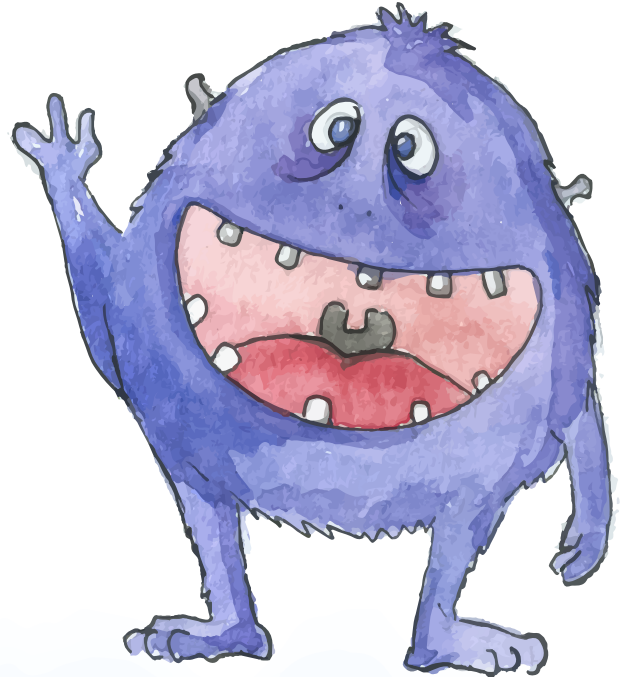


Ansiedade tem cura?

Não! Vários estudos são realizados em relação ao Transtorno Ansiedade, até o momento não foi encontrado nada que comprove a cura. A pessoa que sofre deste transtorno deve tratá-lo com medicação e psicoterapia. O tratamento reduz os sintomas, acontece de algumas pessoas não terem mais nenhuma crise, o que não significa que esteja curada e sim com os sintomas em remissão.

*O melhor é ter uma
relação amigável com a
ansiedade*

A ansiedade exige um cuidado diário, você precisa dedicar um tempo para ela, desenvolvendo estratégias e técnicas que poderão minimizar os sintomas.



Quais são os sintomas de ansiedade?

Os sintomas podem ser físicos ou psicológicos, varia de pessoa para pessoa.

- **Sintomas Físicos:** Respiração ofegante e falta de ar, palpitações e dores no peito, fala acelerada, sensação de tremor e vontade de roer as unhas, agitação de pernas e braços, tensão muscular, tontura e sensação de desmaio, enjoo e vômitos, irritabilidade, enxaquecas, boca seca e hipersensibilidade de paladar, insônia.
- **Sintomas Psicológicos:** Preocupação excessiva, dificuldade de concentração, nervosismo, medo constante, sensação de que pode perder o controle ou que algo ruim vai acontecer, desequilíbrio dos pensamentos.

Como lidar com a Ansiedade?

Não é difícil administrar sua própria ansiedade, vejamos algumas dicas que poderão ser incorporadas no seu dia a dia de forma simples e fácil.

a) Atividade Física

O exercício físico, feito regularmente, não só ajuda a sua saúde física por haver maior circulação sanguínea, como melhora a atividade cardiovascular. Além disso, ocorre a liberação de endorfina e dopamina, sendo o primeiro um hormônio e o segundo um neurotransmissor, que estão ligados a área do prazer.

b) Exercício respiratório

O ideal é que seja feito no mínimo três vezes ao dia, quanto mais fizer melhor.

Você deve puxar o ar pelo diafragma, segurar por cinco segundos e soltar pela boca.

Esse exercício além de ajudar a conter a ansiedade, melhora a oxigenação do cérebro, por consequência, nosso organismo funciona melhor.

c) Técnica de Relaxamento

Muitas são as técnicas de relaxamento existentes, o ideal é que a pessoa encontre aquela que melhor se identifique. Sugere-se que se torne um hábito diário na vida da pessoa.

d) Meditação

A pessoa que não está acostumada a meditar, no início tem dificuldade. O

importante é encontrar a meditação que melhor se identifica, porque ela não só melhorará sua saúde mental, mas também a sua saúde física.

É comum as pessoas referirem que não conseguem meditar por falta de tempo, claro que não percebem que essa fala trata-se apenas de uma justificativa para não meditar. Você precisa apenas de cinco minutos por dia para meditar e isso lhe ajudará a controlar seus pensamentos disfuncionais, a aprender a manter sua presença no momento presente, controla sua ansiedade.

e) Evitar a insônia

A insônia é algo comum na vida das pessoas ansiosas e pode se apresentar de formas diferentes. Têm pessoas que apresentam dificuldade de pegar no sono, acordam no meio da noite e depois têm dificuldade para adormecer ou acordam antes do horário que deveriam acordar. Isso influenciará, no dia seguinte, na sua produtividade, no seu humor, na sua atenção, na sua concentração, lhe gerando ansiedade e frustração.



Recomenda-se que a partir das 21 ou 22 horas diminua a luz da casa para que seu cérebro perceba que está na hora de começar a produzir o hormônio do sono, a melatonina. Não assistir televisão no quarto e não ficar olhando o celular quando deitar, porque a luz da tela e do celular manda o comando para o cérebro que ainda não é hora de produzir melatonina.

Outra maneira que ajuda a pegar no sono é contar de 500 até zero. Geralmente, ninguém chega até zero, dorme antes. Experimente, não custa nada.

f) Preste atenção nos seus pensamentos

Os pensamentos podem ser os maiores inimigos da pessoa ansiosa, porque gera antecipação dos problemas e os potencializam, catastrofizam situações, imaginam tragédias, alimentam pensamentos disfuncionais, não conseguem ver nada de positivo na vida.

O ideal é aprender a questionar seus pensamentos, perguntando o que comprova que o que está pensando é verdadeiro ou, ao invés de pensar que a atividade que fez não foi boa, pensar como poderia fazer na próxima vez para que ela ficasse melhor.



g) Técnica do Para

É comum a pessoa ansiosa ter pensamentos obsessivos, ou seja, ela não consegue desfocar de algo que está pensando. Fica horas ou dias ruminando um pensamento e sofrendo por ele. Para evitar essa situação, o ideal é quando notar que está fixada em um pensamento dizer: Para! isto é apenas um sintoma de ansiedade e utilize-se da próxima técnica, imediatamente.

h) Técnica da Distração

Após dar o comando ao seu cérebro para ele parar de pensar fixamente em algo, você vai utilizar a técnica da distração, procurando escutar uma música, sair para fazer uma caminhada ou corrida, assistir a um filme, cantar, ligar para alguém, etc. Procure coisas que distraiam seu pensamento. Não funcionou com essa técnica, então vai para a próxima.

i) Técnica do Cancela

Usou as técnicas anteriores e não deu certo, você vai mandar o comando para o seu cérebro cancelar o pensamento que está lhe perturbando e que você não consegue se livrar. Após dar esse comando ao seu cérebro, volte a usar a técnica da distração.

Resolver problema é algo difícil para a pessoa ansiosa

A pessoa ansiosa tem a tendência de supervalorizar o problema e também acredita que não é capaz de resolvê-lo. Posterga o máximo que dá e por vezes não consegue encontrar uma solução, por mais simples que seja o problema.

Sugere-se que pegue uma folha, escreva o problema e depois comece a elencar as possíveis soluções. Não precisa escrever tudo na hora, deixa os insights fluírem e vai anotando. Se possível, espere uns dois dias para depois hierarquizá-los. A hierarquização começa por aqueles que têm maior chance de dar certo. Feito isso, é a hora de testar as possíveis soluções.

Claro que o ansioso vai questionar o funcionamento, e só saberá se testar.



Aprenda a controlar seus pensamentos

A correria imposta pela vida contribui para que se funcione no piloto automático, que se seja multitarefa, que se tenha bom desempenho, pois assim é possível manter as engrenagens encaixadas e rodando harmoniosamente. Com isso, não prestamos atenção nos pensamentos que surgem em nossa mente, repete-se falas que estamos acostumados a escutar desde criança.

Esquecemos que a palavra tem poder, porque aquilo que verbalizamos, lemos e escutamos, são mensagens que o consciente envia para o inconsciente e esse como não sabe se essas mensagens são verdadeiras ou falsas, irá trabalhar para que elas se concretizem. Então, aquela pessoa que está sempre dizendo que não consegue, não é para ela, que não é capaz, na hora de fazer algo não conseguirá, pois o que valerá será o comando que foi dado ao cérebro.

Preste atenção no que fala e ao perceber que não foi um comando adequado cancele.

Ao perceber que o que deveria ter feito não ficou muito bom, ao invés de se criticar ou ficar se recriminando, pense: como poderei fazer melhor na próxima vez?

Aprenda a trocar seus pensamentos disfuncionais por pensamentos funcionais que poderão contribuir para diminuir a ansiedade.

Evite sofrer por antecipação



A pessoa ansiosa tem a tendência a sofrer por antecipação, porque acredita que sabe o que vai acontecer ou sabe o que a outra pessoa vai falar. Por fim, nada do que imaginou se realiza, teve um gasto de energia psíquica desnecessário.

Tenha claro que você não lê pensamentos e nem tem bola de cristal para adivinhar o que vai acontecer. Espere as coisas acontecerem para depois buscar a solução ou sofrer, se for o caso.

O Mindfulness veio para ajudá-lo

Estudos mostram que 75% das pessoas vivem o passado, 20% o futuro e 5% o presente. O ansioso vive no passado ou no futuro, dificilmente está no presente, por isso sofre. Dificilmente alguém fica com sua atenção 100% naquilo que está fazendo ou no que estão lhe falando.

De acordo com a universidade de Harvard, um estudo recente aponta que nossa mente está dispersa e distraída em nossos pensamentos durante praticamente 47% do tempo. É como se metade da vida estivéssemos pensando no passado e no futuro,

esquecendo o presente. Esse percentual, possivelmente, seja maior em pessoas que sofram do transtorno de ansiedade.

Mindfulness, ou atenção plena, é a prática de se estar no momento presente da maneira mais consciente possível, ou seja, estar atento a cada movimento, situação, respiração. Assim, você terá seu estado mental alcançado quando focar a consciência no momento presente, quando reconhece e aceita seus sentimentos, pensamentos e sensações corporais.

Dessa forma, conseguirá desenvolver a inteligência emocional, a empatia, o autoconhecimento, a controlar a insônia, reduz o envelhecimento do cérebro, melhora os relacionamentos, aumenta a capacidade de memória, diminui os pensamentos disfuncionais e aumenta a criatividade.



Como exercitá-lo?

É muito simples: basta você se comprometer em realizar as práticas diariamente e se abrir para as mudanças. Lembre-se de que a mudança só depende de você querer mudar. Pois siga em frente e liberte-se dos sintomas de ansiedade que o fazem sofrer.

O primeiro passo é **prestar atenção na sua respiração**, percebendo a inspiração e a expiração, colocando em prática o exercício respiratório, já mencionado. Saiba que entrar em contato com a sua respiração é entrar em contato com você.

Exercitar a capacidade de escuta é fundamental, pois evita que emita uma opinião sem saber muito bem do que se trata. Escute, absorva a informação, pense sobre ela e depois emita sua opinião.

Preste atenção na hora que for comer, coma devagar, mastigue bem os alimentos, sinta o cheiro, saboreie o que está comendo, assim ao terminar a refeição, você mandou a mensagem de que está saciado e que não precisará logo pensar em comer novamente.

Observe o ambiente em que você está porque a vida é convivência diária com múltiplas personalidades, humores e estados de espírito. Preste atenção no comportamento, nas falas, veja a frequência em que elas vibram, só assim tomará decisões assertivas.

Não leve sua vida pessoal para o trabalho: apesar de ser difícil desvincular a vida

pessoal da vida profissional é necessário, só assim conseguirá se concentrar plenamente em suas tarefas.

Preste atenção nos seus hábitos diários: ao fazer sua higiene diária preste atenção no que está fazendo e não fique pensando em outras coisas.

Faça pequenas pausas: todos sabem que a proatividade ajuda, mas a correria, para estar sempre produzindo, faz com que não perceba pequenas vitórias e conquistas.

Respire fundo antes de iniciar qualquer atividade: é importante porque esse exercício ajuda a entender como está a respiração, trazendo calma e tranquilidade, ajudando na concentração.

Planeje sua agenda: ela lhe permitirá produzir mais. Fazer tudo ao mesmo tempo não significa proatividade ou competência. Desenvolva o hábito de fazer a lista de tarefas que precisa fazer e na medida que for realizando, vá riscando.

Elimine as distrações, ao trabalhar no seu notebook ou computador, não fique com várias abas abertas porque elas lhe distraem. Determine um horário para ver seus e-mails e olhar suas redes sociais. Pesquisas mostram que cada vez que uma pessoa vai olhar suas redes sociais, ela fica no mínimo 25 minutos olhando. Esse tempo, pode lhe faltar no final do dia para cumprir suas tarefas, fazendo que tenha que ficar mais tempo em seu local de trabalho.

Faça caminhadas contemplativas, observe os lugares por onde passa, admire a arquitetura, preste atenção nos seus pensamentos, sentimentos e emoções.

Conclusão

A prática diária dessas dicas faz com que os pacientes refiram bons resultados em curto espaço de tempo. Claro que para isso, a persistência, a disciplina, o comprometimento com o tratamento e o desejo de melhorar faz com que tenham melhores resultados.

É comum que a pessoa ansiosa questione as técnicas e por vezes se mostre até incrédulas, mas a única forma que existe para saber se vai dar certo ou não é testando.

As ferramentas que poderão ajudá-lo a vencer o transtorno de ansiedade foram disponibilizadas. Agora, cabe a você querer usá-las ou não. Sugiro que experimente, pois só assim poderá opinar de forma consciente e responsável.

Referências:

- **DSM IV** - “Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais” • **Estado de Minas** - “Casos de estresse, ansiedade e depressão disparam em meio à pandemia” - bit.ly/3gzS3O7 - Consultado em 18.07.2020 às 16h.
- **SciELO** - “Transtornos de ansiedade” - bit.ly/3kqhMLo - Consultado em 16.07.2020 às 21h.
- **Zenklub** - “Ansiedade: o que é, sintomas, remédios e como controlar” - bit.ly/3khWv6z - Consultado em 17.07.2020 às 16h30m
- **Psicologiaviva** - “Ansiedade: sintomas, causas, tratamento, tem cura?” - bit.ly/3a0KLAz - Consultado em 17.07.20 às 20h28m
- **Zenklub** - “Mindfulness: saiba o que é e como aplicar no seu dia a dia” - bit.ly/2DgdcyF - Consultado dia 19.07.2020 às 16h.
- **Psicologiaviva** - “Ansiedade tem cura? Saiba o que fazer se você tem ansiedade” - bit.ly/3iddB3v - Consultado em 19.07.2020 às 16h15m.

Ilustrações:



Criação e diagramação:

