

LIDAR COM A ANSIEDADE



Introdução

Você consultou o seu médico por apresentar os seguintes sintomas:

- Sensação de bola no estômago
- Palpitações
- Dor de cabeça
- Dores dorsais
- Medo de ter cancro ou outra doença grave

Após ser cuidadosamente examinado pelo seu médico, ele diz-lhe o que o seu exame físico é normal, mas que os sintomas que apresenta são de certeza de origem nervosa. Isto significa que você sofre de ansiedade e que ela se manifesta sob a forma de vários sintomas físicos.

O que é a ansiedade?

A ansiedade é um problema psicológico que se traduz por um sentimento de insegurança, ou, medo sem fundamento real. Todos nós somos ansiosos em determinado momento da vida sem que isso seja patológico. Existem contudo diferente graus de ansiedade.

Em algumas pessoas, a ansiedade exprime-se por um sentimento de medo, inquietação, sensação de perigo iminente, (medo de insucesso, morte súbita, medo de perder o auto controle, medo de ficar mentalmente destabilizado)

Em alguns casos, a ansiedade é acompanhada por algumas manifestações físicas, tais como, secura de boca, pulso acelerado, transpiração, opressão torácica, e vertigens. Nestes casos, chamamos-lhe angústia

Quais são as causas de ansiedade?

É necessário saber que a ansiedade é no início, uma reacção normal, um sinal de alarme do organismo perante certos acontecimentos da vida quotidiana. Se ela está controlada, a ansiedade actua sobretudo como estimulante.

As dificuldades da vida são habitualmente o factor desencadeante da ansiedade e, nos casos agudos, da angústia. Além disso, as dificuldades pessoais de inserção na sociedade, os conflitos interiores no domínio afectivo, emocional e sexual podem conduzir a uma sintomatologia ansiosa. A dor e o abuso de certas substâncias (café, chá, tabaco, álcool e drogas diversas) podem também desencadear episódios ansiosos

Ansiedade e outros problemas psicológicos

Será o stress comparável à ansiedade?

O stress é uma reacção de resposta às agressões da vida quotidiana: emoções, choques, ruído, tensão, mudanças, etc. Se as agressões são fortes, o stress pode manifestar-se por ansiedade ou sintomas físicos. As situações de stress permanente podem conduzir a doenças psicossomáticas

Haverá alguma relação entre ansiedade, fobias e ataques de pânico?

A fobia é o medo irracional de um objecto ou situação. Os ataques de pânico são uma manifestação aguda de angústia sem causa aparente declarada, que podem paralisar um indivíduo através de sensação de asfixia, e medo de morrer. Todo este conjunto de sintomas não é mais que expressões diferentes de ansiedade

Haverá alguma relação entre ansiedade e depressão?

A ansiedade faz parte do quadro clínico da depressão e está associada de forma variável às alterações de humor e aos estados depressivos. Podemos, assim, dizer que todos os têm depressão sofrem de ansiedade, mais ou menos pronunciada.

Por outro lado podemos afirmar que a maioria das pessoas em que a ansiedade se manifesta num grau elevado podem acabar num estado depressivo, o que significa, que sempre que haja uma ansiedade importante, deve consultar o seu médico, visto ser o único que o poderá ajudar.

Que fazer quando está ansioso?

Alteração de hábitos de vida

É necessário não esquecer que a ansiedade é um fenómeno universal, que faz parte da nossa existência. Frequentemente, simples medidas de higiene de vida e a mudança de hábitos quotidianos, podem diminuir ou mesmo eliminar as reacções ansiosas. Reconsidere o seu modo de vida

- **Espreguiçar**

Em vez de contar com o café para acordar, dedique alguns momentos a uma série de pequenos exercícios, que acabarão com a lassidão matinal, permitindo um relaxamento muscular, o que contribui para um bom início do dia.

Espreguice-se lentamente até se aperceber de uma agradável sensação de relaxamento muscular. Pode distender os músculos até sentir um ligeiro incómodo, mas nunca até à dor.

Mantenha a distensão 10 a 30 s, pare e recomece de novo, 2 a 3 vezes.

- **Massagem**

A auto-massagem estimula e contribui para dissipar a fadiga do início do dia. Comece por estimular o couro cabeludo, agarrando num punhado de cabelos em cada mão e puxando durante 5 s, até que todo o seu couro cabeludo esteja estimulado. Feche a mão, mas não com força, e bata ligeiramente em todas as partes acessíveis do seu corpo, à excepção da coluna vertebral.

- **Saia a tempo**

Contra o atraso dos transportes públicos ou o congestionamento de trânsito, nada pode fazer. No entanto, pode decidir sair um quarto de hora mais cedo, o que de certo diminuirá consideravelmente a ansiedade matinal no trajecto casa-trabalho

- **Organize o seu trabalho**

A falta de organização e de planificação são as causas mais frequentes da ansiedade no trabalho. Em cada dia estabeleça um programa de tarefas a cumprir e prioridades. Assim não só evitará os “esquecimentos” mas, sobretudo terá a impressão de controlar melhor as suas tarefas.

- **Personalize o seu ambiente de trabalho**

É no seu local de trabalho que passa a maior parte do seu tempo, por isso é essencial que o torne não só agradável mas confortável e com algo seu. Utilize posters, fotografias, plantas verdes, luz, ou todos os elementos de decoração que lhe agradem de modo a criar o “seu canto”.

- **Comunique**

Muita gente tem tendência a permanecer calado, guardando para si os seus pensamentos e problemas. Fará melhor em conversar. Quer por si, que falando, esclarece e desdramatiza a situação, quer pela sua família e amigos, **na medida em que**, se ficar calado, pensarão serem culpados dos seus problemas, ou que não deposita confiança neles. Em caso de conflito com alguém não adie o momento de falar à pessoa em questão.

- **Relaxamento**

Consiste numa contração sistemática dos principais músculos do corpo, seguida de uma distensão. O efeito calmante é muito rápido: 10 a 20 minutos

- Instale-se num lugar tranquilo, descalço e vestido confortavelmente.
- Deite-se de costas, braços ao longo do corpo e com as palmas das mãos viradas para cima.
- Inspire profundamente, retenha a respiração durante alguns segundos e expire lentamente.
- Contraia com a maior força possível os músculos da cara durante 5 segundos.
- Faça o mesmo com os músculos dos ombros, dos braços, das mãos, até aos dedos dos pés.
- Finalmente permaneça imóvel durante alguns minutos imaginando algo de agradável.

- **Sono**

Alguns pequenos “truques” para melhor adormecer:

- Evite os excitantes á noite, coma um jantar ligeiro e não muito tarde.
- A leitura é frequentemente um bom meio para relaxar desde que esteja confortavelmente instalado: sentado, apoiado nas costas, pescoço e cabeça.
- Se acordar com dores nas costas, durma de costas com uma almofada debaixo dos joelhos e com uma toalha enrolada apoiando o pescoço.
- Adopte uma posição cómoda para dormir; deite-se de lado coluna vertebral e pescoço direitos, cotovelos joelhos e flectidos.

Por outro lado concentrar o seu interesse sobre algo preciso, pode ajudá-lo a eliminar um episódio ansioso.

Tranquilizantes

Porque é que o seu médico lhe receitou um tranquilizante?

Existem situações - quando ansiedade é muito intensa e se torna um entrave às suas actividades ou às suas relações diárias - onde o diálogo é insuficiente para o ajudar a acalmar. Um tranquilizante pode eventualmente ser-lhe receitado se alguma situação penosa desencadear um estado depressivo-ansioso acompanhado de insónias e pesadelos. Para permitir ultrapassar esse período difícil o seu médico deve receitar-lhe um tranquilizante.

Somente o seu médico está apto a saber se a sua ansiedade poderá ser ultrapassada, modificando o seu modo de vida ou se deve ser tratada com medicamentos. De toda a maneira, somente ele, pelos seus conhecimentos profissionais e informação fornecida pela indústria farmacêutica, sabe exactamente quando e porquê deverá receitar um tranquilizante. Assim, a sua utilização deve ocorrer sob indicação do médico, durante um período limitado, e a dose e posologia recomendadas pelo médico devem ser respeitadas.

Uma coisa é certa. A automedicação não é solução e a mudança de medicamento sem o acordo do seu médico também não. Outro erro será você dar tranquilizantes a crianças e jovens sem o seu médico saber, pois corre o risco de eles passarem a recorrer ao medicamento ao mínimo problema e de se tornarem incapazes de controlar as dificuldades nas situações de stress ou de ansiedade.

O seu médico receitou-lhe um tranquilizante – como é que ele actua?

O tranquilizante que o seu médico lhe receitou é um medicamento eficaz, que vai reduzir a sua ansiedade, provocando-lhe uma sensação de calma interior e bem-estar. Pode produzir igualmente algum relaxamento muscular que será benéfico se estiver tenso, e, mais ainda, permitir-lhe-á um melhor sono.

Porque é que os tranquilizantes são objecto de numerosas críticas?

Provém do facto de os tranquilizantes serem actualmente os medicamentos mais receitados e utilizados em todo o mundo, em virtude de aumentar a tendência a resolver os problemas de ansiedade por meios químicos. Estas substância provocam um sentimento de bem-estar, diminuindo as sensações desagradáveis causadas pela vida quotidiana. Assim os tranquilizantes adquirem um poder mágico e são considerados panaceias capazes de afastar o mal-estar sem que se tenha de fazer esforços para o ultrapassar.

O tranquilizante que o seu médico receitou terá efeitos secundários indesejáveis?

Em geral os tranquilizantes são bem tolerados e isentos de toxicidade, e o que o seu médico escolheu está certamente adaptado ao seu problema. Mas mesmo assim, como todos os medicamentos, eles podem ser acompanhados de efeitos secundários. O seu médico com certeza que teve em conta a sua sensibilidade, e se um problema surgir deve informá-lo de forma que possa rever ou adaptar a receita.

No início do tratamento os efeitos indesejáveis podem surgir sob a forma de sonolência eventual, e sensação de fadiga. Se houver abuso ou sobredosagem do tranquilizante, podem surgir vertigens e problemas de deslocação, em particular no idoso. É desaconselhado a ingestão de álcool visto ocorrer o risco de diminuição de reflexos e sonolência, o que influenciará, por exemplo, a condução automóvel. Em casos muito raros podem aparecer problemas de memória ou risco de amnésia nas horas imediatas à toma do produto. No entanto esta situação sucede mais com tranquilizantes usados como indutores do sono.

Em pessoas já habituadas a tomar estes medicamentos, estas reacções não são tão intensas.

Pode-se tomar um tranquilizante com outros medicamentos?

De modo geral é possível combinar um tranquilizante com outros medicamentos, sem que surjam problemas. Somente deve saber-se que nas associações com neurolépticos, hipnóticos ou antiepiléticos, o efeito sedativo destes medicamentos pode ser reforçado. De qualquer maneira somente o seu médico pode decidir usar tranquilizantes combinados com outros medicamentos

Que se entende por abuso de tranquilizantes?

O abuso de tranquilizantes é o acto de os tomar em grande quantidade e regularmente, por um ou por outro motivo, mesmo que não seja necessário. Existe igualmente abuso quando estas substâncias são tomadas sem prescrição médica.

Que se entende por dependência de tranquilizantes?

O uso prolongado de tranquilizantes pode provocar dependência. Em certos casos em que o controlo da ansiedade é mais difícil, o seu médico poderá receitar-lhe um tranquilizante por um período mais longo. É por esta razão que a duração do tratamento que foi receitado deve ser respeitado.

Um tranquilizante bem receitado deve ser somente uma ajuda passageira, e não o deve levar a perder a sua autonomia de reacção, e a sua capacidade de enfrentar a realidade da vida. A dependência de tranquilizantes limita a sua liberdade e facilidade de resolver os seus problemas quotidianos e pessoais.

Quando a dependência de tranquilizantes está instalada, deixa de poder passar sem eles. A paragem súbita de consumo exagerado de tranquilizantes provoca inevitavelmente um estado de carência. As consequências mais frequentes são: irritabilidade, nervosismo, insónia, e um sentimento geral de mal-estar interior. Perante esta situação somente o seu médico lhe poderá dizer se se trata de um estado de reaparecimento de ansiedade, visto os sintomas serem por vezes idênticos. De qualquer modo o seu médico o informará como ultrapassar esta situação

Como fazer para parar uma medicação com tranquilizantes à qual se está habituado?

Uma vez passado o período crítico, o medicamento não será mais necessário. Impõe-se então uma paragem do tratamento, e se ela se tornar difícil, a maneira mais adequada será a diminuição lenta e gradual das doses de tranquilizantes.

É possível reduzir todos os 15 dias a medicação de 1/4 ou 1/8 das doses consoante os casos. Evitar-se-á assim as reacções de privação. Além disso, é importante que a redução e suspensão de um tranquilizante seja inserida numa mudança de hábitos quotidianos visto uma paragem brusca conduzir ao reaparecimento da ansiedade. O seu médico poderá indicar-lhe quais os meios a utilizar se a suspensão se tornar difícil.