

Ansiedade normal e patológica

A ansiedade é uma emoção normal que existe em todos os seres humanos e de extrema importância para a sobrevivência. É com a ansiedade que nós aprendemos a proteger-nos e aos nossos filhos. Ficamos ansiosos quando antevemos o perigo de sermos assaltados, agredidos física ou verbalmente, dos nossos filhos serem atropelados na rua, entre muitas outras situações em que a ansiedade está presente. Portanto, a ansiedade é uma emoção reguladora da sobrevivência da espécie e como tal através da sua acção o ser humano aprende a defender-se do perigo. Esta é a função normativa da ansiedade que se estiver regulada desaparece rapidamente e actua sobretudo como estimulante, ou seja, o ser humano precisa de manter níveis de ansiedade normal, para que consiga efectuar tarefas de qualquer natureza. Quando o homem deixa de conseguir regular a ansiedade é porque ela se tornou patológica, logo fora do controlo da pessoa.

O que é que causa a ansiedade?

As dificuldades da vida são normalmente o factor desencadeante da ansiedade patológica e nos casos agudos da angústia. Além disso as dificuldades pessoais de inserção na sociedade, os conflitos internos do domínio afectivo, emocional e sexual pode conduzir a uma sintomatologia ansiosa. As investigações indicam que toda a pessoa que sofre de ansiedade grave tem um profundo sentimento de desamparo psíquico oriundo de relações parentais pouco seguras ou de uma insegurança total, portanto, o que subsiste é o sentimento de desamparo e sentimentos depressivos.

Há relação entre ataque de pânico, fobias e ansiedade?

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

Há alguma relação entre ansiedade e depressão?

A ansiedade faz parte do quadro clínico da depressão e está associada às alterações de humor e aos estados depressivos. Podemos assim dizer que todas as pessoas que sofrem de depressão têm graus mais ou menos intensos de ansiedade, assim como quem sofre de ansiedade está deprimida ou em vias de deprimir.

Quais são os sintomas da ansiedade grave?

A ansiedade é acompanhada de vários sintomas físicos: aceleração respiratória, alteração do batimento cardíaco, xixis frequentes, diarreia frequente, desfalecimento das pernas, palidez, contracção ou relaxamento do musculo facial, sudação das palmas das mãos (resposta galvânica da pele), sudação de todo o corpo, sensação de vertigem.

Como é que a ansiedade evolui de normal para patológica?

Quando a pessoa já não consegue controlar as emoções e sente-se num estado de ansiedade generalizado, ou seja, em todas as situações da sua vida quotidiana. As

emoções descontrolam-se, o cérebro deixa de produzir neurotransmissores e a ansiedade instala-se de forma generalizada.

O que é e como se manifesta a ansiedade generalizada?

A Ansiedade Generalizada manifesta-se por um estado de tensão, duma inquietude permanente, sem que algum acontecimento exterior o possa explicar. São pessoas que estão permanentemente em sobressalto e sofrem com isso. O sintoma-chave é uma ansiedade ou um medo não realista, e excessivo, face a acontecimentos futuros.

As queixas somáticas são: dores de estômago, dores de cabeça (cefaleias), diarreia, suores e transpiração excessiva, vertigens.... Esta psicopatologia torna-se um handicap porque torna a vida complicada e difícil de ser vivida, nomeadamente no quotidiano, no trabalho e nas relações pessoais.

Estima-se que a sua prevalência seja de 3 a 7%, com uma incidência mais elevada nos filhos mais velhos e nos filhos únicos. São pessoas muito conscienciosas e que têm necessidade de serem tranquilizadas permanentemente.

A ansiedade generalizada evolui para doença: transforma-se em fobias e obsessões /compulsões.

Tratamento das ansiedades

Sofrer de perturbação da ansiedade não é nenhuma banalidade nem uma fatalidade. Os tratamentos para cada tipo de ansiedade variam e são estabelecidos em função da natureza do problema (fobias, obsessões, pânico, etc.) e estabelecidos em função da personalidade do sujeito que as sofre.

Podemos encontrar ansiedades que se exprimem por outros tipos de sintomas como por exemplo, no caso de homens com ejaculação precoce, ou com impotência sexual, ou casais que há muito tempo tentam ter um filho, etc., depois de se terem realizados os despistes e exames médicos necessários, e ter-se verificado a ausência de efeitos fisiológicos, verifica-se que a ansiedade e a perturbação emocional são um factor enorme, e responsável, na manutenção dessas dificuldades. Ou ainda, pessoas que encontram no álcool, ou nas drogas, um escape para verem as suas angústias e preocupações aliviadas, e acabam por entrar num esquema traiçoeiro onde num primeiro momento as utilizam como qualquer coisa que ajuda a ficar mais calmo e que até dá prazer, mas mais tarde num esquema de dependência.

Os exemplos podem ser vários, mas o importante a saber é que, uma grande parte das ansiedades patológicas são curáveis, outras serão susceptíveis de melhoramentos consideráveis que permitem, na generalidade, devolver às pessoas uma vida normal. O tratamento é combinado na maioria das situações, ou seja, com terapia medicamentosa ansiolíticos e antidepressivos e psicoterapia em simultâneo. Saliento que só a medicação não resolve o problema é sempre necessário fazer a psicoterapia. O objectivo da medicação é ajudar a psicoterapia.