

Ansiedade

Introdução

Toda a gente experiencia ansiedade em diversos momentos da vida. Sentir ansiedade em determinadas situações é por vezes perfeitamente normal. No entanto, para pessoas com perturbação da ansiedade generalizada (PAG), a sensação de ansiedade é persistente e tende a afectar a sua vida quotidiana.

A perturbação da ansiedade generalizada (PAG) é uma doença crónica que leva a pessoa a sentir-se ansiosa relativamente a várias situações e problemas, e não a um evento específico. A pessoa com PAG sente-se quase sempre ansiosa, e muitas vezes tem dificuldade em lembrar-se da última vez que se sentiu relaxada. A PAG pode causar sintomas psicológicos e físicos.

A PAG afecta cerca de 1 em 50 pessoas em alguma fase da sua vida. Há um número ligeiramente maior de mulheres afectadas em relação aos homens, e a perturbação é mais comum entre os 20 e os 30 anos.

A PAG pode afectar significativamente a sua vida diária, dificultando a execução de tarefas quotidianas. No entanto, existem várias opções de tratamento que podem ajudar a aliviar os sintomas psicológicos e físicos.

Sintomas

A ansiedade pode afectá-lo física e mentalmente (psicologicamente).

A PAG pode causar alterações no seu comportamento e na forma como pensa e se sente em relação às coisas. Como sintomas psicológicos da perturbação, podem ocorrer: agitação, sensação de pavor, sentir-se "no limite" e dificuldade de concentração. Também poderá sentir-se irritável, impaciente e achar que se distrai facilmente.

A ansiedade pode afectar tanto o aspecto psicológico como o aspecto físico dos indivíduos. Os sintomas físicos do PAG podem incluir: tonturas, apatia, formigueiros, ritmo cardíaco irregular (palpitações), dores musculares, boca seca, suor excessivo e falta de ar. Os indivíduos com PAG também podem sentir dores de barriga, diarreia, dores de cabeça, sede excessiva, vontade frequente de urinar, menstruações dolorosas ou falta de menstruação e dificuldade em adormecer ou ficar a dormir.

A maioria dos indivíduos com ansiedade ligeira sente-se ansiosa por causa de um evento ou situação específicos. como um exame, por exemplo. Contudo, para o indivíduo que tem PAG, a causa da ansiedade poderá nem sempre ser clara. E desconhecer o que desencadeia a ansiedade pode intensificar a situação.

Causas

Como acontece com a maioria dos problemas que afectam a saúde mental, a causa da perturbação da ansiedade generalizada (PAG) não é totalmente clara. Algumas pessoas desenvolvem esse problema sem qualquer razão aparente. Outros poderão desenvolver PAG depois de um grande incidente ou evento desgastante.

Algumas pesquisas sugerem que a PAG pode ser causada pelo desequilíbrio de alguns químicos que ocorrem naturalmente no cérebro. Estes químicos são conhecidos como neurotransmissores.

Dois dos neurotransmissores que se pensa afectarem a ansiedade são a serotonina e a norepinefrina. Se o nível destes químicos do cérebro entrar em desequilíbrio, pode afectar significativamente o estado de espírito da pessoa e aumentar a probabilidade de desenvolvimento de problemas relacionados com a ansiedade, como a PAG.

É mais provável que a PAG tenha uma combinação complexa de causas e que não seja apenas desencadeada por um desequilíbrio dos químicos do cérebro. Os investigadores acreditam que o problema é causado por um conjunto de factores, incluindo processos biológicos do corpo, factores genéticos, ambiente e experiências de vida.

Diagnóstico

Deve consultar o seu médico de família se achar que a ansiedade está a afectar a sua vida quotidiana ou lhe está a causar angústia. A perturbação da ansiedade generalizada (PAG) pode ser difícil de diagnosticar.

O seu médico de família pode fazer-lhe perguntas sobre as suas preocupações, receios e emoções. Pode também perguntar-lhe sobre a sua vida pessoal. Deve explicar ao seu médico de família todos os seus sintomas e a duração dos mesmos.

Poderá ter dificuldade em falar sobre os seus sentimentos, emoções e vida pessoal. Mas é importante que o seu médico de família entenda bem os seus sintomas e circunstâncias, para que possa ser feito um diagnóstico correcto.

Terá mais probabilidades de lhe ser diagnosticada a PAG se os sintomas já se verificarem há seis meses ou mais. A dificuldade em gerir os seus sentimentos de ansiedade pode ser uma indicação de que tem esse problema.

Tratamento

Existem duas formas principais de tratamento para a perturbação da ansiedade generalizada (PAG): terapia psicológica e medicação.

A terapia cognitivo-comportamental é uma forma de terapia psicológica que o ensina a substituir comportamentos e pensamentos negativos por positivos.

As benzodiazepinas são um tipo de medicamento que ajuda a aliviar os sintomas de ansiedade. Contudo, este medicamento não pode ser utilizado durante longos períodos, pois pode causar dependência.

Inibidores selectivos de recaptação de serotonina são uma forma de antidepressivo que funciona ao aumentar o nível de serotonina no cérebro.

Os bloqueadores beta são habitualmente utilizados para tratar problemas como a angina (dores no peito) e a tensão arterial elevada (hipertensão arterial). No entanto, eles podem também aliviar os sintomas físicos da ansiedade, como suores e palpitações (quando sente o coração a bater mais forte do que o normal).

Se a medicação, a terapia cognitivo-comportamental e os grupos de apoio não ajudarem a melhorar a sua PAG, poderá ser encaminhado para um especialista de saúde mental, que irá reavaliar o seu problema.

Serviço confidencial de tradução

O NHS Direct pode fornecer intérpretes confidenciais em várias línguas e no espaço de minutos da sua chamada.

Basta seguir o nosso guia simples de 3 passos:

Passo 1 - Ligue para o número do NHS Direct: 0845 4647.

Passo 2 - Quando atenderem a sua chamada, indique em inglês a língua que pretende utilizar. Espere na linha até estar ligado a um intérprete que irá ajudar o NHS Direct a dar-lhe a informação e o aconselhamento sobre saúde de que necessita.

Passo 3 - Em alternativa, pode pedir a um amigo ou familiar para ligar em seu nome. Espere até que o intérprete esteja em linha para explicar as razões da sua chamada.