

# ANSIEDADE

Foto: Christian Schwarz

Vamos falar

## Quando a ansiedade se torna um distúrbio

Todos sabemos o que é sentir ansiedade. A ansiedade é uma reação normal a situações que podem ser perigosas para nós. Desta forma, a ansiedade ajuda-nos a reconhecer, gerir e evitar contextos que representem algum tipo de perigo ou ameaça. A ansiedade torna-se um problema quando as pessoas a sentem de uma forma demasiado intensa e sem justificação aparente, de tal modo que a vida quotidiana é consideravelmente afetada. Falamos, nestes casos, de ansiedade patológica ou distúrbio de ansiedade.

### Caraterísticas típicas dos distúrbios de ansiedade:

- > A intensidade da ansiedade sentida é exagerada considerando a situação vivida.
- > A ansiedade é dificilmente ultrapassada sem auxílio. As situações geradoras de ansiedade são evitadas.
- > A ansiedade dura mais tempo e torna-se mais frequente com o passar do tempo.
- > A ansiedade provoca um grande sofrimento ou limita claramente a pessoa nas suas atividades diárias.

Os distúrbios de ansiedade são uma das doenças mentais mais comuns. Cerca de uma em cada cinco pessoas sofre de um distúrbio de ansiedade durante um certo período de tempo nalgum momento das suas vidas. Muitas destas pessoas não têm consciência de que sofrem de um distúrbio de ansiedade e só procuram tratamento muito tarde. Atualmente, a psicoterapia e a medicação, quando necessária, são tratamentos eficazes para os distúrbios de ansiedade, e os resultados serão melhores quanto mais cedo for iniciado o tratamento.

## Agorafobia

Medo de locais de onde é difícil sair

Agorafobia é o medo de estar em locais de onde é difícil sair, ou percebidos como embaraçosos no caso de a pessoa se sentir mal ou ter um ataque de pânico, e onde não é possível obter ajuda imediata. As pessoas com agorafobia evitam normalmente estas situações, ou sentem-se muito desconfortáveis quando as vivem.

### Exemplos de situações que normalmente desencadeiam a ansiedade na agorafobia:

- > multidões
- > locais públicos
- > conduzir
- > cinemas, teatros e restaurantes
- > lojas e supermercados
- > viajar sozinho/a de comboio, autocarro ou avião
- > quando está à espera em algum lugar

## Distúrbio de ansiedade social (Fobia social)

Medo das opiniões negativas de outras pessoas

Pessoas com distúrbio de ansiedade social sentem-se ansiosas com a possibilidade de serem o centro das atenções, de comportarem-se de modo considerado inadequado ou embaraçoso, com a consequência de serem criticadas ou julgadas de forma negativa devido a esses comportamentos. As situações sociais temidas são sistematicamente evitadas, ou vividas com uma ansiedade extrema. O medo é tão forte que pode levar as pessoas a afastarem-se cada vez mais dos outros, até ao ponto de poderem estar completamente isoladas e sozinhas.

### Exemplos de situações que normalmente desencadeiam a ansiedade no distúrbio de ansiedade social:

- > ser o centro das atenções
- > falar em público
- > dar a sua opinião perante qualquer pessoa
- > comer e beber com outras pessoas
- > escrever algo na frente de outras pessoas
- > conhecer novas pessoas

Foto: René Bay

## Distúrbio de pânico

Ataques de pânico espontâneos e repetitivos com medo do próximo ataque de pânico

O distúrbio de pânico manifesta-se sob a forma de ataques de pânico repetitivos, espontâneos e imprevisíveis. Pessoas com distúrbio de pânico vivem episódios repetitivos de ansiedade intensa, com início súbito e que, em poucos minutos, chega a um nível de intensidade máxima. Durante estes episódios, as pessoas sentem-se indefesas e têm medo de estar a enlouquecer ou mesmo morrer. Com cada ataque de pânico aumenta o medo de poder vir a sofrer um próximo ataque.

### Sintomas físicos comuns dos ataques de pânico:

- > palpitações, batimento cardíaco acelerado
- > falta de ar, sensação de estar a sufocar
- > transpiração, tremores
- > dor ou desconforto no peito
- > sensação de formigueiro, dormência
- > afrontamentos, arrepios
- > sensação de ter a cabeça vazia e de desmaio
- > náuseas, dores de estômago
- > tonturas, dores de cabeça



## Distúrbio de ansiedade generalizada

Ansiedade persistente com uma preocupação exagerada relativamente a acontecimentos e problemas quotidianos

O distúrbio de ansiedade generalizada manifesta-se com sentimentos frequentes, intensos e exagerados de medo e preocupação. Estes sentimentos negativos existem de modo mais ou menos permanente, não se limitando a surgir apenas no contexto de situações problemáticas ou períodos de crise. As pessoas com o distúrbio de ansiedade generalizada estão constantemente tensas e cansadas. Elas são, frequentemente, incapazes de se concentrar e podem sentir-se cansadas muito rapidamente durante uma tarefa.

### O distúrbio de ansiedade generalizada envolve normalmente preocupações acerca de (em relação a si próprio ou de pessoas próximas):

- > ter um acidente
- > sofrer ou vir a sofrer de uma doença
- > vir a perder o emprego
- > preocupações com o dinheiro
- > não terminar a escola ou os estudos
- > fracassar no trabalho
- > ter problemas com o marido/esposa ou companheiro/a

## Fobias específicas

Medo exagerado de objetos ou situações claramente identificados e definidos

Pessoas que sofrem de fobias específicas sentem uma ansiedade marcada e exagerada relativamente a situações ou objetos particulares. A ansiedade sentida é desmesurada em relação ao verdadeiro perigo ou ameaça que a situação representa, e a sua intensidade pode ser tão elevada como a de um ataque de pânico. Consequentemente, as pessoas tendem a evitar qualquer contacto com o objeto ou situação que temem, e se o contacto acontecer é vivido com um nível extremo de ansiedade. Apenas se trata de uma fobia específica se a ansiedade vivida for muito intensa e restringir seriamente a realização de atividades profissionais e sociais.

### Exemplos de objetos e situações tipicamente associadas a fobias específicas incluem:

- > animais tais como cães, aranhas e cobras
- > situações como alturas, espaços fechados ou voar
- > fenómenos naturais como tempestades, trovoadas ou fogo
- > tratamentos médicos, ver sangue, seringas, ou ferimentos
- > outras situações, tal como situações que podem levar a asfixia ou vômitos



Poderá encontrar mais informações sobre ansiedade e distúrbios de ansiedade, assim como uma lista dos serviços de apoio e aconselhamento no Luxemburgo, em [www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

Esta brochura foi realizada pelo *Service Information et Prévention de la Ligue* (Nº d'agrément SANTE – 101/14).  
75, rue de Mamer | L-8081 Bertrange  
info@prevention.lu | (+352) 45 55 33



Foto: Sabrina Spagnuolo

