



O SEU GUIA PARA COMBATER A

ANSIEDADE

A ANSIEDADE O QUE É? O QUE A TORNA PATOLÓGICA?

A ansiedade é uma resposta normal do seu corpo ao perigo, como quando se sente sobre pressão, perante uma situação que a preocupa, ou perante algo desafiador e que nunca tenha feito antes. Por exemplo, se precisa de resolver um problema, sentir um pouco de ansiedade até a pode ajudar. O problema surge quando ela é constante e aterradora, interferindo com a sua vida pessoal e profissional.

Muitas vezes, as pessoas dizem: “Não consigo estar calma. Eu sou uma pessoa ansiosa.” Mas, isto não é verdade! **A ansiedade não tem que a definir enquanto pessoa, enquanto Mulher.** Uma parte de si é ansiosa, mas não o seu todo. Esta distinção entre o Eu e os seus sintomas é o primeiro passo para perceber que tem hipótese de mudar, de pensar e sentir de forma diferente.

O QUE ESTÁS POR DETRÁS DA SUA ANSIEDADE?

Sem dúvida a sua INSEGURANÇA e a sua dificuldade em confiar que é capaz de lidar com a vida. Assim, quando se sente insegura tem tendência a antecipar e controlar o que se irá passar, mas o controlo é uma ilusão e não a solução. A ansiedade instala-se e ao longo do tempo, começa a ser difícil deixar de viver assim, nesse constante sobressalto.

É sem dúvida, a forma como pensa e a sua crença de que não consegue alcançar algo, que mina a sua autoconfiança, gera insegurança e leva à ansiedade.

Tem por hábito começar as suas frases, por:

- “**Eu devia...**” por exemplo, “Eu devia ter feito isto melhor; Eu devia ser mais inteligente”? Sem ter consciência, emprega um discurso de auto desvalorização, de fracasso, como se só fosse boa o suficiente, se fizesse isto ou aquilo. Ao contrário, se disser “**Eu quero...**”; “**Eu gostaria...**” não está a negar quem você é agora, nem a desvaloriza e demonstra ação e crescimento.

- “**E se...**” por exemplo, “E se não der certo; E se eu não conseguir”? Aqui denota a sua tendência a antecipar os problemas antes deles acontecerem. É como se sentisse que não tem capacidade para enfrentar a vida e os seus percalços, ficando dominada pela insegurança e falta de autoconfiança.

- “**Eu tenho de...**” por exemplo, “Eu tenho de fazer o jantar, pôr a máquina a lavar, dar banho às crianças e ainda ler os emails do trabalho”? Ou seja, está sempre a pensar nas mil e uma tarefas que tem para fazer? Como se o agora não pudesse ser adiado até fazer o que pensou, mas o problema é que a seguir a essa tarefa vai surgir outra e depois outra...

- **“Eu sei o que ela/e achou/pensou...”**. Devido à sua insegurança e com receio de ser apanhada de surpresa, tende a achar que adivinha e prevê o que os outros pensam de si e a analisar as situações apenas de um ponto de vista. Tenha em mente que é mais saudável e apaziguador, procurar uma verdade objetiva, fazendo perguntas em vez de tentar adivinhar.

Num primeiro momento, não é fácil detetar, ao longo do dia, estes padrões de pensamento. Contudo, com as dicas e estratégias que lhe apresento neste guia e com a ajuda do *Caderno das Preocupações*, essa tarefa tornar-se-á bem mais simples. Ao tornar consciente a forma como pensa, tem a oportunidade de mudar as suas crenças, os seus pensamentos e consequentemente, as suas atitudes levando à diminuição da ansiedade.

COMO SE MANIFESTA A ANSIEDADE?

São diversos os sintomas da ansiedade, que se manifestam quer a nível físico, quer psíquico e variam de pessoa para pessoa.

Em baixo segue uma lista com os vários sintomas da ansiedade, podendo analisar quais os que sente mais intensamente, ao longo do dia:

Sintomas psicológicos	Sintomas físicos
<ul style="list-style-type: none">- Sentimento de tensão constante- Irritabilidade- Sentimento de apreensão- Antecipação do pior- Procura de sinais de perigo- Dificuldade em concentrar-se- Impossibilidade em relaxar	<ul style="list-style-type: none">- Sensação de cansaço- Dificuldade em adormecer- Dores de cabeça- Suor nas mãos- Tensão muscular- Falta de ar ou respiração ofegante- Tonturas ou sensação de desmaio

Como salientei anteriormente, os sintomas podem variar de pessoa para pessoa, mas também ao longo do tempo. Por isso, tem-se sempre em conta há quanto tempo se sente assim.

Considere então, as seguintes perguntas tendo em conta, os últimos 6 meses:

- Tem dificuldade em concentrar-se?
- Está constantemente tensa, preocupada e irritada?
- Sente-se sempre cansada?
- A sua ansiedade interfere no seu dia a dia (com o seu trabalho, com a sua família e amigos)?
- Evita, muitas vezes, determinadas situações ou atividades por lhe causarem ansiedade?
- Sente-se constantemente preocupada que algo de mal possa acontecer?
- Tem dificuldade em adormecer ou a permanecer a dormir?
- Não consegue controlar a sua preocupação excessiva?

Se respondeu afirmativamente à maioria destas questões, é provável que a ansiedade esteja a tomar conta do seu dia a dia, impedindo-a de se sentir tranquila, de pensar com clareza e de desfrutar da sua vida com a sua família e amigos.

Mais tarde, neste guia poderá encontrar dicas, muito úteis, para aliviar os sintomas da ansiedade.

EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE?

Sim, existem diferentes tipos de transtornos de ansiedade, mas em todos está presente o excessivo medo ou preocupação em situações, que não era suposto causar uma reação tão intensa.

TRANSTORNO DA ANSIEDADE GENERALIZADA

As pessoas que sofrem este tipo de transtorno, têm uma preocupação constante com várias situações, dificuldade em concentrar-se nas questões do dia a dia, e estão sempre com aquele sentimento de que algo de mau irá acontecer. São pessoas que vivem ansiosas na maior parte do tempo. A ansiedade e a preocupação estão associadas com três ou mais dos seguintes sintomas: inquietação, fadiga, dificuldade em concentrar-se, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono.

TRANSTORNO DE PÂNICO

Caracteriza-se por um surto abrupto e inesperado de medo ou desconforto intenso que atinge o seu pico em poucos minutos e durante o qual ocorrem sintomas como, palpitações, taquicardia, sudorese, tremores, sensação de falta de ar, náuseas, sensação de tontura, suores frios, medo de perder o controle e de morrer. Os sintomas físicos são tão intensos e assustadores que muitas vezes, as pessoas acreditam que estão a ter um ataque cardíaco. Após um ataque de pânico é comum, a pessoa temer ter um outro ataque.

FOBIA ESPECÍFICA

É o medo ou ansiedade exagerada acerca de um objeto ou situação, como o medo de andar de avião, medo das agulhas, de cobras, aranhas, entre outros. Isto leva a que o objeto ou situação fóbica é altamente evitado ou suportado com intensa ansiedade ou sofrimento.

FOBIA SOCIAL

É o medo ou ansiedade acentuada acerca de uma ou mais situações sociais, em que a pessoa é exposta a uma eventual avaliação por outras pessoas. Este medo de ser vista negativamente pelos outros e de ser humilhada em público, leva a que a pessoa se retraia e muitas vezes, é confundida com timidez.

AGORAFOBIA

Caracteriza-se pelo medo ou ansiedade excessiva em relação a duas ou mais, das cinco situações seguintes: uso de transporte público, permanecer em espaços abertos, permanecer em locais fechados, ficar numa fila ou no meio de uma multidão, sair de casa sozinha.

Qualquer que seja a forma ou formas que a ansiedade se manifeste, tem sempre um impacto muito negativo e aprisionador. Contudo, não tire conclusões precipitadas e não se autodiagnostique. A descrição apresentada, apenas serve como referência. Um diagnóstico deverá ser sempre feito por um Psicólogo.

Se ao longo deste guia, lhe surgirem dúvidas não hesite em contactar-me para o email psicologamagdagabriel@gmail.com. Estarei sempre disponível para si e para qualquer esclarecimento.

DICAS DE AUTO-AJUDA

Nem todas as pessoas que se preocupam muito, padecem de um transtorno de ansiedade. É preciso acautelar-se neste tipo de julgamentos e questionar-se em primeiro lugar, como é o seu estilo de vida. Se sofre de muita pressão no trabalho e em casa, dorme pouco, faz pouco ou nenhum exercício físico, na maioria dos dias não tem cuidado com a alimentação, é natural que se sinta ansiosa, independentemente de sofrer ou não de um transtorno de ansiedade.

Pare um pouco e responda às seguintes questões:

- Costuma fazer exercício físico com regularidade?
- Destina um tempo só para si, para fazer o que mais gosta? Quando foi a última vez que o fez?
- No trabalho e em casa, sente que está sobrecarregada de tarefas?
- Sente que tem o apoio emocional que precisa, junto das suas amigas, companheiro ou família?
- Costuma relaxar um pouco, em alguma altura do dia?
- É capaz de pedir ajuda, quando sente que precisa?

Por vezes, mudar pequenas coisas pode fazer uma grande diferença no seu bem-estar e qualidade de vida.

Ficam aqui algumas dicas, para a ajudar a sentir-se menos ansiosa:

- **Pratique exercício físico com regularidade** pois, exercitar o seu corpo ajuda-a a aliviar a ansiedade. Inscreva-se em aulas de dança, zumba, ou se não tiver essa possibilidade, corra ou caminhe uns minutos por dia.
- **Aprenda e pratique técnicas de relaxamento.** Exercícios de meditação, relaxamento muscular e de respiração profunda pode reduzir a ansiedade e aumentar a sensação de bem-estar.
- **Durma o suficiente.** A falta de sono pode aumentar a sua irritabilidade e a suscetibilidade a ter mais pensamentos e sentimentos ansiosos, por isso durma pelo menos 7h/dia.
- **Conviva, conviva!** Destine tempo para estar com os outros e partilhar as suas alegrias, mas também as suas preocupações. Ter esta rede de suporte é fundamental para se sentir menos só e vulnerável. Ao contrário, a solidão e o isolamento aumentam a ansiedade.
- **Não se preocupe tanto.** Sabia que a preocupação excessiva é apenas um hábito? Ou seja, é possível treinar o seu cérebro a não se preocupar tanto. E é exatamente sobre essas estratégias, que eu irei falar a seguir.

ESTRATÉGIAS PARA COMBATER A ANSIEDADE

Como já vimos antes, estarmos preocupadas com algo, pode ser positivo na medida em que nos leva a agir e a resolver o problema que nos inquietava. Contudo, quando sente que a preocupação já faz parte de si, está sempre a pensar no pior e nos “e se...” (“e se eu não conseguir dizer o que eu penso?”, “e se eu não conseguir entrar naquela sala cheia de gente”, “e se eu falhar?”, etc.) isto pode levá-la a sentimentos de medo, angústia e conseqüentemente, à paralisção e aumento da ansiedade.

Então, porque não consegue deixar de pensar dessa forma? Essencialmente, devido às suas crenças. Apesar de sentir que a sua constante preocupação está a deixá-la cada vez mais ansiosa, e às vezes até pensa que está a enlouquecer e a sentir-se completamente exausta, o que é certo é que por outro lado, acredita que assim se está a preparar para o pior, que não é apanhada de surpresa e que a ajuda a resolver os seus problemas.

Apenas quando aceitar que a preocupação excessiva é o problema e não a solução, poderá “educar” a sua mente e por consequência, sentir-se mais livre dentro de si própria.

COMO PODE “EDUCAR” A SUA MENTE?

- **Não controle a vida, viva-a.** Perante a insegurança e a incerteza tem necessidade de controlar o que se vai passar, mas o controlo é uma ilusão e não funciona pois, a ansiedade que sente é avassaladora e é impossível prever sempre tal e qual as coisas se vão passar.

Coloque-se as seguintes questões:

- Acha que é possível estar certa de tudo o que vai acontecer e como se vai passar?
- Quais são as vantagens de ter tudo sobre controlo? E as desvantagens?
- Perante alguma situação inesperada parte do pressuposto que vai correr mal? Qual a probabilidade de correr bem? Anote situações que correram bem.
- **Agende o seu “Momento de Preocupação”.** Destine para si própria, um momento do dia em que se permita pensar sobre o que a preocupa, deixando o resto do dia livre. Tente não o fazer, antes de se deitar para não ficar agitada, nem ansiosa. No início, pode parecer difícil, pois o seu cérebro está habituado a estar constantemente a “ruminar” pensamentos, mas com treino é possível. Para a ajudar, tem o *Caderno das Preocupações*, que poderá imprimir-lo para poder anotar sempre que um pensamento ansioso ou preocupação lhe surgir na mente. Mais tarde, no seu “Momento de Preocupação” poderá ler o que escreveu, e nessa altura, sim, permitir-se pensar no que a estava a preocupar.

- **Questione os seus pensamentos.** Através do *Caderno das Preocupações* poderá ter uma melhor perceção sobre o que a preocupou durante o dia e desta forma, questionar-se se se tratam de factos ou apenas de hipóteses.

Considere as seguintes perguntas:

- O que eu estou a pensar é um dado adquirido ou apenas uma hipótese? (por exemplo, se o/a seu/ua chefe a chamou a atenção por algo que não fez tão bem, isso não significa que ele/a não goste de si, mas provavelmente é isso que pensa em primeiro lugar)

- O que eu estou a pensar é maturo, racional, razoável ou emocional, infantil e inseguro? (as suas inseguranças podem levá-la a desistir de fazer algo e a tirar conclusões precipitadas)

- Qual a probabilidade daquilo que eu tenho medo que aconteça, suceda mesmo?

- Em que é que estar preocupada com esta situação me vai ajudar? Ajuda ou atrapalha mais?

Após esta reflexão, pode anotar as suas conclusões e se houver motivos para agir, pense em ações concretas a tomar. Caso contrário, deixe ir.

- **Distinga pensamento de ruminação.** Pensar em algo envolve uma análise da situação, com passos concretos a tomar, bem como um prazo para o efeito e isto sim, conduz à resolução de um problema. Já pelo contrário, a ruminação implica uma série de pensamentos confusos e desordenados e raramente leva a alguma solução. É esta última situação que acontece quando está ansiosa: pensa, pensa e não chega a nenhuma conclusão. E isto sucede porque evita contactar com as suas emoções menos agradáveis e com a sua insegurança.

Para sair deste ciclo vicioso, é necessário aprender a abraçar as suas emoções e aceitar que não há mal em sentir medo e raiva. **Todas as emoções fazem parte de si e são aceitáveis.**

- **Perceba o que a leva a sentir-se ansiosa.** Quando estiver familiarizada com os passos anteriores e com o *Caderno das Preocupações*, poderá tentar perceber o que a levou a sentir-se ansiosa, qual foi o pensamento que precedeu. Lembra-se de termos falado anteriormente, da sua tendência para pensar de certa forma (“Eu devia...”, “E se...”, “Eu tenho de...”, “Eu sei o que ele/a achou/pensou...”)? Bem, agora chegou a altura de anotar no seu *Caderno das Preocupações*, quando este tipo de pensamentos lhe ocorre. No *Momento da Preocupação*, ao refletir, tomará consciência da razão porque sentiu ansiedade e mais facilmente, numa próxima vez poderá “travar” esse seu padrão de pensamento e dizer para si mesma algo de diferente. Por exemplo: “Eu devia... NÃO!... **Eu quero...**”; “E se eu não conseguir? NÃO! **Eu vou conseguir!**”.

Analise também a sua rede social. Por vezes, o contacto com algumas pessoas (família, amigas, colegas de trabalho) pode gerar ansiedade e afetar o seu bem-estar. É preciso perceber se existem padrões (por exemplo, depois de estar com determinada pessoa sente-se sempre ansiosa e insegura), para desta forma tentar proteger-se conversando com a pessoa X como se sente com a sua presença ou se possível, evitar o contacto com ela.

QUANDO PROCURAR AJUDA DE UM PROFISSIONAL

Quando sente que a ansiedade já faz parte de si, tem ataques de pânico e os medos e as preocupações ocupam constantemente o seu pensamento, pode sentir que as dicas e estratégias apresentadas neste guia, não são suficientes para se sentir melhor. Se é esse o seu caso, é importante procurar ajuda. **Não tem que viver com ansiedade e medo!**

Com a ajuda de um Psicólogo poderá perceber qual a causa e o tipo de transtorno de ansiedade que sofre e determinar a melhor forma de ultrapassar.

Com a terapia, pretende-se averiguar quais as suas crenças e pensamentos negativos que contribuem para a ansiedade, bem como, as suas sensações físicas e como reage e se comporta em situações que lhe geram ansiedade. Pois, sem dúvida, são os nossos pensamentos que afetam a forma como nos sentimos, ou seja, não é a situação em si que determina como se sente, mas a sua perceção da situação. Por exemplo, andar de avião para umas pessoas é sinónimo de aventura e felicidade e para outras de um terror enorme.

Para mulheres com transtornos de ansiedade, são os pensamentos negativos que vão servir de gatilho para sentimentos de insegurança e incapacidade gerando ansiedade e medo.

O objetivo da terapia é identificar e corrigir esses pensamentos e crenças negativas.

Se mudar a forma como pensa, muda a forma como se sente.



MAGDA GABRIEL

Psicóloga Clínica

Terapeuta E.M.D.R.

Espero que este guia lhe seja muito útil. Poderá imprimir o *Caderno das Preocupações* que serve de complemento a este guia, para anotar os seus pensamentos e poder mais tarde, pensar sobre eles de forma organizadora e estruturante.

Se quiser deixar alguma sugestão ou se tiver alguma dúvida, terei todo o prazer em receber o seu email em psicologamagdagabriel@gmail.com.

Viva agora, porque o presente é HOJE!