



Compreensão da ansiedade



Sentir-se preocupado ou nervoso é uma parte normal da vida cotidiana. Todo mundo se preocupa ou se sente ansioso de vez em quando. A ansiedade leve a moderada pode ajudá-lo a focar sua atenção, energia e motivação. Se a ansiedade for grave, você pode ter sentimentos de desesperança, confusão e preocupação extrema que são desproporcionais à seriedade real ou à probabilidade do evento temido. Uma ansiedade avassaladora que interfere na vida diária não é normal. Esse tipo de ansiedade pode ser um sintoma de um transtorno de ansiedade ou pode ser um sintoma de outro problema, como a depressão.

A ansiedade pode causar sintomas físicos e emocionais. Uma situação ou medo específico pode causar alguns ou todos esses sintomas por um curto período de tempo. Quando a situação passa, os sintomas geralmente desaparecem.

Os sintomas físicos da ansiedade incluem:

- Tremores, contorções ou agitação.
- Sensação de aperto na garganta ou peito.
- Falta de ar ou taquicardia.
- Tontura ou vertigem.
- Suor ou mãos frias e úmidas.
- Nervosismo.
- Tensão muscular, dores (mialgias).
- Cansaço extremo.
- Problemas de sono, como incapacidade de adormecer ou permanecer dormindo, despertar precoce ou inquietação (não se sentir descansado ao acordar).

A ansiedade afeta a parte do cérebro que ajuda a controlar como você se comunica. Isso torna mais difícil se expressar de forma criativa ou funcionar de forma eficaz nos relacionamentos. Os sintomas emocionais da ansiedade incluem:

- Inquietação, irritabilidade ou sensação de nervosismo ou tensão.
- Preocupação excessiva.
- Temor de que algo ruim aconteça; sentir-se fracassado.
- Incapacidade de concentração; sentir que sua mente fica em branco.



Transtornos de ansiedade

Os transtornos de ansiedade ocorrem quando as pessoas apresentam sintomas físicos e emocionais. Os transtornos de ansiedade interferem na forma como uma pessoa se relaciona com os outros e afeta as atividades diárias. As mulheres são duas vezes mais propensas que os homens a ter problemas com transtornos de ansiedade. Exemplos de transtornos de ansiedade incluem ataques de pânico, fobias e transtorno de ansiedade generalizada.

Geralmente, a causa dos transtornos de ansiedade não é conhecida. Muitas pessoas com transtorno de ansiedade dizem que se sentem nervosas e ansiosas durante toda a vida. Esse problema pode ocorrer em qualquer idade.

As crianças que têm pelo menos um dos pais com diagnóstico de depressão têm duas vezes mais chances de ter um transtorno de ansiedade do que outras crianças.

Os transtornos de ansiedade geralmente ocorrem com outros problemas, como:

- Problemas de saúde mental, como depressão.
- Uso de substâncias químicas.
- Um problema físico, como doença cardíaca ou pulmonar. Um exame médico completo pode ser necessário para que um transtorno de ansiedade possa ser diagnosticado.



Ataques de pânico

Um ataque de pânico é um sentimento súbito de ansiedade extrema ou medo intenso sem uma causa clara ou quando não há perigo. Ataques de pânico são comuns. Eles às vezes ocorrem em pessoas saudáveis. Os ataques de pânico geralmente duram apenas alguns minutos, mas podem durar mais. E, para algumas pessoas, a ansiedade pode piorar rapidamente durante o ataque.

Os sintomas incluem sensação de morrer ou perder o controle de si mesmo, respiração rápida (hiperventilação), dormência ou formigamento nas mãos ou lábios e coração acelerado. Você pode sentir tontura, suor ou tremor. Outros sintomas incluem dificuldade para respirar, dor ou aperto no peito e batimentos cardíacos irregulares. Esses sintomas surgem repentinamente e sem aviso prévio.

Às vezes, os sintomas de um ataque de pânico são tão intensos que a pessoa teme estar tendo um ataque cardíaco. Muitos dos sintomas de um ataque de pânico podem ocorrer com outras doenças, como hipertireoidismo, doença arterial coronariana ou doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC). Um exame médico completo pode ser necessário para que um transtorno de ansiedade possa ser diagnosticado.

Considera-se que as pessoas que têm ataques de pânico inesperados e repetidos e se preocupam com os ataques têm transtorno de pânico.



Fobias

Fobias são medos extremos e irracionais que interferem na vida diária. As pessoas com fobias têm medos desproporcionais ao perigo real e não são capazes de controlá-los.

As fobias são comuns e às vezes estão presentes com outras condições, como transtorno do pânico ou transtorno de Tourette. A maioria das pessoas lida com fobias evitando a situação ou o objeto que as leva a sentir pânico (comportamento de evitação).

Um transtorno fóbico ocorre quando o comportamento de evitação se torna tão extremo que interfere na capacidade da pessoa de participar de suas atividades diárias. Existem três tipos principais de transtornos fóbicos:

- Medo de ficar sozinho ou em locais públicos onde pode não haver ajuda disponível ou a fuga é impossível (agorafobia).
- Medo de situações em que o indivíduo possa ser exposto a críticas de outras pessoas (fobia social).
- Medo de coisas específicas (fobia específica).
- As fobias podem ser tratadas para ajudar a reduzir sentimentos de medo e ansiedade.
- Fale com o seu médico se sentir que tem sintomas de ansiedade.



Créditos

Autor: funcionários da Healthwise

Revisão médica: William H. Bland Jr. MD, FACEP — Medicina de Urgência e Kathleen Romito MD — Medicina Familiar e Adam Husney MD — Medicina Familiar e David Messenger MD



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC