

Compreendendo a ansiedade

Sentir-se preocupado(a) ou nervoso(a) é uma parte normal da vida cotidiana. Todo mundo fica preocupado(a) ou ansioso(a) de vez em quando. A ansiedade leve a moderada pode ajudá-lo(a) a concentrar sua atenção, energia e motivação. Se a ansiedade for grave, você poderá ter sentimentos de desamparo, confusão e extrema preocupação que são desproporcionais à seriedade ou probabilidade real do evento temido. Uma ansiedade excessiva que interfere na vida cotidiana não é normal. Esse tipo de ansiedade pode ser um sintoma de um transtorno de ansiedade ou 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 de ansiedade incluem:

- Tremor, contração ou agitação
- Sensação de aperto na garganta ou no peito
- Falta de ar ou batimentos cardíacos acelerados
- Tontura ou vertigem
- Suor ou mãos frias e úmidas
- Sensação de nervosismo
- Tensão muscular, dores ou desconforto (mialgias)
- Cansaço extremo
- Problemas de sono, como incapacidade de adormecer ou permanecer dormindo, acordar cedo ou inquietação (não se sentir descansado ao acordar)

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

- Inquietação, irritabilidade ou sensação de nervosismo ou tensão
- Preocupação excessiva
- Temer que algo ruim aconteça ou sentir-se condenado
- Incapacidade de concentração ou sensação de 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 no relacionamento de uma pessoa com os outros e afetam as atividades diárias. As mulheres têm duas vezes mais probabilidade que os homens de ter problemas com transtornos de ansiedade. Exemplos de transtornos de ansiedade incluem ataques de pânico, fobias e transtorno de ansiedade generalizada.

Muitas vezes a causa dos transtornos de ansiedade não é conhecida. Muitas pessoas com transtorno de ansiedade dizem que se sentiram nervosas e ansiosas durante toda a vida. Esse problema pode ocorrer em qualquer idade. Crianças que têm pelo menos um dos pais com diagnóstico de depressão têm duas vezes mais probabilidade de ter transtorno de ansiedade do que outras crianças.

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

- Problemas de saúde mental, como depressão.
- Abuso de substâncias
- Um problema físico, como doença cardíaca ou pulmonar. Pode ser necessário fazer um exame médico completo antes de diagnosticar um transtorno de ansiedade.



Ataques de pânico

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

Os sintomas incluem sensação de morte ou perda de controle sobre si mesmo(a), respiração rápida (hiperventilação), dormência ou formigamento nas mãos ou lábios e coração acelerado. Você pode sentir tonturas, suor ou tremores. 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). Pode ser necessário fazer um exame médico completo antes de diagnosticar um transtorno de ansiedade.

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

Fobias

As fobias são medos extremos e irracionais que interferem na vida diária. 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 em outras doenças, como o transtorno do pânico ou o síndrome de Tourette. A maioria das pessoas lida com fobias evitando a situação ou objeto que as faz sentir pânico (comportamento de evitação).

Um transtorno fóbico ocorre quando o comportamento de evitação se torna tão extremo que interfere na sua capacidade de participar de suas atividades diárias. Existem 3 tipos principais de transtornos fóbicos:

- Medo de ficar sozinho ou em locais públicos onde a ajuda pode não estar disponível ou onde 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 os sentimentos de medo e ansiedade. Converse com seu médico se sentir sintomas de ansiedade.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.

Autor: Equipe de saúde

Revisão Médica: Dr. William H. Blahd Jr., FACEP, Medicina de Emergência, Dra. Kathleen Romito, Medicina de Família, Dr. Adam Husney, Medicina de Família, Dr. David Messenger



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF12836817 143188-022024 OHC