

Compreender a ansiedade

Contactos

Contacta o SAS/GAA para rastreio especializado e encaminhamento.

E-mail: sas.gaa@iscte-iul.pt

Telefone: 21 790 3095 no horário de marcações:

9:30 – 12:30 / 14:30 – 16:30

Mais informação

<https://www.iscte-iul.pt/conteudos/estudantes/acao-social/outros-apoios/906/gabinete-de-aconselhamento-aluno-gaa>



Folheto informativo

O que é a ansiedade?

A ansiedade é um sentimento humano normal.

Todos nós sentimos ansiedade quando nos deparamos com situações que percebemos como ameaçadoras ou difíceis. Se não nos sentíssemos ansiosos em determinadas situações, correríamos o risco de, por exemplo, cair de falésias ou de ficar debaixo de água até nos afogarmos.

Deste modo, podemos considerar que níveis moderados de ansiedade têm um efeito adaptativo porque nos podem motivar para a realização de determinadas tarefas e, consequentemente, melhorar o nosso desempenho (por exemplo, a ansiedade antes dos exames aumenta o nível de adrenalina e de outras hormonas associadas ao stress no nosso corpo. Ficamos, por isso, mais alerta e o nosso pensamento é mais claro e focalizado).

Níveis normais de ansiedade raramente são problemáticos, dado que, quando a situação stressante passa, rapidamente voltam ao normal. No entanto, quando a ansiedade é excessiva, somos invadidos por um sentimento de insegurança ou medo, sem fundamento real, que se prolonga no tempo e que nos impede de viver um dia-a-dia normal.

O que despoleta a ansiedade?

As dificuldades da vida são a ignição da ansiedade. Acontecimentos de vida significativos, mudanças ou períodos de crise pessoal podem desencadear episódios ansiosos.

Alguns exemplos são:

- Saída de casa dos pais;
- Lidar com o stress dos trabalhos/exames;
- Problemas nas relações familiares/amorosas;
- Solidão;
- Problemas financeiros;
- Dúvidas face ao futuro;
- Consumo excessivo de certas substâncias (álcool, drogas, café, chá, tabaco);
- Situações traumáticas.

Como saber se estou ansioso?

Identificar o que está acontecer é o acto inicial para vencer a ansiedade, que pode tomar diferentes formas e expressões que importa distinguir:

- **Ansiedade geral ou específica** – Acerca de muitos aspectos da tua vida ou só de eventos pontuais concretos. ex. exames, situações sociais,
- **Preocupação** – Pensar repetidamente num problema para encontrar uma solução.
- **Fobia** – Medo excessivo de uma situação específica, pessoas, objetos ou animais que leva ao evitamento.
- **Hipocondria** – Ansiedade relativa a poder ficar doente.
- **Ataques de Pânico** – Despoletar fulminante de sintomas físicos intensos que levam a pessoa a ter que sair do contexto onde está.

Estas formas de ansiedade podem ser crónicas (longa duração), esporádicas (terem surgido no presente e estarem muito ativas), ou uma combinação de ambas.

Sinais de Alerta

Sintomas Físicos

Arritmias cardíacas (perceção de batimentos cardíacos mais fortes ou mais acelerados), boca seca, respiração ofegante e incapacidade de inalar ar suficiente, transpiração intensa, cefaleias (dores de cabeça), tonturas, indigestão, diarreia, dores musculares e/ou tensão muscular e rigidez das articulações.

Sintomas Psíquicos

Sensação de cansaço, perturbações do sono, sensação de irritação, estar constantemente preocupado, incapacidade de concentração, desconforto geral.

Se estes sinais ocorrem em mais de metade dos dias, durante pelo menos 6 meses e sentes que interferem significativamente no teu funcionamento social e académico ou noutras áreas da tua vida, então deverás procurar ajuda especializada.

Dicas úteis

Existem alguns paradoxos relativos à ansiedade que deves compreender:

- Podes aumentar os níveis de ansiedade se tentares controlar ou acabar com todos os sintomas;
- Podes chegar à conclusão que manténs a ansiedade porque acreditas ser errado não te preocupares, consequentemente ficas mais inseguro se relaxares. Isto é particularmente verdade no caso dos exames, em que as pessoas sentem que algo está errado se não estiverem preocupados;
- Podes ficar irritado por te preocupares, porque isso é algo que não é bem visto.

O que podes fazer

- Não consideres automaticamente o alívio por completo dos sintomas como a única solução. Muita da ansiedade é tolerável e pode inclusive ajudar-te;
 - Informa-te sobre como a tua ansiedade se manifesta, monitorizares-te ajuda muito;
 - Identifica o tipo de preocupação que sentes. Se esta se manifestar de uma forma particular, procura ajuda apropriada;
 - Fala com outras pessoas sobre aquilo que sentes ou que te preocupa. Os outros podem-te dar uma visão diferente para resolveres os problemas;
 - Percebe como reages em diferentes situações e identifica as mais problemáticas;
 - Enfrenta as situações que normalmente evitas, de forma gradual e faseada.
 - Resolve grandes problemas dividindo-os em pequenas partes. Exemplo - o medo de falar em público: observa os comportamentos; informa o professor sobre ti; prepara o material a ser apresentado com antecedência; faz gravação para “observar de fora”; pratica a apresentação com a ajuda de um amigo; tenta ficar o mais calmo que consigas no dia da apresentação;
 - Não menosprezes técnicas de relaxamento, e/ou de stress. Dão-te melhor preparação para lidares com as situações que consideras difíceis.
- Tenta compreender a tua ansiedade, e como podes “trabalhar” com ela.
- Não há soluções mágicas para a ansiedade. Há formas de a compreender e atenuar.