



TEMÁTICA: ANSIEDADE E DEPRESSÃO

SERÁ QUE O QUE SINTO É ANSIEDADE? COMO POSSO IDENTIFICAR?

A ansiedade é um termo mais geral para descrever nervosismo, medo, apreensão ou preocupação. É uma reação que podes experimentar em várias situações do quotidiano, como por exemplo apresentação de uma aula oralmente, expetativas de notas, entrevistas de emprego, vésperas de exames, entre outras.

Muitas vezes, esta reação pode tomar proporções mais intensas, podendo por isso ser considerada mais patológica.

Geralmente a ansiedade pode estar associada a tensão muscular como resposta imediata a comportamentos de cautela ou fuga.

Existem alguns **sintomas** que te permitem identificar esta ansiedade que sentes:

- encontrares perigos em tudo, ou seja, em todas as atividades do dia a dia existe um motivo para que as temas ou as evites, pois consideras que são perigosas e podes correr risco de vida;
- achares que ingerir muita comida, principalmente doces é a solução para o teu mal estar. Comer compulsivamente sem fome e por ansiedade ou outra emoção negativa é um sinal de alerta;
- sentires muita dificuldade para dormir ou nem sequer conseguires dormir em vésperas de eventos importantes, significando que o teu cérebro não se consegue desligar da atividade do dia, passando a noite a processar o que terá de fazer no dia seguinte;

- teres sempre a sensação de dor nas costas, ombros ou nuca. Geralmente, este tipo de dor acompanha a ansiedade, pois quanto maior o mal-estar maior a possibilidade da tensão sentida ser transferida para alguns músculos do corpo, nomeadamente costas, nuca e ombros;

- desenvolveres sensações extremas de suor, mãos geladas, ritmo cardíaco acelerado, falta de ar e respiração ofegante, se tiveres de apresentar algo para um público;

- sentires te constantemente preocupado com o futuro, de tal modo que poderás desenvolver alguma sintomatologia física, como dores de cabeça, úlceras, influenciando ainda o teu sistema imunitário;

- fiques literalmente “à beira de um ataque de nervos”, sentindo irritabilidade, alterações de humor constantes e sem explicação aparente. Podes passar de um estado de boa disposição extrema para um estado de choro convulsivo durante algum tempo. Geralmente, estas alterações surgem quanto maior é a pressão e o stress a que és sujeito;

- experimentares medos que consideras irracionais, como medo de perder algo, de não ser bom o suficiente, de fracassar, medo de estar sozinho, entre outros. Este excesso de medos vai influenciar a tua segurança nas relações que estabelececes no teu dia-a-dia, seja na família seja no trabalho;

- sentires-te constantemente inquieto, de tal forma que não te consigues concentrar. Este tipo de inquietude vai gerar um grande desconforto atrapalhando o teu trabalho e a conclusão das tarefas que te propões fazer;

- desenvolveres sintomas mais físicos como tremores, cansaço extremo, sensação de falta de ar, ritmo cardíaco acelerado, transpiração excessiva, mãos frias e suadas, boca seca, náuseas, diarreia, desconforto abdominal, sensações de calor e calafrios alternadamente, vontade constante de urinar, entre outros são sensações que podes experimentar quando te sentes mais ansioso;

- criares pensamentos obsessivos, ou seja, não seres capaz de ter controlo sobre os teus pensamentos e imagens que são angustiantes e recorrentes;

- sentires que tens de ser perfeito, ou seja, não queres errar, levando a que desenvolvas comportamentos de autossabotagem e procrastinação;

- desenvolveres problemas do foro gastrointestinal, como dores, má digestão, diarreia e azia. Estes sintomas geralmente surgem quando a ansiedade é excessiva, podendo também surgir problemas mais complexos, como úlceras, gastrites, refluxo gastroesofágico e síndrome de cólon irritável.

Se achares que os sintomas descritos estão presentes na tua vida, talvez seja a altura de atuares e procurares ajuda.

Em seguida apresentamos o **tipo de ajuda** que deves procurar, esteja esta dependente de ti ou de outros:

- manter uma alimentação saudável – algumas vitaminas são necessárias para a formação dos neurotransmissores que estimulam o humor, fornecendo também energia para as células cerebrais ou até mesmo para as protegerem. Assim, a alimentação deverá ser equilibrada e o mais diversificada possível;

- praticar exercício físico – permitirmo-nos fazer uma caminhada, corrida ou outro tipo de atividade física, vamos estar a fortalecer o nosso sistema imunitário, prevenindo sintomas de ansiedade, doenças cardiovasculares e obesidade. Aumentamos ainda o bem-estar geral, a disposição para as atividades diárias e a produtividade no trabalho. A prática de exercício físico ajuda também a regular o sono, pois o exercício físico liberta a endorfina, que é uma enzima que diminui o stress e promove maior bem-estar;

- ouvir música – ajuda a relaxar, expressar, dançar, cantar, e exteriorizar. Muitas vezes é considerada um elemento terapêutico muito importante;

- praticar meditação (orientada ou não) – este tipo de atividade promove o aumento da região responsável pelos sentimento de felicidade, minimizando toda a sintomatologia associada ao mal estar que pode4s estar a sentir;

- procurar ajuda psicoterapêutica – este processo pode te ajudar a controlar os teus níveis de ansiedade. É baseado no diálogo, num ambiente de apoio objetivo, neutro e sem julgamentos. Este tipo de processo poderá ajudar-te a identificar e alterares padrões de pensamentos e comportamentos que te estão a impedir de te sentires melhor.