



Daniela Chattas

RESUMO

A pesquisa procura compreender o que é o transtorno de ansiedade, que é um medo que os pacientes de transtorno têm. Dependendo do tipo de transtorno, ele pode ser um medo constante no seu dia a dia ou apenas um medo específico, como por exemplo, andar de avião. Esses medos resultam em crises de ansiedade. Em cada indivíduo os sintomas são diferentes e as crises podem durar bastante tempo, diferente daquela ansiedade que a maioria das pessoas têm. Além do mais, os transtornos de ansiedade mexem muito com os sentimentos das pessoas, e na maioria dos casos as pessoas começam a sofrer de depressão também. Traz grandes consequências na vida pessoal do paciente e pode prejudicar as pessoas em sua volta também.

No entanto, as pessoas em sua volta devem compreender que não é fácil viver com isto e que ele ou ela precisam de apoio, pois todos podem ser afetados.

Palavras-chaves: transtorno de ansiedade, crises, sintomas, consequências.

OBJETIVO

O objetivo da pesquisa é entender melhor os transtornos de ansiedade, sabendo que são mais comuns do que imaginávamos.

INTRODUÇÃO

Ansiedade é um fenômeno que ocorre no nosso corpo quando estamos estressados ou nervosos com alguns acontecimentos do nosso dia a dia. A ansiedade pode ser algo que ocorre apenas em ocasiões importantes, como por exemplo: como uma droga, entrevista de emprego, ou quando percebemos alguma ameaça ou perigo, como acordar com sons estranhos durante a noite, etc. No entanto, nesse caso, a ansiedade cotidiana é geralmente ocasional, leve e breve, enquanto a ansiedade sentida pela pessoa com um transtorno de ansiedade ocorre com frequência, é mais intensa e dura mais horas ou até dias.

Infelizmente, os transtornos de ansiedade são comuns. Os transtornos de ansiedade são mais comuns nas mulheres, segundo os homens. Os transtornos de ansiedade podem tornar difícil para as pessoas trabalhar ou estudar, administrar as tarefas diárias e se relacionar bem com os outros, e muitas vezes resultam em tensões financeiras e profundo sofrimento pessoal. Há pessoas que têm transtornos de ansiedade por anos antes de serem diagnosticadas e tratadas. Se você suspeitar que tem um transtorno de ansiedade, é importante procurar tratamento profissional o mais rápido possível. Os transtornos de ansiedade são tratáveis e o tratamento precoce pode ajudar a garantir o estabelecimento de sua saúde física e mental.

DISCUSSÃO

Existem seis tipos de transtornos de ansiedade: transtorno do pânico, fobia social, fobia específica, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno de ansiedade generalizada. Cada um desses transtornos de ansiedade é diferente em alguns aspectos, mas todos eles compartilham as mesmas características marcantes: medo irracional e excessivo; sentimentos apreensivos e tensos; dificuldade em gerenciar tarefas diárias ou estresse relacionado a essas tarefas.

Um transtorno de ansiedade pode fazer as pessoas se sentirem ansiosas por dias ou até horas que podem ocorrer sem motivo. Pessoas com transtornos de ansiedade podem ter sentimentos de ansiedade tão desconfortáveis que evitam as rotinas diárias e atividades que podem causar esses sentimentos. Algumas pessoas têm ataques de ansiedade ocasionais tão intensos que ficam apavoradas ou imobilizadas. Pessoas com transtornos de ansiedade geralmente estão cientes da natureza irracional e excessiva de seus medos.

Um provedor de saúde mental que faz o diagnóstico desse tipo de transtorno faz perguntas sobre seu histórico médico.

O diagnóstico é determinado se as preocupações interferem na vida diária, como fazer com que você falte ao trabalho ou à escola ou cause sofrimento mental significativo.

Porém, pessoas que sofrem com esse tipo de saúde mental podem procurar tratamentos através de terapias, exercícios, comer saudável, falar com alguém que possa também te ajudar.

Entretanto, não há respostas claras sobre o motivo pelo qual algumas pessoas desenvolvem um transtorno de ansiedade, embora as pesquisas sugiram que vários fatores podem estar envolvidos. Como a maioria dos problemas de saúde mental, os transtornos de ansiedade parecem ser causados por uma combinação de fatores biológicos, fatores psicológicos e experiências de vida desafiadoras, como eventos de vida estressantes ou traumáticos, uma história familiar de transtornos de ansiedade, problemas de desenvolvimento infantil, álcool, medicamentos ou drogas, e outros problemas médicos ou psiquiátricos, ou até a pandemia que está ocorrendo hoje em dia.



Nos últimos anos o transtorno de ansiedade vem aumentando no mundo. Infelizmente o Brasil é o país que mais sofre deste transtorno e o quarto de depressão. No entanto, muitos pesquisadores ao redor do mundo acreditam que, pelo fato de que o nº de usuários nas redes sociais está aumentando e tendo a necessidade de postar tudo nas redes sociais, isso faz com que as pessoas esperem encontrar algo de interessante, deixando-as com ansiedade ou também quando comparam a vida que elas têm com os outros, causando uma baixa-autoestima e fazendo com que ela comece a se auto sabotar, gerando um estresse emocional.

CONCLUSÃO

O propósito da pesquisa foi entender melhor como funciona o transtorno de ansiedade, e que precisa ser levado mais a sério e ser mais debatido, para que as outras pessoas saibam sobre as consequências deste transtorno, terem mais cuidado com uma pessoa que tem e saberem os sintomas pois são indivíduos mais sensíveis e geralmente eles tem vergonha de falar sobre esse problema porque sabem que muitos vão falar que é drama. Por esse motivo, é importante saber dos sintomas, pois assim você saberá sem perguntar se a pessoa sofre ou não.

No entanto, estamos vivendo em uma época difícil para todos nós, em que estamos vivenciando uma pandemia e estamos de quarentena. É muito provável que muitas pessoas comecem a desenvolver algum tipo de transtorno de ansiedade.

REFERÊNCIA

- <https://mariangelaguerra.com.br/ansiedade/>,
- <https://www.vittude.com/blog/sintomas-fisicos-da-ansiedade/>,
- <https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/ansiedade>,
- <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53562-como-identificar-um-ataque-de-panico>
- <https://psicoterapia.psc.br/mais/transtornos-de-ansiedade/>