

ANSIEDADE

Os transtornos de ansiedade são extremamente frequentes e seus sintomas podem ser tanto sensações físicas quanto pensamentos incômodos.

Estes sintomas frequentemente estão presentes na população saudável, quando vivenciamos uma situação incomum ou muito significativa (por exemplo, antes de fazer uma prova, de se apresentar em público ou de um encontro amoroso importante), porém é necessário que estejam presentes em um grau exagerado, afetando a vida diária da pessoa, para representar um problema que necessita de tratamento médico.



WWW.ABPCOMUNIDADE.ORG.BR

Textos elaborados por Antonio Leandro Nascimento.
Solicitamos que, em caso de publicação do conteúdo, seja observado os créditos para evitar futuros transtornos.

FALANDO SOBRE ANSIEDADE

PROJETO
PSIQUIATRIA
PARA UMA VIDA
MELHOR

TIPOS DE ANSIEDADE

Os transtornos de ansiedade dividem-se em diversos tipos de acordo com os sintomas predominantes e estão listados a seguir:

TRANSTORNO DO PÂNICO

A característica principal do transtorno do pânico é o ataque de pânico, uma combinação de sintomas físicos e pensamentos desagradáveis, que ocorrem sem que haja uma doença física grave o suficiente para causá-los. Estas sensações são tão intensas que freqüentemente as pessoas acham que estão tendo um infarto e procuram a emergência de um hospital geral. Seus sintomas são:

- **Taquicardia** (“coração acelerado”), **palpitações** (sentir o coração batendo descompassado no peito), **dor na região do coração**
- Sensação de **falta de ar**
- **Tremores**
- **Suor** excessivo
- **Enjôo** ou dor abdominal
- Sensação de **morte** iminente

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

As pessoas com um transtorno de ansiedade generalizada estão constantemente tensas, preocupadas com situações corriqueiras, antecipando problemas que poderiam acontecer. Estas preocupações devem ser exageradas para serem caracterizadas como um transtorno e podem causar diversas complicações, tais como problemas para dormir, dores musculares, problemas de concentração e irritabilidade.

FOBIAS

Uma fobia é um medo persistente de um objeto, animal, situação ou atividade. Este medo é tão intenso que a pessoa pode evitar qualquer situação em que possa estar exposta à causa do medo. Alguns tipos comuns de fobias são:

FOBIA ESPECÍFICA: uma fobia específica é o medo exagerado de uma situação que normalmente não é perigosa. Dentre os medos mais comuns, incluem-se os medos de voar ou de aranhas ou baratas

FOBIA SOCIAL: a fobia social é caracterizada pelo medo exagerado de parecer envergonhado ou desprezado em situações sociais, tais como falar em público, aproximar-se de outras pessoas, ou de fazer atividades corriqueiras (como comer ou preencher um cheque) na frente de outras pessoas.

AGORAFOBIA: é o medo de estar em um local ou envolvido em uma situação em que não seja possível obter auxílio caso aconteça um ataque de pânico.

TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo é um transtorno caracterizado pela presença de pensamentos incômodos repetitivos (por exemplo, achar que não trancou a porta ao sair, ou que deixou o registro de gás aberto, ou que pode contrair uma doença grave por tocar em uma coisa suja) que causam ansiedade, sendo necessário realizar uma compulsão (um ato repetitivo ou sem função) para aliviar-se deste pensamento (por exemplo, lavar as mãos dezenas de vezes, ou verificar repetidamente a fechadura da porta).

TRANSTORNO DO ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

O transtorno do estresse pós-traumático pode acontecer em pessoas que passaram por experiências extremamente desagradáveis (como um assalto, uma agressão física, desastres naturais ou um acidente automobilístico). As pessoas acometidas por este transtorno podem apresentar pesadelos em que revivem o momento da experiência desagradável ou podem lembrar-se, mesmo sem querer, do momento desta experiência.

TRATAMENTO

Os transtornos de ansiedade têm diversas causas e manifestações diferentes, um psiquiatra poderá fazer o diagnóstico correto e iniciar o tratamento, que pode envolver o uso de medicamentos, psicoterapia ou ambos. O tratamento pode ser prolongado, pois seus objetivos são aliviar os sintomas agudos da doença e também prevenir novos episódios da doença.



ABP
Associação
Brasileira de
Psiquiatria

WWW.ABPCOMUNIDADE.ORG.BR