

## ANSIEDADE

### Orientações Gerais

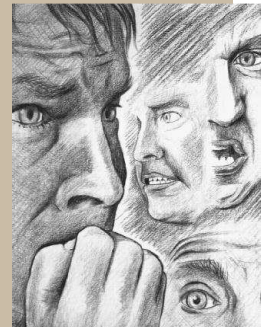
Ansiedade e medo são emoções tão corriqueiras que o dicionário está repleto de sinônimos para elas. A principal diferença entre medo e ansiedade é que o primeiro ocorre com uma resposta a um perigo real, enquanto a segunda ocorre sem que qualquer tipo de perigo objeto esteja presente. A ansiedade é um estado emocional parecido com o medo, porém dirigido para o futuro, desproporcional (a uma ameaça reconhecível) e que traz intenso desconforto físico.

A ansiedade pode manifestar-se de várias maneiras: em formas de ataque de pânico, de fobias (medos específicos de altura, avião, situações sociais, etc.), como consequência de uma experiência traumática (assaltos, acidentes, etc.) e de maneira generalizada (quando os sintomas persistem constantes ao longo do tempo, não voltados a qualquer motivo ou objeto).

Em todos estes casos, é possível lidar com a ansiedade utilizando técnicas psicológicas e/ou tratamentos farmacológicos adequados.

Além desses recursos, alguns procedimentos simples têm-se mostrado eficazes e serão descritos a seguir.

1. **Aprenda a relaxar.** As técnicas de relaxamento são úteis em relação a todos os sintomas ansiosos. Uma maneira de fazer isso é: feche os olhos e percorra toda musculatura do corpo, contraindo-a e relaxando-a em seguida. Comece pelo pé e vá passando gradativamente para as outras partes até chegar à cabeça. Isso pode ser feito na posição sentada ou deitada. Fique atento à sua respiração.
2. **Respirar é algo tão automático na nossa existência que poucos imaginam o quanto este ato tão simples está relacionado à ansiedade.** A respiração ansiosa é curta, concentra-se no peito. Por isso, mesmo no decorrer de uma crise de ansiedade, é necessário que se procure uma respiração completa e profunda. Para isso, inspire até que a barriga fique cheia como um balão de ar. Depois, expire lentamente até sentir-se totalmente “vazio”. Repita o procedimento quantas vezes forem necessárias.
3. **Praticar esportes ou simplesmente caminhar são recursos úteis na diminuição da ansiedade e do estresse.** Tente praticar algum esporte pela manhã. Faça isso sempre que possível, mas não exagere. O exercício compulsivo pode ter o efeito inverso.
4. **Evite cigarro e modere cafés, bebidas do tipo cola e outros estimulantes.** Estas substâncias aumentam a ansiedade e desencadeiam ataques de pânico. Entretanto, o momento em que se inicia um tratamento para ansiedade não é o melhor momento para parar de fumar. A parada brusca do cigarro leva aos sintomas de abstinência que piorarão sua ansiedade.



**5. Se você tiver interesse em técnicas de meditação, saiba que lhe serão extremamente úteis no controle da ansiedade.** A meditação, seja ela zen-budista, yoga ou religiosa, orienta a experiência do momento presente, trabalha a respiração e facilita o contato consigo mesmo.

6. As pessoas ansiosas costumam ter pensamentos catastróficos a respeito de toda e qualquer situação. **Observe seus pensamentos e, se lhe parecerem excessivamente catastróficos, anote e procure uma interpretação mais realista da situação.**

7. **Se sua ansiedade tiver começado após a vivência de uma situação traumática, como assalto, seqüestro, estupro, etc, você deve procurar ajuda para enfrentá-la.** Neste caso, evitar as situações relacionadas à traumática também só piorará sua ansiedade e limitará sua vida.

8. **Se a ansiedade é fóbica, ou seja, medo de um objeto ou situação que o obriga a evitá-la e acaba por limitar sua vida, é importante lembrar que o único meio de lidar com problema é enfrentando-o.** Evitar uma situação temida só colabora para que a ansiedade em relação a ela seja cada vez maior. Se, aos poucos, enfrentamos estes “fantasmas” e nos reconhecemos capazes de lidar com eles (respirando fundo, por exemplo), o medo diminui e nos sentimos mais seguros. O que tecnicamente é conhecido como “terapia de exposição” consiste no planejamento desta aproximação à situação temida e à ansiedade associada a ela.

9. **Se a ansiedade é intensa e desencadeia ataques de pânico, não se apavore.** O ataque de pânico é uma reação fisiológica que, por mais terrível que seja, vai embora num tempo determinado. Se você enfrentar o ataque de pânico e esperar que ele acabe, verá que seu tempo de duração não é tão longo quanto você imaginava.

Respirar e relaxar são recursos que ajudam a suportar estes minutos tão difíceis. Não acredite que evitar as situações em que você imagina que terá um ataque de pânico vai ajudá-lo a livrar-se dele.

O melhor a fazer é dar-lhe a devida proporção: é “apenas” uma descarga de adrenalina que não mata, nem deixa seqüelas e dura poucos minutos.

10. **Quando a ansiedade aumenta em situações sociais, a melhor maneira de lidar com ela também é enfrentá-la.** Não deixe de estar com pessoas por medo de uma crise de ansiedade. Nestas situações, é possível utilizar outros recursos apropriados.

- Procure prestar atenção às pessoas à sua volta. Tire o foco de si mesmo e pare de criticar-se. As demais pessoas podem ser interessantes e certamente também estão vulneráveis a críticas.
- Se perceber que esta ruborizada, suando ou tremendo, lembre-se de que estes sinais são mais perceptíveis para você do que para os demais. Além disso, ficar ansioso não é sinal de fraqueza, e você não precisa se envergonhar disso. Assim como os ataques de pânico, em poucos minutos estas sensações mais intensas cedem e desaparecem.
- Aprenda a colocar sua opinião sempre que tiver algo a dizer.
- Participe. Falar em público e expor suas idéias é uma questão de treino.

**Quando a ansiedade for demasiadamente intensa e as orientações descritas forem insuficientes para ajudá-lo, é indicado o tratamento farmacológico e/ou psicoterápico.** Muitas vezes, é necessário iniciar o tratamento de sua ansiedade com medicações que diminuem as crises mais intensas e lhe permitam maior estabilidade para a realização de uma psicoterapia apropriada ou para as medidas apresentadas aqui.