

ANSIEDADE

Como controlar



Psicólogos em São Paulo

Sumário



1 O lugar da ansiedade.....	3
2 O problema da ansiedade.....	6
3 Transtornos Ansiosos.....	9
4 Como lidar com a ansiedade.....	14
5 Buscando ajuda.....	20

Capítulo 1

Ansiedade

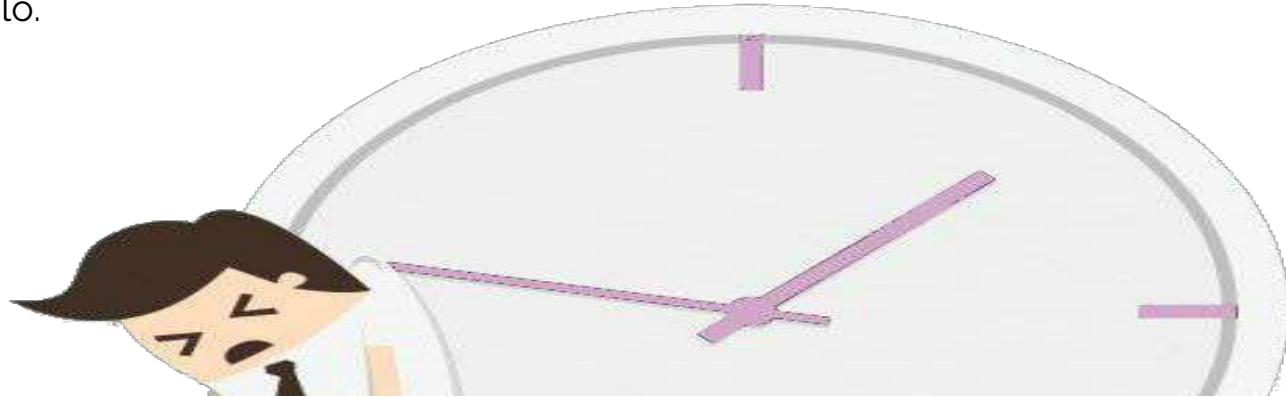


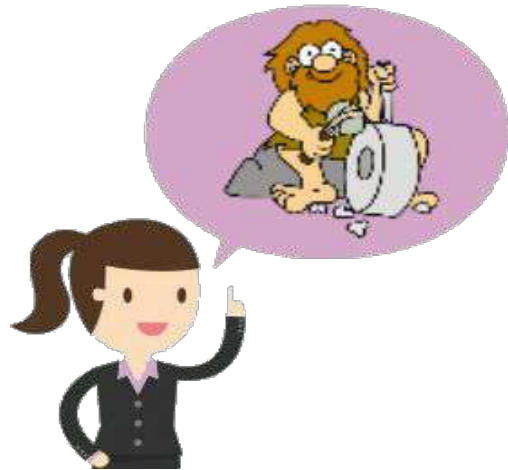
Psicólogos em São Paulo

Capítulo 1 - O lugar da ansiedade

A ansiedade está sempre presente em nossa vida. Mesmo antes dos desafios que a rotina competitiva e o ritmo de vida contemporâneo impõem em nossas vidas nossos ancestrais também experimentavam essa sensação.

Os perigos de uma vida num ambiente selvagem, com feras perigosas e poucos recursos; além de se sentir cercado de eventos e territórios desconhecidos certamente causaram efeitos com os quais muitos de nós nos acostumamos atualmente: aumento da frequência cardíaca, suor, e boca seca por exemplo.





Basicamente a ansiedade é uma reação natural a antecipação de ameaça, de algo desconhecido ou estranho. Mas ao contrário de nossos ancestrais nós lidamos com muitas situações que podem não representar perigos reais e imediatos.

Uma maneira de se diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica é observar se a reação ansiosa é de curta duração e relacionada ao estímulo do momento ou não.

Lembramos que um diagnóstico preciso compete a um(a) profissional da saúde mental.

Referência:

CASTILLO, Ana Regina GL et al . Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.** São Paulo , v. 22,supl. 2,p. 20-23, Dec. 2000 .

Capítulo 2

Problema



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 2 - O problema da ansiedade

A ansiedade patológica está presente em diversos transtornos psíquicos como a depressão¹.

A vida adulta está repleta de situações que podem ser fonte de ansiedade e que podem provocar, inclusive, transtornos psicológicos.

Os transtornos ansiosos são quadros clínicos em que os sintomas da ansiedade são primários, ou seja, não são derivados de outras condições psiquiátricas (depressões, psicoses, transtornos do desenvolvimento, etc)¹.



Até a década de 80, havia a crença de que os medos e preocupações durante a infância eram transitórios e benignos. Reconhece-se hoje que os sintomas ansiosos podem constituir transtornos bastante frequentes, causando sofrimento e disfunção à criança ou ao adolescente¹.

A identificação precoce dos transtornos de ansiedade pode evitar repercussões negativas na vida da criança, tais como o absenteísmo e a evasão escolar, a utilização demasiada de serviços de pediatria por queixas somáticas associadas à ansiedade e, possivelmente, a ocorrência de problemas psiquiátricos na vida adulta¹.

¹ CASTILLO, Ana Regina GL et al . Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo , v. 22,supl. 2,p. 20-23, Dec. 2000.

Capítulo 3

Transtornos



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 3 - Transtornos Ansiosos

Transtorno de Ansiedade de Separação¹

O transtorno de ansiedade de separação caracteriza-se pela sensação de ansiedade excessiva em função do afastamento de casa ou de figuras de vinculação, os pais ou outros familiares- geralmente.

Este comportamento pode ser frequentemente observado em crianças até a idade pré-escolar, devido à insegurança gerada pela ausência dos cuidadores.

A ansiedade de separação se configura como um transtorno quando se torna inadequada para o grau de desenvolvimento ou quando interfere no funcionamento da vida diária do indivíduo.



Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)¹

O TAG caracteriza-se pela presença de preocupações excessivas e incontroláveis sobre diferentes aspectos da vida.

Apesar de preocupações serem uma manifestação de ansiedade bastante comum e fazerem parte da experiência humana, pacientes diagnosticados com TAG referem haver uma intensificação e prolongamento deste estado ansioso, sem que haja a interrupção deste processo.



Transtorno de Ansiedade Social (TAS) ou Fobia Social

O TAS pode ser entendido como uma vivência exagerada e persistente de ansiedade a estranhos.

Crianças com até 2,5 anos tendem a não se sentir confortáveis perto de pessoas não familiares, evitando estabelecer uma comunicação assertiva. Este comportamento é esperado para a idade e deve ser entendido como parte do desenvolvimento infantil normal.

Entretanto, após este período, se o estranhamento persistir e interferir na construção de uma vida social, é possível que este desconforto tenha se tornado patológico¹.



Da mesma forma que se observa em adultos, o medo persistente e intenso de situações onde a pessoa julga estar exposta à avaliação de outros, ou se comportar de maneira humilhante ou vergonhosa, caracteriza o diagnóstico de fobia social em crianças e adolescentes. Em jovens, a ansiedade pode ser expressa por choro, “acessos de raiva” ou afastamento de situações sociais nas quais haja pessoas não familiares².

1 VIANNA, Renata Ribeiro Alves Barboza; CAMPOS, Angela Alfano; LANDEIRA-FERNANDEZ, Jesus. Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 5,n. 1.p. 46-61jun. 2009 .

2 CASTILLO, Ana Regina GL et al . Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo , v. 22,supl. 2.p. 20-23, Dec. 2000.

Capítulo 4

Como lidar



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 4 - Como lidar com a ansiedade

A psicoterapia pode ser uma aliada ao se lidar com uma ansiedade que pode ser, às vezes, paralisante.

No caso de ansiedade não patológica o(a) psicoterapeuta pode realizar um trabalho educativo sobre as possíveis manifestações e causas da ansiedade na vida da pessoa atendida, para aprofundar o conhecimento sobre essa sensação e suas repercussões.

Para se aliviar os sintomas da ansiedade e seus impactos no cotidiano é indicada a correção do uso de técnicas de respiração e meditação.

A distração ou modificação da atenção também é considerada uma técnica de manejo de estresse, pois reduz a tensão ao auxiliar a pessoa a alterar o enfoque de si mesmo para o ambiente¹.

Uma pesquisa de 2014² realizou uma revisão sistemática e meta-análise de diversos estudos para determinar a eficácia dos programas de meditação na melhora dos resultados relacionados ao estresse (ansiedade, depressão, estresse / angústia, humor positivo, qualidade de vida relacionada à saúde mental, atenção, uso de substâncias, hábitos alimentares, sono, dor e peso) em diversas populações clínicas adultas.

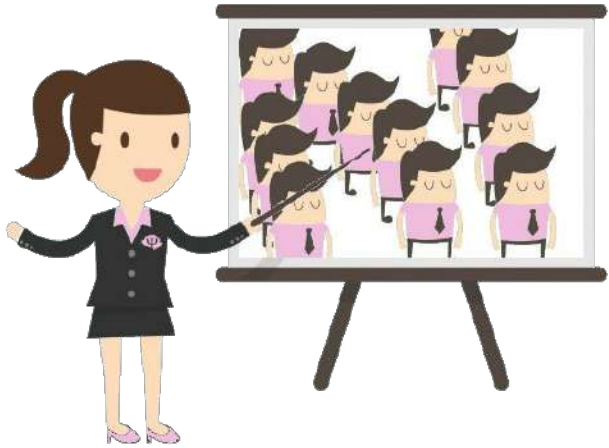
O pesquisadores não encontraram nenhuma evidência de que os programas de meditação foram melhores do que qualquer tratamento ativo (por exemplo, drogas, exercícios e outras terapias comportamentais). Mas salientam que o interesse pela meditação que cresceu nos últimos 30 anos nas culturas ocidentais vem das tradições orientais que enfatizam o crescimento ao longo da vida.



A tradução dessas tradições em estudos científicos continua sendo desafiadora. E os pesquisadores recomendam a realização de ensaios a longo prazo que podem ser ótimos para examinar o efeito da meditação sobre a saúde.

Exercícios de respiração controlados melhoraram ansiedade e depressão em pacientes hospitalizados por COPD (sigla em inglês para doença pulmonar obstrutiva crônica- uma doença progressiva que dificulta a respiração), afirma outro estudo de 2014³. Ansiedade e depressão são comorbidades comuns em pacientes com doença pulmonar crônica e afetam a qualidade de vida e resultados do tratamento a longo prazo.

Ainda outro estudo⁴, de 2015, que procurou demonstrar o efeito da ansiedade sobre alunos antes de realizarem testes de inglês revelou que a atitude negativa que o aluno teve em fazer testes de inglês mudou após se submeter a um treinamento em técnicas de respiração e relaxamento para ajudá-los antes de se submeterem a testes.



Assim, é preciso recordar que cada caso apresenta suas características únicas e que as reações à ansiedade e os seus impactos podem ser diferentes nas pessoas.

Quem vivencia a sensação e suas consequências é quem melhor poderá relatá-las e avaliar se os métodos para lidar com os desconfortos são ou não eficazes, mesmo que conte com ajuda profissional em seu tratamento.

Caso a ansiedade seja sintoma de algum transtorno psíquico que afete acentuadamente a vida da pessoa, como um tipo de transtorno ansioso- uma fobia social, por exemplo- geralmente é indicada a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e até mesmo o uso de psicofármacos¹.

De maneira geral, quem busca um(a) psicólogo(a) já superou importantes barreiras internas e/ou externas, já foi capaz de admitir para si mesmo(a) que tem um problema, muito provavelmente já procurou outras maneiras para superá-lo, não desistiu ou se deixou abater e vem, para a(o) psicóloga(o), disposto(a) a compartilhar seu sofrimento na esperança de obter, na ajuda qualificada, uma solução para as suas dificuldades⁵.

1 CORDIOLI, Aristides Volpato. **Psicoterapias: Abordagens atuais: Abordagens atuais**. Artmed Editora, 2009.

2 GOYAL, Madhav et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. **JAMA internal medicine**, v. 174, n. 3, p. 357-368, 2014.

3 VALENZA, Marie Carmen et al. Effectiveness of controlled breathing techniques on anxiety and depression in hospitalized patients with COPD: a randomized clinical trial. **Respiratory care**, v. 59, n. 2, p. 209-215, 2014.

4 DAHBI, Manar. Training EFL Students on Relaxation Techniques to Manage Test Taking Anxiety: An Action Research Project. **International Journal of English Language Teaching**, v. 2, n. 1, p. 61, 2015.

5 YOSHIDA, Elisa Medici Pizão. Psicoterapia breve psicodinâmica: critérios de indicação. **Revista Psicologia-Teoria e Prática**, v. 3, n. 1, 2001.



Capítulo 5

Ajuda



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 5 - Buscando ajuda

A ansiedade e suas manifestações, desde as mais corriqueiras- em sua manifestação e duração- até aquelas mais patológicas podem ser uma fonte de desconforto físico e mental.

Para lidar com os incômodos dessa sensação pode ser necessário contar com auxílio qualificado.

A busca pelo melhor tratamento pode se iniciar no encontro com um(a) bom(a) psicólogo(a), ou um(a) médico(a) psiquiatra ou, ainda, um(a) médico(a) neurologista.



Do ponto de vista teórico, a psicoterapia insere-se no chamado modelo relacional, com ênfase nas relações interpessoais.

A prática clínica e de pesquisa têm indicado que a maior parte das demandas por psicoterapia está ligada a dificuldades e situações envolvendo relacionamentos interpessoais específicos, para as quais colaboram fortemente as expectativas irreais do sujeito em relação a si mesmo e/ou aos demais, assim como avaliações inadequadas das expectativas que os outros têm em relação a ele¹.

A relação que se estabelece entre o(a) paciente e o(a) terapeuta é crucial para o bom desenvolvimento do trabalho psicoterápico.



Ao lidar com transtornos de ansiedade ou com sintomas ansiosos em diferentes tipos de transtornos psíquicos os profissionais têm encontrado na terapia cognitivo-comportamental (TCC) e sua articulação com psicoterapia corporal e práticas de atenção plena uma escolha acertada².

A partir de um diagnóstico o(a) profissional poderá oferecer opções de tratamento que melhor se adequem as possibilidades da pessoa atendida e ao seu perfil. E mesmo durante o tratamento pode ser realizada contínua avaliação do progresso e sucesso do(s) método(s) escolhido(s), se mantendo em mente o papel do(a) paciente e sua adesão às práticas escolhidas.

1 YOSHIDA, Elisa Medici Pizão. Psicoterapia breve psicodinâmica: critérios de indicação. **Revista Psicologia-Teoria e Prática**, v. 3, n. 1, 2001.

2 SCARPATO, Artur. Pânico, regulação e vínculo: um enfoque integrativo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2012. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2012.

Assista nossos vídeos!





Quanto custa a psicoterapia



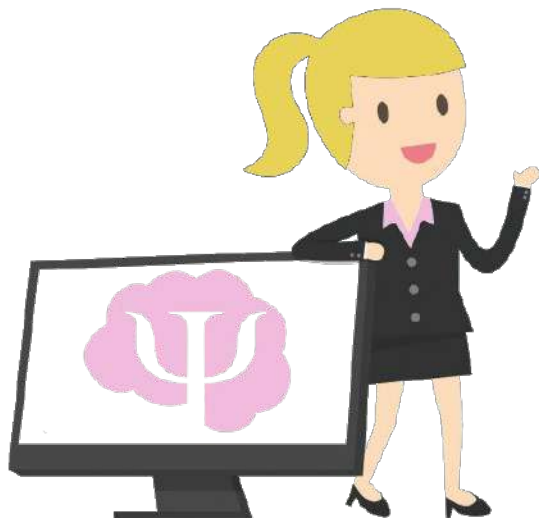
Consulta com psicólogo



Escolha aqui seu psicólogo



Agende sua consulta aqui



Siga nossas redes sociais



visite nosso site:
www.marisapsicologa.com.br

Unidade I: Rua Bela Cintra, 968 (Paulista)
Unidade II: Rua Frei Caneca, 33 (Consolação)
Telefone (11) 3262-0621 - Envie Whatsapp (11) 99787-451