

*** ANSIEDADE ***
GUIA RÁPIDO DE
SOBREVIVÊNCIA

PSICÓLOGA DANIELA ANTUNES DOS SANTOS
CRP 06/123687

INTRODUÇÃO



Olá! Seja bem vindo!

Estamos vivendo uma verdadeira epidemia de transtornos mentais, principalmente ligados à depressão e à ansiedade. São doenças traiçoeiras, que podem afetar qualquer pessoa!

Se ontem você era uma pessoa feliz, ativa, que corria atrás dos seus sonhos, e hoje se vê cada dia mais angustiada, sem energia, com tontura e dores pelo corpo todo, querendo ficar quietinha em casa sem ver ninguém... ou ainda pior, tendo crises horríveis, que parece que vai morrer, talvez você esteja desenvolvendo um transtorno de ansiedade!

Às vezes, algumas informações simples podem ajudar bastante as pessoas a lidarem com a ansiedade e se sentirem melhor, por esse motivo resolvi escrever este breve guia.

Espero poder ajudar!

O QUE É A ANSIEDADE?

A ansiedade é uma reação normal do organismo, é uma série de mudanças físicas e psicológicas que preparam o corpo e a mente para enfrentarmos um desafio, um perigo, uma ameaça.

Na ansiedade, entre diversas outras reações, nossos batimentos cardíacos e nossa respiração aumentam (atuação da adrenalina, atuando o sistema simpático) e mais energia é disponibilizada para os músculos (atuação do cortisol), tudo para possibilitar que possamos lutar ou fugir dessa ameaça que se apresenta.

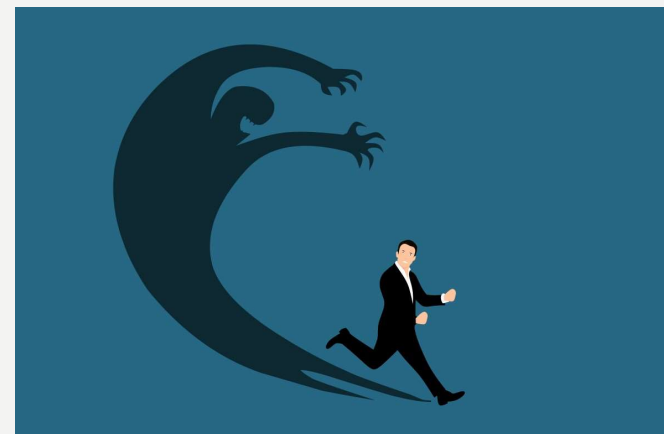
Quando esse mecanismo está descontrolado aparecem os transtornos de ansiedade, onde as reações passam a ser desproporcionais à ameaça. Por exemplo, uma simples barata causa desespero ou mesmo problema nenhum gera uma permanente sensação de ansiedade e angústia.

A serotonina é um importante neurotransmissor envolvido nesse processo de analisar o risco e disparar o mecanismo da ansiedade, e grande parte dos remédios atuam equilibrando essa substância no organismo.



PRINCIPAIS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

- Fobias – As fobias são uma reação exagerada, desproporcional a uma ameaça. Fobias Específicas ou Simples são, como o nome diz, um medo de situações específicas, como animais, escuro, altura, etc. A Fobia Social, pode ser como uma timidez extrema, que a pessoa tem muita dificuldade de falar em público e se relacionar, podendo ser até uma aversão por se encontrar e falar com pessoas. A Hipocondria também pode ser entendida como uma fobia de doenças.
- TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada. É uma constante sensação de ansiedade, irritação, fadiga, falta de concentração, muitas vezes com dores no corpo, onde a pessoa não consegue relaxar. Pode haver muito medo de ficar doente, de enlouquecer, de morrer.

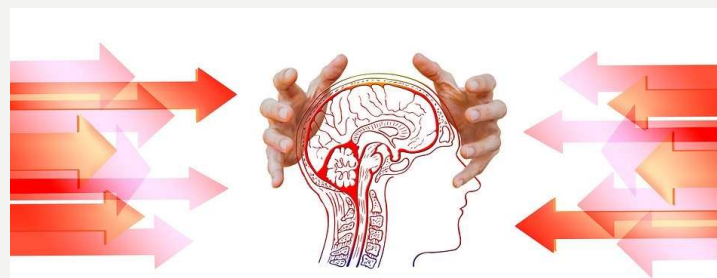




- Síndrome do Pânico – É quando a pessoa apresenta frequentes crises, onde geralmente sente falta de ar, taquicardia, tontura, náuseas, dores, câimbras e formigamento pelo corpo, com a clara sensação que vai morrer.
- TEPT – Transtorno de Estresse Pós-Traumático. A pessoa que passa por um evento traumático, como um acidente, um sequestro, uma violência extrema, pode desenvolver esse transtorno, onde, mesmo depois de muito tempo, passa a reviver as sensações ruins que passou durante o evento, além de apresentar muita insegurança, isolamento, medo, insônia e poder desenvolver outros transtornos.
- As crises de ansiedade podem produzir os mais variados sintomas, estes descritos foram apenas alguns dos mais comuns. É comum a pessoa apresentar diferentes sintomas, inclusive sempre aparecendo sintomas novos.

CAUSAS DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

- Eventos traumáticos, como sequestros, estupros, acidentes de carro, abandono infantil, que a pessoa se recorde ou não, que podem inclusive ter acontecido muitos anos antes do surgimento do transtorno.
- Um longo período sob intenso stress, como relacionamentos abusivos, problemas financeiros, doenças na família, cobranças excessivas ou assedio no trabalho.
- Rotina estressante, com poucas horas de sono, junto a uma má alimentação e sedentarismo.
- Personalidades ansiosas, excessivamente preocupadas, pessimistas, perfeccionistas, inseguras, sensíveis, inflexíveis, controladoras estão mais propensas a desenvolver esses transtornos.
- Também há um componente genético.



CAUSAS ORGÂNICAS DE SINTOMAS ANSIOSOS

- É importante observar que existem algumas doenças que apresentam sintomas semelhantes aos transtornos de ansiedade, aí a pessoa trata da ansiedade com terapia e remédios, mas não melhora, pois não está tratando a causa!
- Problemas hormonais em geral, principalmente relacionados à tireoide, às glândulas suprarrenais e aos hormônios sexuais femininos;
- Problemas cardiovasculares, como as arritmias cardíacas, problemas respiratórios, como a DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica), tumores cerebrais, infecções por bactérias;
- Dores crônicas, abuso de drogas, álcool, o uso de alguns tipos de medicações.
- Deficiências nutricionais
- Procure um médico e faça exames para se assegurar que não há nenhuma causa física por trás dos seus sintomas!

O QUE FAZER DURANTE UMA CRISE?

Se distrair

- A pior coisa que a pessoa pode fazer durante uma crise é ficar na cama se angustiando com os sintomas. A atenção e o medo alimentam as crises.
- A crise vai passar! Você não vai morrer por causa disso.
- Vá fazer uma caminhada, tomar um banho, lavar a louça, cantar uma música (é muito melhor que só ouvir), o importante é tirar o foco dos sintomas e se movimentar.



Respiração

- O controle da respiração é um dos modos mais eficientes de controle das crises. A respiração mais lenta ativa o sistema parassimpático que desacelera o organismo. A respiração deve ser lenta, não muito profunda e muito focada e consciente. Exemplos:

Cheira a florzinha, assopra a velinha;

Inspira em 2 segundos, segura por 3 segundos, expira em 5 segundos

Relaxamento muscular

A ansiedade leva ao aumento da tensão muscular, ao relaxar a musculatura, o sistema parassimpático é ativado, levando a um relaxamento mental também.

Exercício: Sentada ou deitada confortavelmente, você deve se concentrar em uma determinada área do corpo, contrair e relaxar, fazer isso algumas vezes no mesmo lugar até perceber que a região está mais relaxada, então, partir para outra região. Por exemplo, pode começar pela cabeça, depois o rosto, depois o pescoço, os ombros, até relaxar todo o corpo.



Técnica dos 5 sentidos. Essa técnica ajuda o cérebro a desfocar dos sintomas. Você deve, lentamente e com atenção:

- Olhar 5 coisas (ex: a parede, o sofá, uma caneta, um copo e a janela)
- Tocar 4 coisas (ex: o celular, a sua roupa, a mesa e o tapete – melhor coisas de diferentes texturas)
- Ouvir 3 coisas (ex: os carros passando na rua, o ar condicionado, a geladeira)
- Sentir 2 cheiros (ex: seu perfume, um alimento)
- Sentir 1 sabor (ex: uma bala)

O QUE FAZER FORA DA CRISE?



Criando uma atitude de saúde

Os transtornos de ansiedade geralmente têm componentes psicológicos, físicos e ambientais. É importante que a pessoa tome para si a atitude de construção de uma vida mais equilibrada, com a criação de hábitos mais saudáveis e mudanças da forma de pensar e encarar a vida, para uma melhora consistente.

Tratamento médico

Como existe um desequilíbrio orgânico que precisa ser tratado, em muitos casos o tratamento com psiquiatra e medicação é fundamental. Não deixe que o preconceito e o medo impeçam sua melhora! Os tratamentos modernos corretamente seguidos têm alta probabilidade de sucesso, com baixo risco de criar dependências. Geralmente as medicações demoram algumas semanas para fazer efeito e os efeitos colaterais também costumam ser piores no início, então é preciso um pouco de paciência!

Psicoterapia

A psicoterapia é importantíssima para ajudar a pessoa a se entender, a lidar melhor com as situações, a controlar os pensamentos e os sentimentos, além de atuar nas fobias e nas memórias e crenças que originaram os transtornos. Às vezes, casos mais leves podem ser tratados apenas com psicoterapia, porém se não for observada a melhora, é necessária a busca por tratamento médico. Se você já fez terapia e não gostou, procure outro profissional. Empatia é fundamental para o sucesso do tratamento.



Lidando com o Stress

O stress é um componente super importante da ansiedade. Por um lado, precisamos reduzir as fontes de stress na nossa vida, desacelerar, simplificar, delegar, diminuir cobranças e expectativas.

Por outro lado, diante do stress que não pode ser evitado, precisamos criar um distanciamento emocional, uma blindagem para não nos abalarmos tanto diante das dificuldades.

Também é fundamental criar bons momentos de descanso. O ideal é inserir exercícios de ioga, meditação ou *mindfulness*. Existem vídeos maravilhosos de relaxamento no YouTube, procure lá!

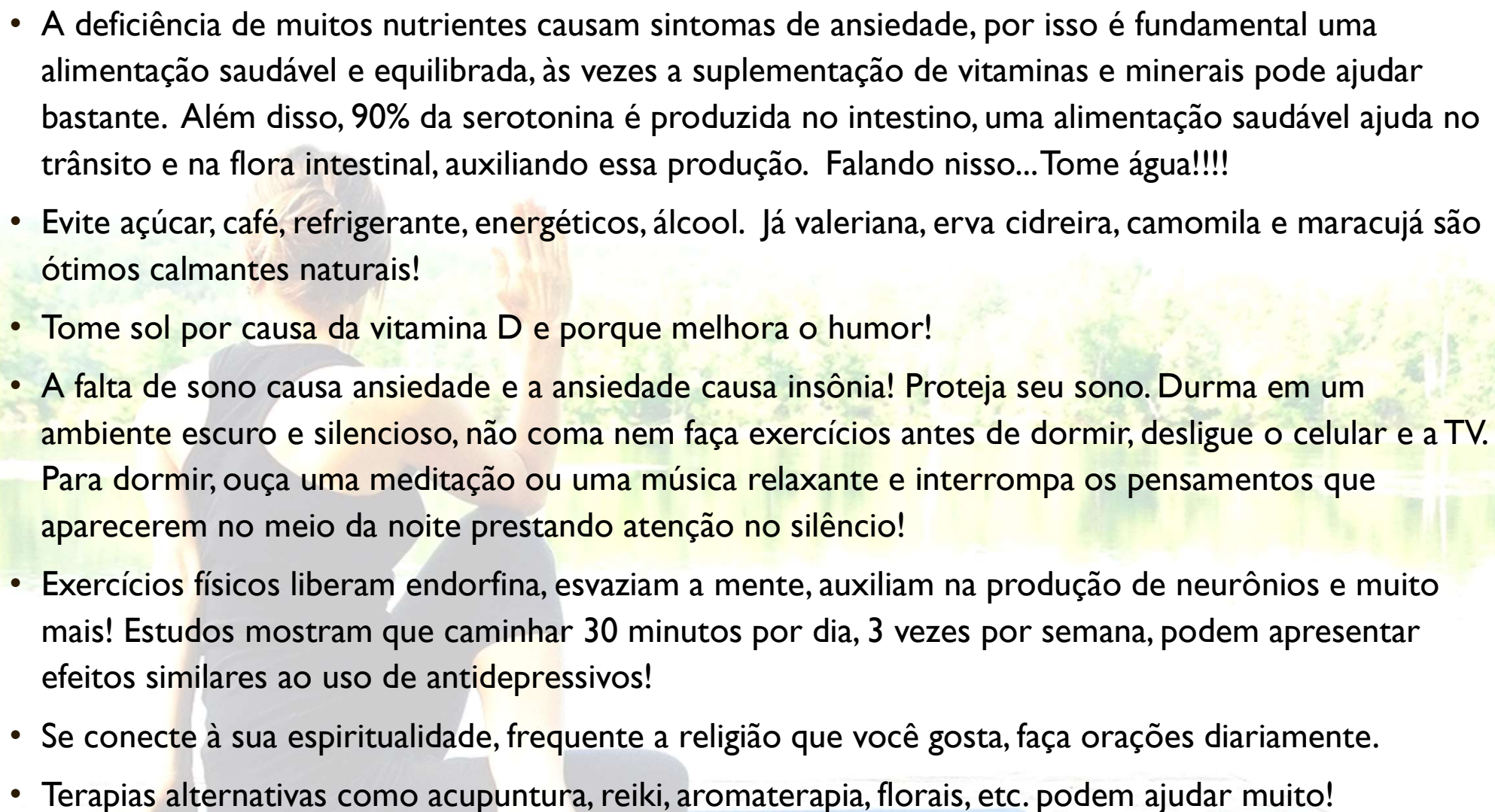


Controlando os pensamentos

A cabeça do ansioso não para, é um pensamento atrás do outro, e quanto pior estamos nos sentindo, pior a qualidade desses pensamentos! Só pensamentos negativos, pessimistas, catastróficos... Eles vêm com força e de forma automática, mas é muito importante tomar consciência que esse fluxo mental não tem utilidade nenhuma, é nocivo e deve ser interrompido. Quando se perceber entrando nesse falatório mental, leia um livro, assista um vídeo, brinque com um animalzinho, levante e vá fazer outra coisa. Para interromper os pensamentos de noite, preste atenção nos sons, ouça os leves barulhos ao longe, mergulhe no silêncio e perceba como ele é gostoso! Claro que os pensamentos vão voltar, e você vai voltar a interrompê-los, isso é um treino.

Não fuja!!!!

Não evite lugares e situações que te dão ansiedade. Quanto mais evitamos, mais reforçamos os medos. Quanto mais enfrentamos, mais nos fortalecemos e enfraquecemos o que nos assusta. Esse conselho não vale para pessoas desagradáveis, que nos colocam para baixo, delas devemos nos afastar sim!

- 
- A woman with her hair in a bun, wearing a black dress, is performing a yoga pose on a blue mat outdoors. She is in a seated position with her legs tucked under her, and her hands are raised in a prayer position. The background shows a bright, sunny outdoor setting with greenery and a building in the distance.
- A deficiência de muitos nutrientes causam sintomas de ansiedade, por isso é fundamental uma alimentação saudável e equilibrada, às vezes a suplementação de vitaminas e minerais pode ajudar bastante. Além disso, 90% da serotonina é produzida no intestino, uma alimentação saudável ajuda no trânsito e na flora intestinal, auxiliando essa produção. Falando nisso... Tome água!!!!
 - Evite açúcar, café, refrigerante, energéticos, álcool. Já valeriana, erva cidreira, camomila e maracujá são ótimos calmantes naturais!
 - Tome sol por causa da vitamina D e porque melhora o humor!
 - A falta de sono causa ansiedade e a ansiedade causa insônia! Proteja seu sono. Durma em um ambiente escuro e silencioso, não coma nem faça exercícios antes de dormir, desligue o celular e a TV. Para dormir, ouça uma meditação ou uma música relaxante e interrompa os pensamentos que aparecerem no meio da noite prestando atenção no silêncio!
 - Exercícios físicos liberam endorfina, esvaziam a mente, auxiliam na produção de neurônios e muito mais! Estudos mostram que caminhar 30 minutos por dia, 3 vezes por semana, podem apresentar efeitos similares ao uso de antidepressivos!
 - Se conecte à sua espiritualidade, frequente a religião que você gosta, faça orações diariamente.
 - Terapias alternativas como acupuntura, reiki, aromaterapia, florais, etc. podem ajudar muito!

COMO POSSO AJUDAR?

A terapia é um aliado muito importante no controle da ansiedade. Procuramos reprogramar memórias traumáticas que possam estar relacionadas ao desenvolvimento da doença e procuramos também desenvolver formas mais funcionais e saudáveis de pensar.

Também é um espaço onde você pode desabafar com toda confidencialidade e segurança e falar sobre seus medos, angústias, relacionamentos, sua história, e muito mais!

Uso nos atendimentos modernas técnicas terapêuticas como Hipnose, Regressão de Memória, PNL e Constelação, para potencializar e agilizar a terapia.

Hoje atendo no meu consultório na cidade de Campinas-SP, e também atendo online.

Clique no botão abaixo e me mande uma mensagem! Vamos conversar para eu ver como posso te ajudar!



(19) 99622-2258

