



TRANSTORNO DE ANSIEDADE

na vida adulta

NATALIA ROMERA



TRANSTORNO DE ANSIEDADE

na vida adulta

NATALIA ROMERA

Prefácio

O TAG - Transtorno de Ansiedade Generalizado é um distúrbio mental em que caracteriza-se por uma preocupação excessiva com quase tudo e persistente sobre uma vasta gama de assuntos, como: saúde, finanças, família e trabalho. É considerado desproporcional aos eventos reais e causa impacto de sofrimento significativo na vida da pessoa. Abordaremos pontos mais comuns da condição médica que aflige 20 milhões de pessoas no Brasil, sendo até 3% no mundo inteiro. O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é descrita como uma sombra sobre a mente de muitas pessoas, obscurecendo a alegria e retirando a tranquilidade do dia a dia, afetando o cotidiano dos indivíduos. A preocupação excessiva e constante, uma sensação de que algo muito ruim está prestes a acontecer, aquele friozinho na barriga e uma dificuldade em controlar esses pensamentos angustiantes são marcas registradas desse distúrbio.

Este livro busca iluminar as sombras do TAG, oferecendo ao leitor um guia completo e acessível sobre essa condição. Através de uma linguagem clara e concisa, exploraremos as causas, os sintomas, o diagnóstico e as diversas opções de tratamento disponíveis para o TAG.

Nossa jornada irá desvendar os mecanismos que desencadeiam a ansiedade generalizada, desde os fatores biológicos até os aspectos psicológicos e sociais. Você entenderá como a preocupação excessiva se manifesta no corpo e na mente, interferindo em suas relações, trabalho e qualidade de vida.

Mas este livro não se limita a descrever o problema. Ele oferece ferramentas práticas para que você possa lidar com a ansiedade de forma mais eficaz. Aprenderá técnicas de relaxamento, estratégias de enfrentamento e como construir uma rede de apoio sólida.

Este livro é para você que busca compreender melhor o TAG e encontrar caminhos para superar seus desafios. É para você que deseja retomar o controle da sua vida e experimentar a paz interior que todos merecemos.

Sobre o autor



A Natalia Romera é formada em Gestão em Marketing pela Universidade da Cidade de São Paulo e professora especializada em American Sign Language e Língua Brasileira de Sinais. Professora especializada na área de tradução e educação especial com enfoque em surdez pela Universidade Nove de Julho. Trabalhou por quase 10 anos na área de marketing, pós-graduanda em Docência Superior pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial - SENAC e por 27 anos na área da surdez, sendo profissionalmente por 18 anos. Ganhou um prêmio nacional - Darcy Ribeiro em 2011 com Mérito Educacional. Atualmente é discente de medicina na Universidade Nove de Julho, discente do 6º ano de medicina, a fim de, auxiliar o surdo na saúde, tanto na vitalidade quando no processo de envelhecimento." Em seu último ano da graduação de Ciências Médicas, traz ao público em geral, lições práticas de como lidar com um processo/ condição que aflige mais de 20 milhões de brasileiros, o TAG (transtorno de ansiedade generalizada).

 *Natalia Romera*

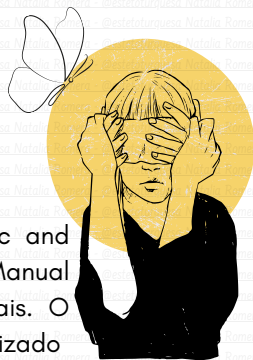
Observe a borboleta, eu sou a borboleta.



Índice

Capítulo 1	06
O Transtorno de Ansiedade	
Capítulo 2	08
Quanto a TAG afeta a vida das pessoas?	
Capítulo 3	11
Diagnóstico diferencial do transtorno de ansiedade?	
Capítulo 4	13
Red Flags/ Sinais de alerta da ansiedade?	
Capítulo 5	15
Quais são as opções de tratamento para a ansiedade?	
Capítulo 6	17
Como lidar com o dia a dia quando se tem ansiedade?	
Capítulo 7	19
Distorções Cognitivas no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)	
Capítulo 8	21
Como a TAG tem destruído relações.	
Capítulo 9	23
Situações em que o TAG te coloca	
Capítulo 10	26
Bônus - Suplementação	

Capítulo 1



1. O Transtorno de Ansiedade

Segundo critérios do DSM-5 - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ou Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. O transtorno de ansiedade generalizada é caracterizado por preocupação ou ansiedade excessiva, sem justificativas em que seja desproporcional. O diagnóstico é feito desde a anamnese, exame físico até exames laboratoriais, a fim de, fazer diagnóstico diferencial, ou seja, outras doenças que assemelham-se com o TAG, e de diagnóstico de exclusão, como: pânico, fobia social ou drogas. É preciso que a ansiedade persistente perdure por mais de 6 meses quando comparada à ansiedade que comumente as pessoas têm de maneira normal ou provocada por doença física ou substância.

São sintomas presentes no transtorno de ansiedade generalizada, segundo o DSM-5:

1. Dificuldade de respirar, tremor, irritabilidade
2. Cansaço ou procrastinação;
3. Dificuldade de concentração/ esquecimentos;
4. Irritabilidade;
5. Tensão muscular;
6. Dificuldade para dormir ou insônia.

Para melhorar classificar a ansiedade, temos três pontos fundamentais:

- ▶ Sintomas físicos;
- ▶ Sintomas comportamentais;
- ▶ Sintomas emocionais.

1.2 Sintomas físicos:



- Palpitações inexplicáveis;
- Sudorese;
- Dificuldade de respirar;
- Tremores;
- Insônia.



ACERVO PESSOAL

A concluir, dentre os inúmeros critérios, todos os transtornos mentais apresenta algum prejuízo do funcionamento pessoal e interpessoal em que faz marcação de sofrimento.

Segundo o DSM-5, as mulheres são mais afetadas que os homens, sendo duas vezes mais atingidas pela TAG quando comparada aos homens. Epidemiologicamente, a prevalência da população mundial gira em torno de 3% da população geral. Caso o indivíduo possua exposição ao estresse, a condição piora. As mulheres com menos de 20 anos são mais atingidas. Em contrapartida, extremos de idade tendem a ser menos comum, a chance é menor do surgimento da condição.

CONCEITOS:



1.3 Sintomas Comportamentais:

- Compartimento repetitivo;
- Tentativa de evitar que algo aconteça;
- Pensamento do futuro.

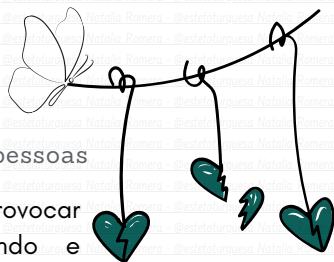
Sentimento de medo: segue-se por uma resposta emocional subsidiada por uma ameaça iminente de autopercepção.

1.4 Sintomas Emocionais:

- Impaciência;
- Irritabilidade;
- Dificuldade de concentração;
- Medo excessivo.

Ansiedade: pensamento por antecipação de ameaça futura, projetando o indivíduo à exposição ao medo de forma desproporcional por estímulo emocional por manifestações físicas, psíquicas e comportamentais.

Capítulo 2



2. O quanto o TAG afeta a vida das pessoas

O Transtorno de Ansiedade pode provocar impacto de maneira geral e profundo e abrangente na vida das pessoas.

Quando de alguma forma essa condição de saúde rouba as relações pessoais, chegando a afetar o desempenho profissional e a saúde física, o entendimento, a compreensão sobre esse assunto é necessário ser revisto. Veja a seguir quais as áreas você se sente afetado:

Relações interpessoais:

- Isolamento social: Mesmo que esse tópico esteja em primeiro lugar, não necessariamente significa que tem maior relevância; porém demarcamos um indivíduo que se abstém do ambiente, afasta-se, em que te leva a evitar situações sociais, como festas ou reuniões familiares, talvez seja por medo de que possa te ocorrer, julgamento ou de passar por situações embaraçosas.
- Dificuldade de conexão: Pelo motivo da projeção da preocupação constante no futuro, bloqueia-se a conexão de relacionamentos profundos e significativos.
- Comunicação: Parece algo clichê, mas a dificuldade de se expressar em apresentações, em grupos, no trabalho, a voz fica trêmula, e suas ideias ficam de fato prejudicadas.

Vida profissional:

- Bloqueio da comunicação fluída: As tarefas comuns, até atender um cliente, um recado para o chefe, e a concentração em atividades importantes ficam comprometidas.
 - Procrastinação: O adiamento de tarefas passa a ser comum, pelo simples fato da ansiedade atrapalhar tudo o que você precisa realizar por imaginar não realizá-la perfeitamente.
- Baixa autoestima: A autocrítica excessiva e o medo do fracasso podem afetar a autoestima e a confiança em si mesmo.

Vida diária:



- Tomada de decisões: Alguém com TAG não possui capacidade de tomar decisões, tudo compromete-se, não há ponto de equilíbrio.



ACERVO PESSOAL

- Planejamento: O excesso de planejamento é comum, planeja-se, inicia uma limitação do ato de cumprir seus projetos. A preocupação com o futuro torna inflexível todo o seu comprometimento, causando frustração e ansiedade, vira um looping.
- Qualidade de vida: Afeta significativamente tudo aquilo que traz conforto para você, limita a sua vida

e diminui a qualidade de vida, causando sofrimento emocional e limitando a capacidade de aproveitar os momentos presentes.

Saúde física:

- Doenças psicossomáticas: A manifestação desta condição pode agravar outras doenças e gerar comorbidades, isto é, através de sintomas físicos, como dores de cabeça, problemas gastrointestinais, insônia e tensão muscular.
- Sistema imunológico: De maneira crônica, O TAG pode enfraquecer o sistema imunológico, corroborando para a suscetibilidade à doenças.

É importante destacar que cada pessoa pode experimentar a ansiedade de formas diversas, com sensações ainda piores do que as descritas, trazer impactos com níveis de gravidade e intensidade.

A busca por um profissional é imprescindível, terapia que possa ajudar a desenvolver estratégias para lidar com a ansiedade e melhorar sua qualidade de vida. Existem diversas opções de tratamento para a ansiedade, veja no capítulo 5.



De maneira geral, a ansiedade de moderada a severa pode de fato afetar as atividades das pessoas, afetando diretamente seu emprego, sua condição financeira e suas relações.

IMPACTO NA SAÚDE FÍSICA:

A ANSIEDADE CRÔNICA PODE CAUSAR PROBLEMAS FÍSICOS, COMO DORES DE CABEÇA, PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS E INSÔNIA.

ACERVO PESSOAL

Um relato importante que vale a pena ser contado de maneira abstrata a você que lê. Certa vez, uma mulher que trabalhava em um hospital foi alvo de “envenenamento”, uma de suas colegas de trabalho dopou a profissional com um medicamento para dormir. O fato ocorreu, passou, algumas pessoas souberam do fato foi poupada da morte surpreendentemente. Dormiu no volante e foi parar no canterno central de uma rodovia brasileira e acordou com pessoas ao seu redor.

A mulher relatou que, por meses ficou sonhando que capotava o carro, que caía de penhascos, que morria atropelada. A partir deste fato, passou a desenvolver transtorno de ansiedade e não conseguia controlar-se. Posteriormente iniciou-se terapia individual que abriu um caminho para resolver parte de seus gatilhos. Portas foram fechadas deste desfecho emocional, ela passou a dormir melhor depois de algum tempo de psicoterapia. Veja a importância de fazer a terapia e procurar ajuda especializada. Não permaneça na condição da doença. É um transtorno e tem tratamento.

São inúmeros os fatos que ocorrem na vigência do TAG e cabe a nós enquanto alvos da condição resolver pedindo ajuda. As relações em nosso redor ficam severamente comprometidas, as pessoas por vezes não compreendem o tamanho disso, rotulam como “frescura”, deixam de te ajudar e você acaba sofrendo sozinho. Não permita que o outro imponha rótulos em você, faça o pedido de ajuda por você e não apenas para manter o convívio com pessoas que não querem entender.