

Entenda as diferenças entre burnout, depressão e ansiedade e saiba como tratá-las

Apesar de terem sintomas semelhantes, as três condições são tratadas e classificadas de maneira distinta pela Organização Mundial da Saúde (OMS)

Burnout, depressão e ansiedade são problemas de saúde específicos.

Para a OMS, o burnout não é uma condição médica, mas um fenômeno ligado ao trabalho. Já a depressão é uma doença psiquiátrica crônica. A ansiedade, por sua vez, é uma resposta do corpo às circunstâncias do dia a dia. Ela pode ser um indício de alguma doença ou apenas uma reação pontual a condições externas, negativas ou positivas.

Pensando na sua saúde como um todo, no artigo de hoje a MetLife vai apresentar a você as principais características dos três problemas e formas de combatê-los. Mas, lembre-se, a prevenção ainda é o melhor caminho.

Síndrome de Burnout

De maneira simples, podemos dizer que é uma síndrome resultante de estresse crônico e necessariamente tem origem no ambiente de trabalho.

É um transtorno que se desenvolve gradualmente por conta de desajustes entre o trabalho e o indivíduo. Ele afeta homens e mulheres que vivem situações de estresse constante ou prolongado no ambiente de trabalho.

A síndrome pode ser decorrente de uma carga horária excessiva, falta de reconhecimento dos chefes ou de um cansaço profundo, por exemplo, que não se resolve apenas com descanso ou férias.

Cansaço extremo, irritabilidade, alterações repentinas de humor: os sintomas do burnout muitas vezes são semelhantes aos de outras condições de saúde como a ansiedade e a depressão.

Os principais sintomas são:

- Cansaço excessivo físico e mental;
- Dor de cabeça frequente;
- Alterações no apetite;
- Insônia;
- Dificuldades de concentração;
- Alteração nos batimentos cardíacos.

Por ter sintomas parecidos com os da depressão e da ansiedade, a síndrome muitas vezes não é identificada corretamente.

Tratamento

O burnout precisa ser tratado por um psiquiatra e acompanhado por um psicólogo. Segundo o Ministério da Saúde, “o diagnóstico é feito por psiquiatras e psicólogos após análise clínica do paciente e são eles os profissionais de saúde indicados para orientar a melhor forma de tratamento, conforme o caso”.

A psicoterapia é o tratamento mais comum, mas o médico psiquiatra pode também prescrever medicamentos como antidepressivos e ansiolíticos.

Parte do tratamento consiste em mudar as condições do trabalho que levaram a pessoa à exaustão profunda. Também costuma-se recomendar atividade física regular, atividades de lazer, passar mais tempo com familiares e amigos, e exercícios para aliviar a tensão, por exemplo.

Depressão

A depressão é uma doença psiquiátrica crônica que pode afetar pessoas de todas as idades. Segundo a OMS, mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem da doença, que pode ser uma condição de saúde muito grave, especialmente quando é classificada com intensidade moderada ou severa. Nos piores cenários, a depressão pode levar ao suicídio.

Os principais sintomas são:

- Perda de prazer;
- Irritabilidade;
- Distúrbio do sono;
- Cansaço;
- Falta de vontade de fazer coisas ou esforço extra para fazer as coisas;
- Choro fácil ou apatia;
- Falta de memória e de concentração.

Tratamento

O tratamento para a depressão é dividido em níveis. Para os casos iniciais de depressão ou para pessoas com depressão leve são recomendados tratamentos psicossociais, como terapia cognitivo-comportamental e psicoterapia interpessoal.

Os antidepressivos são eficazes no caso de depressão moderada e grave. Entretanto, os médicos e pacientes devem ficar atentos aos efeitos adversos associados aos medicamentos, como náuseas tonturas, disfunção sexual e aumento de peso.

Os primeiros efeitos da medicação podem demorar algumas semanas para aparecer e o tratamento completo dura, no mínimo, um ano. É extremamente importante seguir o tratamento de maneira correta para alcançar um resultado positivo.

Transtorno de Ansiedade

A ansiedade é distúrbio que se caracteriza pela preocupação excessiva ou expectativa apreensiva.

Estudos mostram que o transtorno está ligado aos neurotransmissores que proporcionam ao cérebro a sensação de bem-estar e felicidade, como serotonina, dopamina e norepinefrina. Mas não apenas isso. Fatores genéticos, qualidade de vida, alimentação e rotina de estresse também estão relacionados ao desenvolvimento da ansiedade.

Os principais sintomas são:

- Preocupação Excessiva;
- Dificuldades para dormir;
- Dores musculares;
- Irritabilidade;
- Problemas de concentração;
- Sensação constante de que algo ruim vai acontecer.

Tratamento

É essencial o acompanhamento de um psicólogo ao serem detectados sintomas de transtornos de ansiedade. Por meio de diferentes formas de terapia, o profissional poderá analisar o caso, identificar o fator desencadeador do distúrbio e combater as complicações que a doença pode causar. Em alguns casos, o especialista pode sentir necessidade do acompanhamento de um psiquiatra, que deverá analisar o paciente e receitar medicamentos que ajudem no tratamento.

Uma mudança no estilo de vida também é essencial para combater a ansiedade e inclui atividades físicas, alimentação rica e balanceada, contatos sociais, momentos de lazer, entre outros.

Fonte: <https://www.metlife.com.br>