

**EBOOK**

**Ansiedade**



Você já sentiu seu coração batendo mais rápido e imaginou que estava perdendo o controle? Suor excessivo nas mãos, tontura, problemas estomacais? Você sabia que todos estes são sintomas de ansiedade e que existem técnicas e estratégias de manejo destes sintomas muito eficazes?

Afinal, lembramos mais de coisas positivas ou negativas? O que o cérebro faz? Para entender, é preciso conhecer toda a neurofisiologia do medo.



Ansiedade é a reação ao perigo ou à ameaça. Cientificamente, ansiedades imediatas ou de curto período são definidas como reações de luta-e-fuga. São assim denominadas porque todos os seus efeitos estão diretamente voltados para lutar ou fugir de um perigo. Assim, o objetivo número um da ansiedade é o de proteger o organismo.

Quando nossos ancestrais viviam em caverna, era-lhes vital uma reação automática para que, quando estivessem defrontados com um perigo (por exemplo, ursos e tigres), fossem capazes de uma ação imediata (atacar ou fugir).





Mas, mesmo nos dias agitados de hoje, este é um mecanismo necessário. Imagine que você está atravessando a rua quando de repente um carro, à toda velocidade, vem em sua direção, buzinando freneticamente. Se você não experimentasse absolutamente nenhuma ansiedade, você seria morto. Contudo, mais provavelmente, sua reação de luta e fuga tomaria conta de você e você correria para sair do caminho dele para ficar em segurança. A moral desta história é simples – a função da ansiedade é proteger o organismo, não prejudicá-lo.

Quando alguma forma de perigo é percebida ou antecipada, o cérebro envia mensagens à uma seção de nervos chamados sistema nervoso autônomo. Este sistema possui duas subseções ou ramos: o sistema nervoso simpático e o sistema nervoso parassimpático. São exatamente estas duas subseções que estão diretamente relacionadas no controle dos níveis de energia do corpo e de sua preparação para a ação.

Colocado de uma forma mais simples, o sistema nervoso simpático é o sistema da reação de luta-e-fuga, que libera energia e coloca o corpo para a ação; enquanto que o parassimpático é o sistema de restauração que traz o corpo a seu estado normal. Por isso, tendemos a lembrar mais de coisas negativas, pois elas ficam registradas como uma estratégia de proteção.



# Quais são os ursos e tigres de hoje?

- Falta de dinheiro
- Carência de afeto
- Exposição em público
- Um filho doente
- Uma traição
- Uma viagem de avião
- Aprender a dirigir um automóvel
- Prova de vestibular



Agora que entendemos o funcionamento básico da ansiedade e que a ansiedade tem uma função importante, ou seja, a ansiedade “boa”, vamos falar sobre quando ela se torna um problema, a ansiedade “ruim”, um transtorno mental.

# Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Caracteriza-se por preocupações excessivas e difíceis de controlar relacionadas às diversas situações do dia-a-dia, são pessoas que estão sempre a 5 minutos de ter que fazer algo, por exemplo. Devem ser consideradas patológicas quando criam sofrimento e comprometimento funcional significativos em diversas áreas da vida do sujeito (saúde, trabalho, social, amorosa). Sintomas (Diferentemente da ansiedade normal o TAG vem acompanhado de sintomas físicos)

- Inquietação, sensação de estar com os nervos à flor da pele
- Fadiga mental e muscular
- Dificuldade de concentração, sensação de "branco" na mente
- Irritabilidade
- Tensão muscular
- Insônia

# Estratégias para lidar com a **ansiedade** (normal ou patológica)

As dicas a seguir auxiliam no manejo da ansiedade, porém levando em conta toda a explicação dada anteriormente reforçamos que em muitos casos apenas as realizações das tarefas a seguir não são suficientes para lidar com a ansiedade e os seus transtornos associados. Geralmente a maneira com que “interpretamos” as situações da nossa vida faz com que o nosso sistema de proteção seja ativado, o ansioso tem uma visão de futuro sempre catastrófica e o processo terapêutico auxilia na compreensão destes gatilhos e demandas.





# Realize a higiene do sono

Como?



- ➔ Desenvolver um horário regular para dormir
- ➔ Usar a cama apenas para dormir ou fazer sexo
- ➔ Diminuir a ingestão de líquidos algumas horas antes de dormir
- ➔ Não se forçar a dormir. Focar nas sensações de relaxamento
- ➔ Escrever pensamentos automáticos e desafiá-los
- ➔ Utilizar técnicas de relaxamento e respiração diafragmática
- ➔ Não esperar resultados imediatos

A quantidade de atividades diárias pode ser excessiva e criar mais uma fonte de preocupações para pessoas com TAG.

- Estabelecer metas específicas
- Priorizar
- Planejar atividades
- Utilizar auto reforço
- Pessoas perfeccionistas podem sofrer ainda mais com o manejo do tempo.

## Designar um tempo para **preocupar-se**

Este procedimento pode auxiliar que a pessoa perceba que muitas de suas preocupações são repetitivas, envolvem determinado tema específico e que são passíveis de controle.

# Distração

Buscar envolver-se com outras atividades que emanem atenção, como descrever objetos, cantar musicas.

# Meditação e Mindfulness

Focar no presente ajuda a diminuir a preocupação.

# Respiração Diafragmática

No mecanismo respiratório existe um músculo que separa o tórax do abdômen, chamado diafragma. Ele funciona como uma membrana fazendo com que o abdômen se expanda e se comprima conforme a respiração ocorre. Na inspiração ele desce, expandindo o abdômen e arrastando consigo a base do pulmão, o que aumenta seu volume interno e a sucção do ar. Na expiração, o diafragma vai para cima, comprimindo os pulmões e expulsando o ar.

Esse mecanismo vai se perdendo com a vida sedentária, de modo que em muitas pessoas é como se o diafragma não existisse mais, pois não faz mais esse trabalho. Resta somente a respiração com a parte superior dos pulmões, o que a deixa mais breve e rápida. A repercussão disso é uma menor oxigenação do organismo, bem como o possível aumento de sintomas de ansiedade; uma vez que respirar de maneira rápida causa mudanças fisiológicas, acelerando nosso batimento cardíaco. A respiração diafragmática pode ser utilizada por todos nos momentos de tensão e estresse. É o primeiro passo para restabelecer o equilíbrio e também para o relaxamento, desconstruindo o mecanismo de luta ou fuga causado pela respiração torácica. Também é uma excelente ferramenta para quem tem dificuldades para dormir e mesmo para eventos ligados à síndrome do pânico.



# Como realizar a **Respiração** **Diafragmática**

- ➔ Coloque-se de forma confortável sentado ou deitado;
- ➔ Coloque a mão no abdômen (barriga) próxima ao umbigo;
- ➔ Feche os olhos e concentre-se em sua respiração;
- ➔ Inspire pelo nariz e encha os pulmões de ar, leve-o até o abdômen, percebendo que ele se movimenta. Você pode imaginar que está enchendo uma bexiga que está dentro de sua barriga. Ao inspirar conte até quatro (mentalmente) para que o pulmão e o abdômen fiquem expandidos;
- ➔ Retenha o ar por dois tempos (conte até dois mentalmente), mantendo a barriga e os pulmões cheios;
- ➔ Expire lentamente pela boca, contando até cinco, esvaziando completamente o pulmão e o abdômen;



- Reinicie os movimentos após reter os pulmões vazios por dois tempos.
- Procure efetuar os movimentos respiratórios de tal forma que haja pouco movimento torácico (movimento do peito) e mais movimentos abdominais (movimento de barriga).
- Repita dez vezes a respiração ou pratique por aproximadamente três a cinco minutos.

Caso você sinta tontura ou veja “bolinhas” ao abrir os olhos, saiba que isso é normal e vai desaparecer. Isso acontece, porque o cérebro recebe mais oxigênio do que está acostumado, mas é interessante ir adaptando o ritmo de forma que fique confortável e não gere sensação de náusea. É importante que você aprenda a fazer a respiração treinando-a pelo menos uma vez ao dia para ir acostumando seu organismo e torná-la aos poucos mais automática.

# Questione suas preocupações e catastrofizações

Nós nos preocupamos com tudo, ser rejeitado, acabar sozinho, ir mal em uma prova, não estar com a aparência tão boa, o que alguém pensa de nos, ficar doente, cair de desfiladeiros, sofrer acidente aéreo, perder dinheiro, chegar atrasado, ficar louco, ter pensamentos e sentimentos estranhos, ser humilhado. Mas como entender como essas preocupações se forma, e como lidamos com elas?

*Vamos imaginar um cenário:*

Imagine que uma pessoa tenha crescido a selva, ou um robô ou um menino que não saiba nada sobre isso como funcionam as preocupações, como você explicaria para eles a função de se preocupar?

Vamos pensar em algumas ideias:

Vamos pensar em algumas ideias:

- A preocupação me leva a algum lugar?
- A preocupação me ajuda a resolver problemas?
- A preocupação me impede que eu seja pego de surpresa?





Tente preencher a tabela abaixo com situações do seu dia a dia:

<b>Situações</b>	<b>Minha preocupação</b>	<b>Quais delas ocorrem de fato?</b>	<b>Consequências de me preocupar</b>	<b>Me preocupar resolveu?</b>
Reunião fora da empresa	Esqueci de ver se o estacionamento aceita cartão. E se não aceitar? Vou ter que ir ao banco, vou me atrasar e meu chefe ficará bravo comigo.	Não aceitava cartão. Fui ao banco e me atrasei um pouco. Meu chefe não ficou bravo comigo.	Perdi o foco da reunião. Fiquei ansioso.	Não tinha como levantar no meio da reunião. Tive que lidar com a situação da mesma forma. Não foi tão ruim quanto eu imaginava. Me preocupar não ajudou a resolver.

# Lembrem-se dessas dicas!

- 1.** As repostas de medo são inatas para que possamos zelar pela auto preservação.
- 2.** O problema é o tamanho da avaliação que fazemos dos eventos pela ansiedade.
- 3.** A ansiedade é a forma emocional do medo.
- 4.** O tratamento promove a regulação emocional e dá ferramentas ao paciente para controlar os sintomas.

*Se precisarem conversar, contem com a gente!*



# ESPAÇO KONSENTI

## Conteúdo Produzido por:

Cristiana Almeida  
*Psicóloga (CRP 08/17573)*

*Rua Alberto Folloni, 1088 - Curitiba, PR.  
(41) 3117-4546 | (41) 99165-4545*

## Referências:

*LEAHY, Robert L. Como lidar com as preocupações. Porto Alegre: Artmed, 2007. 240 p.*

*SILBERFARB, Benomy. Hipnoterapia cognitiva. São Paulo: Vetor, 2011. 312 p.*

*Consulta realizada no site [www.tccparatodos.com](http://www.tccparatodos.com).*

 [fb.com/espacokonsentipsicologia](https://fb.com/espacokonsentipsicologia)

 [@espacokonsenti](https://@espacokonsenti)