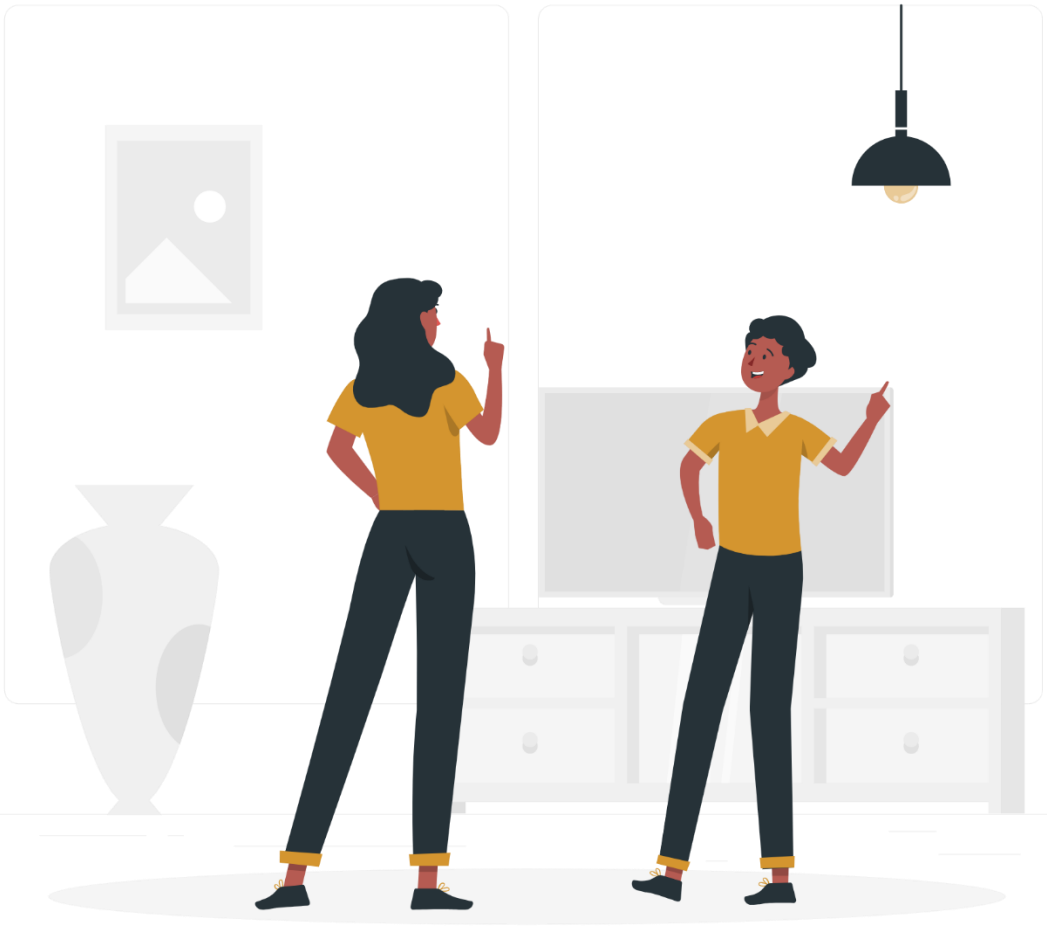
ANSIEDADE

Psic. Jéssica Silva

Unimed
Belo Horizonte

Ansiedade? Ahh, que bobeira!



- O tabu do adoecimento mental;
- Silenciamento e descrédito.

Unimed Belo Horizonte

Então, ansiedade...

No fim das contas, sentir ansiedade é normal ou não é?

Unimed
Belo Horizonte

Então, ansiedade...

No fim das contas, sentir ansiedade é normal ou não é?

Vamos pensar nas seguintes situações.

Unimed Belo Horizonte

Situação 1

Você foi escolhida para ministrar um treinamento para uma equipe de novos funcionários.

Só de se imaginar falando em público um arrepio percorre o corpo todo, as mãos começam a transpirar e a insegurança bate.

Todos os dias você tem um pesadelo diferente: está gaguejando na apresentação, tropeçou e caiu na frente de todos, esqueceu de preparar o material de apoio...

Já não come, nem dorme direito pensando na bendita apresentação.

Unimed Belo Horizonte

Situação 2

Já faz um bom tempo que você está se sentindo tensa. Não consegue relaxar mesmo quando se esforça.

Não come nem dorme direito. Apesar de ter inúmeros compromissos a fazer, não consegue se concentrar em nenhum deles. Afinal, quem conseguiria fazer alguma coisa com a cabeça fervendo em pensamentos?

É sempre difícil achar uma resposta quando te perguntam o motivo de estar assim.

Unimed Belo Horizonte

X

Unimed
Belo Horizonte

Ansiedade – reação normal

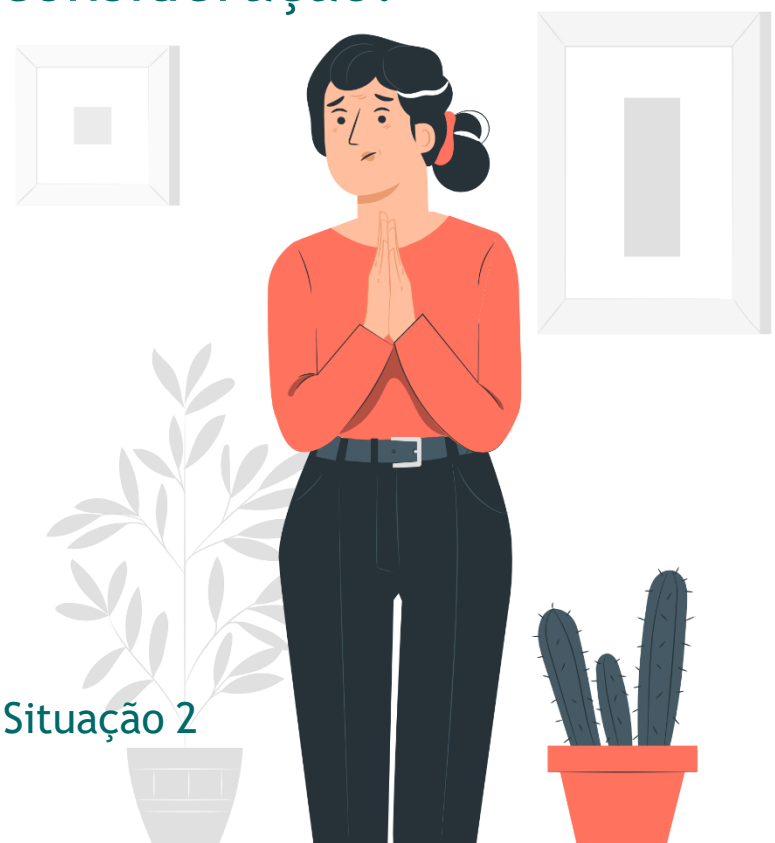
Situação 1

- Tende a ter um motivo aparente;
- É transitório;
- É condizente com a situação que elicia medo;
- Não te impede de realizar suas atividades rotineiras;
- Não afeta seu equilíbrio emocional geral.

Ansiedade - patologia

Transtorno de Ansiedade (CID-10 e DSM-5)

Somente profissionais da saúde mental (psicólogos, psiquiatras) realizam o diagnóstico. É levado em consideração:



Situação 2

- Persistência (mais de 6 meses de ocorrência);
- Intensidade dos sintomas;
- Manifestação mínima de sintomas

Unimed Belo Horizonte

Sintomas

- Reação excessiva e duradoura em relação a situação que elicia medo;
- Agitação física e mental;
- Pensamentos acelerados;
- Impactos na autoconfiança, autoestima;
- Impactos no ritmo respiratório e cardíaco;

Sintomas

- Interferência no apetite e sono;
- Cansaço físico e mental constante sem “motivo aparente”;
- Alteração na rotina, produtividade, convivência social.

A ansiedade pode se associar à outros diagnósticos, como a depressão, por exemplo.

Unimed Belo Horizonte

Não diga à uma pessoa com ansiedade:

Calma!

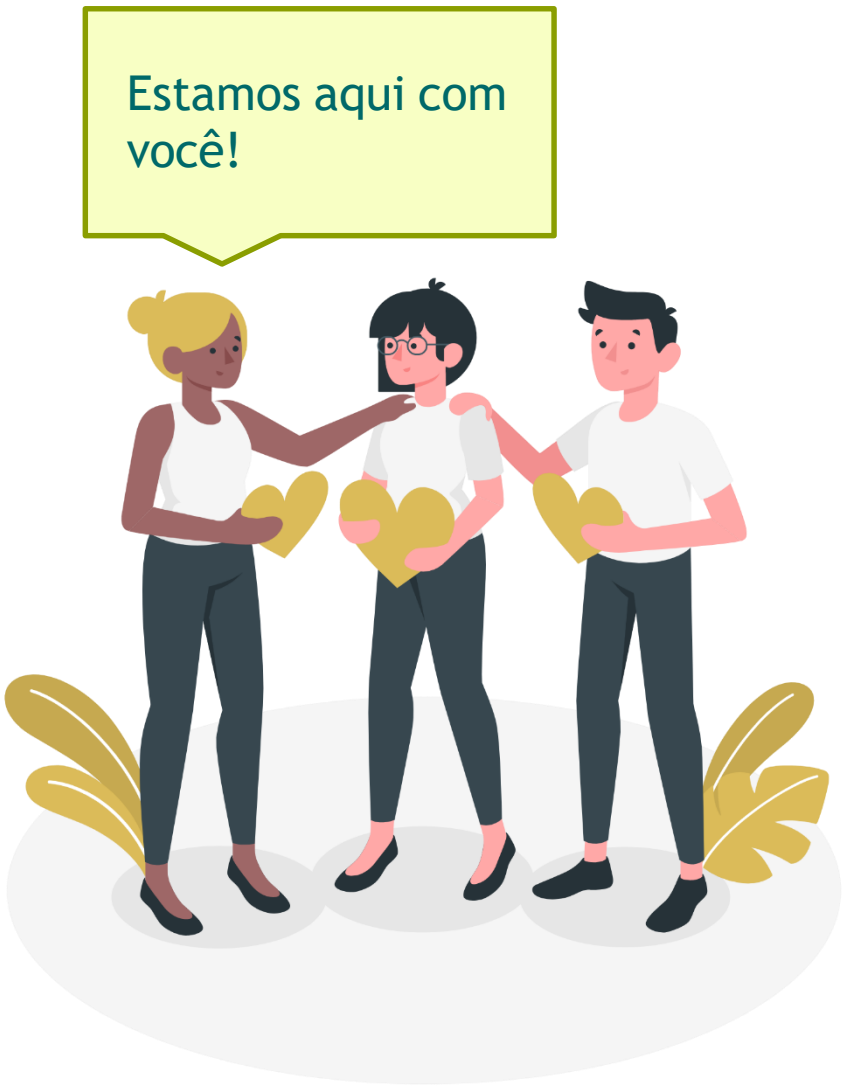
Ah, pronto, agora tá dando chilique!

Só respirar que passa!

Começou a gracinha. Pode parar!

Unimed Belo Horizonte

Ofereça seu suporte



- Seja presença não-julgadora;
- Mantenha-se calmo.
- Esteja pronto para impedir algum dano físico.
- No momento da crise, experimente trazer a atenção da pessoa ansiosa para algum sentido. Por exemplo, peça para ela focar no som da sua voz.

Unimed Belo Horizonte

Como controlar a ansiedade

“Conhece-te a ti mesmo”

Conhecer e reconhecer sua própria história é o primeiro passo em direção à saúde mental.

Entenda o que te toca, o que te afeta.

Unimed Belo Horizonte

Gatilhos

Alguns elementos ou situações podem disparar episódios de ansiedade.

Aprenda a identificá-los.

Unimed Belo Horizonte

No momento da crise

Entenda o que funciona para você, pois cada caso traz suas particularidades.

- Procure estar acompanhado
- Treinos respiratórios
- Estimule os sentidos

Em casos extremos, acione o serviço médico

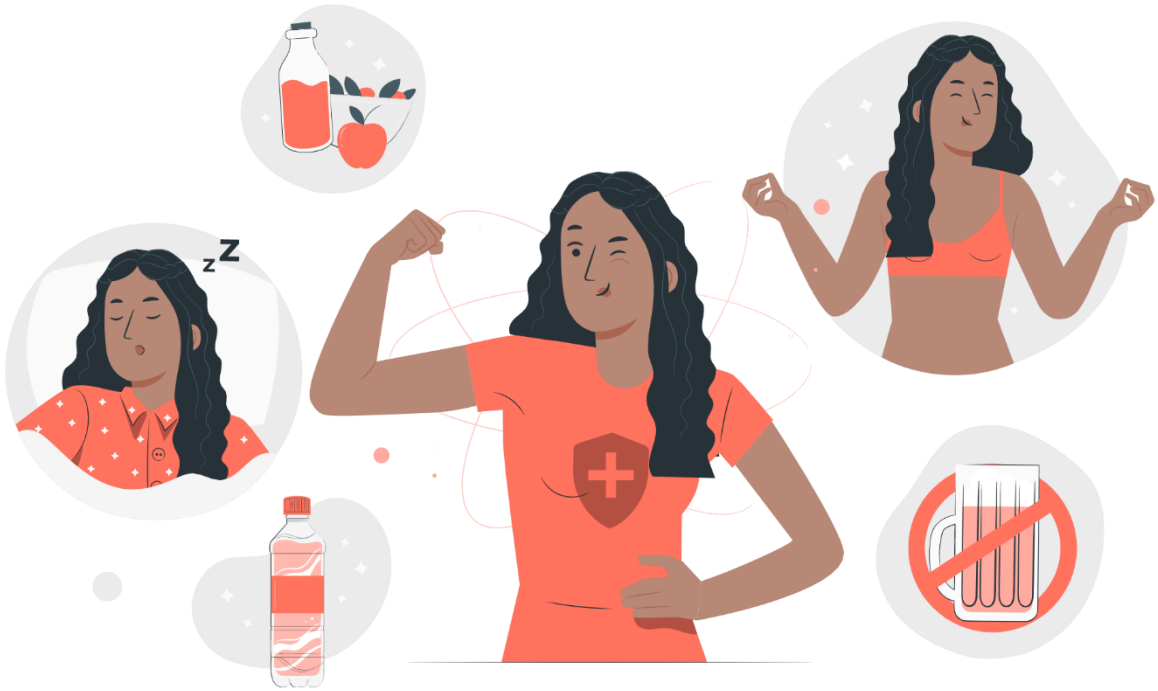
Unimed Belo Horizonte

Tratamento

Psicoterapia

Tratamento medicamentoso (Psiquiatria)

Atividade física regular



Unimed Belo Horizonte

Referências

ASSOCIATION AP. DSM-5: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. 5 ed. Porto Alegre: Artmed; 2014.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **CID**-10 Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. 10a rev. São Paulo: Universidade de São Paulo; 1997.

Unimed Belo Horizonte

Mais que evitar a doença, cuidar da saúde mental é nutrir uma vida equilibrada e saudável.

Unimed
Belo Horizonte

Obrigada!

psico.jessicasilva

Unimed
Belo Horizonte