

Será que minha ansiedade é normal ou patológica?

Thaís Quaranta - Neuropsicóloga

A ansiedade patológica pode se manifestar de diferentes maneiras

A ansiedade ajudou nossos ancestrais a sobreviverem em um ambiente hostil, repleto de perigos. Entretanto, milhões de anos depois, em um mundo aparentemente mais seguro, a ansiedade se tornou um problema para grande parte da população.

E o Brasil é o país com o maior número de pessoas com transtornos de ansiedade. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), 23,9% dos brasileiros apresentam algum tipo de transtorno ansioso.

Mas, afinal, quando a ansiedade passa de um sentimento comum e vira um transtorno mental? Segundo a neuropsicóloga, Thaís Quaranta, todas as pessoas podem se sentir ansiosas, em diferentes níveis, em diversas situações ao longo da vida.

“A ansiedade é um sentimento comum que pode surgir antes de uma viagem, de uma reunião importante, antes de uma prova, no dia do casamento, do nascimento de um filho, entre outras situações. O que pode indicar que ansiedade está fora do controle ou se tornou patológica é quando ela interfere nas atividades e impede que a pessoa trabalhe, estude, saia de casa, entre em avião, vá a um supermercado. Ou seja, quando causa prejuízos importantes na capacidade funcional do indivíduo”, explica Thaís.

Outra questão importante levantada pela neuropsicóloga é que os critérios para o diagnóstico de um transtorno ansioso levam em consideração não só os prejuízos funcionais, como também o tempo de manifestação dos sintomas. “Os sintomas precisam estar presentes na maioria dos dias, por pelo menos seis meses ou mais, com danos na vida profissional, acadêmica, familiar e social”, comenta.

Ansiedade: mil e uma formas

A ansiedade patológica pode se manifestar de diferentes maneiras. Os transtornos ansiosos mais conhecidos são o Transtorno da Ansiedade Generalizada (TAG), o Transtorno do Pânico (TP), o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), o Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT) e as Fobias, como a Agorafobia e Fobia Social.

“Todos os transtornos ansiosos têm manifestações semelhantes. Normalmente, a ansiedade e o medo são desproporcionais aos estímulos. Surgem sem motivos aparentes, comprometem o bem-estar e a qualidade de vida, assim como são acompanhados por sintomas físicos”, explica Thaís.

“Um bom exemplo são as pessoas com Transtorno do Pânico, que costumam procurar o pronto-socorro com sintomas de um ataque cardíaco, como batimentos acelerados, sudorese, tontura, enjoo, formigamento nos braços, entre outras manifestações físicas”, cita a especialista.

Medo x Ansiedade

“O medo é mais restrito a situações externas e específicas, como andar de avião, por exemplo. A ansiedade é uma antecipação de uma ameaça e não está ligada a situações externas, nem a algo específico, é mais vago. Porém, os dois sentimentos podem aparecer juntos, de acordo com o tipo de transtorno ansioso. Na verdade, um pode levar ao outro”, ressalta Thaís.

Outras manifestações que podem indicar um transtorno ansioso são cansaço crônico, irritabilidade, inquietação, insônia, dores musculares, problemas gástricos, falta de memória e concentração. “É importante citar que a ansiedade leva o cérebro a realizar milhões de conexões neurais desnecessárias, com pensamentos muito rápidos e elevado nível de estresse. Por isso, a pessoa pode se sentir mais cansada, esquecida e com maior dificuldade em reter novas informações, por exemplo”, diz a neuropsicóloga.

Abordagem Cognitiva Comportamental

Após o diagnóstico, há diversas maneiras de tratar os transtornos ansiosos. Porém, é muito importante que além de medicação, o paciente realize algum tipo de psicoterapia. Atualmente, a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) é uma das abordagens terapêuticas mais indicadas para tratar os transtornos da ansiedade

“A TCC busca mudar ou eliminar os pensamentos disfuncionais, para alterar os padrões de comportamento. A terapia também fornece recursos para que o paciente consiga reduzir o grau da ansiedade e enfrente as situações para devolver sua capacidade funcional e melhorar a sua qualidade de vida como um todo”, encerra a neuropsicóloga Thaís Quaranta.