

Mini
Ebook



O que você precisa
saber sobre

ANSIEDADE

saber sobre
O que você precisa

Ebook
Mini

Mindgifts jungle



Quando falamos em ansiedade não necessariamente estamos falando de doenças.

Ansiedade é uma emoção que mantém o indivíduo alerta para que tenha um desempenho máximo sobre uma situação estressante de perigo. A resposta fisiológica ao estresse é universal, havendo ativação de alguns sistemas específicos em cada organismo.

Na fisiologia dividimos o que chamamos de ansiedade normal da ansiedade patológica.

A primeira diz respeito aos mecanismos adaptativos que passamos frente a eventos que nos causam estresse. Por exemplo, quando vamos fazer uma entrevista de emprego podemos nos sentir mais ansiosos. Mas é justamente por nos sentirmos mais ansiosos que iremos dormir mais cedo, revisar alguns tópicos importantes, nos preparar de maneira mais adequada para um eventual sucesso. Em outras palavras é tão somente por sentirmos ansiedade que podemos nos adaptar para alcançar melhores resultados e melhores desempenhos.

Essa máxima é verdade até certo ponto: um momento conhecido como performance de pico ou performance máxima, que corresponde ao máximo de desempenho que uma pessoa pode ter frente às demandas do meio. A partir daí, os sintomas serão disfuncionais, teremos a ansiedade doença. Nesses quadros os sintomas desadaptativos começam a se apresentar como insônia, perda de memória, irritabilidade, compulsão alimentar dentre outros.

Dessa forma é válido destacar que apesar de nem toda ansiedade ser doença, níveis excessivos de ansiedade com certeza irão determinar prejuízos no funcionamento de cada um.

Os transtornos ansiosos são os transtornos mais frequentes na vida de uma pessoa chegando

a atingir 30% da população.

Sua importância decorre não apenas da sua alta prevalência, mas de seu elevado custo pessoal e social, afetando principalmente pessoas jovens e determinando altas taxas de morbi- mortalidade.

Estudos americanos e europeus estimam gastos anuais médias em decorrência de quadros ansiosos na cifra de S 42.3.bilhões por ano.

O tratamento dos quadros ansiosos, assim como de outros transtornos psiquiátricos, se baseia no uso medicamentoso, estratégias de psicoterapia, e em mudanças comportamentais. Se bem tratados os quadros ansiosos tendem a remitir.

Destacam-se entre os principais transtornos de ansiedade as fobias específicas, o transtorno de ansiedade social, transtorno de ansiedade paroxística, também chamado de síndrome do pânico e o transtorno de ansiedade generalizada.

Fobias específicas

As **fobias específicas** dizem respeito a quadros de medo intenso direcionados a algum agente específico como por exemplo uma aranha (aracnofobia), lugares fechados (claustrofobia) , palhaços (courofobia), dentre outros. Trata-se de um medo irracional, desproporcional, mas genuíno e intenso. A presença desse tipo de transtorno geralmente é contornada com medidas comportamentais e tem um significado menor no ambiente de trabalho.

Transtorno de ansiedade social

Em relação ao **transtorno de ansiedade social**, sua relação com ambiente de trabalho é grande. Muitas pessoas deixam de receber promoções ou perdem oportunidades de trabalho devido ao receio da exposição em público. Não é incomum no consultório os pacientes referirem que já deixaram de ser promovidos ou mudar de emprego pelo medo de ter que apresentar um seminário ou mesmo conhecer pessoas novas.

Transtorno de ansiedade paroxística ou síndrome do pânico de ansiedade social

Já em relação ao **transtorno de ansiedade paroxística ou síndrome do pânico**, sua presença entre amigos e conhecidos é mais difundida. Trata-se de um medo súbito, intenso, acompanhado de sintomas físicos como o coração acelerado, falta de ar, formigamento, sensação de morte iminente, que acomete as pessoas em caráter paroxístico, sem causa desencadeadora. Essas crises acabam determinando medo intenso de sua própria recorrência fazendo com que as pessoas passem a se isolar, tenham queda da produtividade e possam desenvolver outros quadros como depressão.

Transtorno de ansiedade generalizada

Em relação ao último transtorno citado, o **transtorno de ansiedade generalizada**, pacientes tendem a apresentar sintomas mais intensos com tensão muscular intensa, sensações de branco na mente, irritabilidade marcante, prejuízo de memória, com graves impactos no ambiente de trabalho e pessoal. Todos estes quadros são passíveis de tratamentos e protocolos adequados devendo apresentar remissão dos sintomas no decorrer do seguimento que dura em média de seis meses a um ano.

Mini
Ebook



O que você precisa
saber sobre

ANSIEDADE

O que você
achou desse
conteúdo?

Acesse o QR Code ao
lado para deixar seu
feedback

