

Os dois lados da ansiedade

Da Redação com agências

A ansiedade é uma sensação ou um estado causado pela excitação do sistema nervoso central. Geralmente, ocorre em situações de estresse. Antes de um vestibular, por exemplo, de uma entrevista para emprego ou em momentos de perigo. Há, ainda, pessoas que têm a ansiedade como uma característica de personalidade. O problema, segundo médicos, está quando ela evolui para um transtorno de ansiedade e vira uma doença que precisa ser tratada.

"Um certo nível de ansiedade é sempre agradável, pois mobiliza a pessoa e a tira da indiferença", afirma o psicoterapeuta Esdras Vasconcellos. Mas, segundo ele, na maioria dos casos, a ansiedade tem efeitos negativos e gera pensamentos irracionais. "Isso faz com que se alterem funções endócrinas, orgânicas e imunológicas. A pessoa não dorme, não tem uma boa digestão, tem problemas de memória..."

O coração é um dos grandes afetados pela ansiedade. Pesquisadores da Universidade de Southern, na Califórnia (EUA), estudaram exaustivamente pes-

"Um certo nível de ansiedade é sempre agradável, pois mobiliza a pessoa e a tira da indiferença"

ESDRAS VASCONCELLOS,
PSICOTERAPEUTA

soas competitivas, sempre sem tempo, que se envolvem em múltiplas atividades, incapazes de relaxar, e constataram que elas são mais propensas (em até 40%) a desenvolver doenças cardíacas.

Nesse trabalho, publicado na revista especializada *Journal of American College of Cardiology*, o que os cientistas norte-americanos perceberam, com clareza, é que, a longo prazo, a ansiedade acaba por comprometer todo o sistema do qual o coração é peça central. "O que estamos vendo vai além do que pode ser explicado por pressão sanguínea, obesidade, colesterol, idade, fumo, níveis de açúcar no sangue e outros fatores de risco para doenças cardiovasculares", disse Bing-Jiun Shen, professor de Psicologia da universidade, e coordenador do trabalho.

Shen afirma que o papel da ansiedade vai além dos efeitos que produz, de depressão, raiva, hostilidade e outras emoções negativas: "Esses fatores psicológicos são importantes na previsão dos riscos de doença cardíaca, mas a ansiedade é única". Por isso, procurar um médico é o caminho certo quando a pessoa sentir que a ansiedade deixou de ser algo momentâneo para se tornar algo que afeta outros aspectos da vida, de acordo com o psiquiatra Rubens Bergel.

O tratamento pode incluir psicoterapia ou terapias complementares como ioga, acupuntura e meditação. "A maioria não é caso de remédio", antecipa o psiquiatra.

Saiba mais

O que é

Ansiedade é uma sensação causada pela excitação do sistema nervoso central. Pode ser acompanhada do estresse antes de situações de medo, angústia etc, ou ser uma característica permanente



Benefícios

- Estado de alerta
- Resposta mais rápida
- Preocupação em resolver possíveis problemas
- Mais atenção a manifestações que indicam doenças

Malefícios

- Depressão
- Alterações nas funções orgânicas, endócrinas e do sistema nervoso
- Problemas cardíacos e de pressão
- Erupções na pele
- Alteração nas funções sexuais

Como detectá-la

- Inquietação
- Pensamentos fixos em algo
- Perda de prazer
- Coceira exacerbada

Como se livrar dela

- Respire fundo, lenta e compassadamente pelo maior tempo que você for capaz, pois isto ajuda a desacelerar fisiologicamente o cérebro e, por consequência, a mente.

- Entenda que quando um problema novo se configura à sua frente, a solução não está na sua mente, não está no seu pensamento, e sim no fato em si. Quando for possível olhe para o novo, procure entendê-lo, aumente as suas informações e o seu conhecimento sobre ele. Não busque referências anteriores, pois isto aumentará a sua ansiedade. Se não for possível olhar para o problema, procure não pensar nele, tente distrair a sua mente com outra coisa.

- Aceite a falta de controle, abra mão da prepotência da sua mente e entenda que não somos deuses superpoderosos que tudo podemos controlar. Uma parte de nossa vida tem que entregar a Deus, ao destino a sorte e... seja o que Deus quiser...

- Problemas e novidades se resolvem com ação e não com pensamento. É preciso fazer o melhor que está ao nosso alcance, focado, ligado no real. O que está além do nosso melhor esforço não podemos controlar.

- Aceitar a possibilidade de perder. Não querer ganhar a qualquer custo, pois isto acelera a mente e aumenta em muito a chance de derrota.

- Aceite conviver com a insegurança quando ela surgir à sua frente. Não queira se livrar dela, não tenha pressa. Quanto mais você aceitar conviver com a insegurança, mais calmamente ela irá embora e mais a sua mente se acalmará. Quanto mais você tentar se livrar dela, mais ela se tornará ansiedade.

- Não se deixar enganar pela mente. Quando ela ficar buzinando internamente que o pior vai acontecer, usar a frase mágica: "Seja o que Deus quiser..."

Tire proveito da situação

Apesar dos malefícios que a ansiedade causa, são as mulheres que podem tirar mais benefícios dela e lidar melhor com alterações nessa emoção, criando um efeito protetor à sua saúde. É o que sugere uma pesquisa publicada neste mês nos Estados Unidos.

O estudo constatou que elevações nos níveis de ansiedade em idosos não significaram para elas um maior risco de morte. Por outro lado, o mesmo não aconteceu nos homens que ficaram mais ansiosos — tiveram 45% mais chances de morrer.

Um dos autores da pesquisa, Jianping Zhang, disse à reportagem por e-mail que a provável causa dessa diferença é o fato de "a ansiedade motivar mulheres a procurarem médicos mais vezes, fazerem diagnósticos precoces e tratamentos preventivos e se tornarem mais ativas", afirmou o cientista da Cleveland Clinic.

■ Resultado

O resultado foi obtido após 15 anos de estudo, em que foram acompanhadas a vida de mil idosos residentes na Flórida (EUA) e feitas avaliações anuais dos níveis de ansiedade. A diferença de gêneros contatada "não foi surpreendente" para o psiquiatra Rubens Bergel. Segundo ele, a mulher tem mais "abertura para detectar sinais da mente, como a ansiedade." Isso pode levá-la à suspeita que algo está errado. "Já o homem não considera tanto esse aspecto, e alguns até pensam que seria "frescura" levá-lo em conta."

O psicoterapeuta Esdras Vasconcellos diz acreditar em impactos diferentes em homens e mulheres, dependendo do caso. "A ansiedade tem que ser contextualizada. Se analisamos o impacto na fertilidade, as mulheres são as mais afetadas, principalmente as que buscam fertilização artificial."

Excessiva excitação

A ansiedade é uma sensação ou sentimento decorrente da excessiva excitação do sistema nervoso central consequente a interpretação de uma situação de perigo. Parente próximo do medo, é distinguida dele pelo fato de o medo ter um fator desencadeante real e palpável, enquanto na ansiedade o fator de estímulo tem características mais subjetivas.

A ansiedade é o grande sintoma de características psicológicas que mostra a intersecção entre o físico e psíquico, uma vez que tem claros sintomas físicos como taquicardia, sudorese, tremores, tensão muscular, aumento das secreções (urinárias e fecais), cefaléia (dor de cabeça). Quando recorrente e intensa, também é chamada de Síndrome do Pânico (crise ansiosa aguda). Toda esta excitação é decorrente de uma descarga de um neurotransmissor (substâncias que transmitem informações entre neurônios) chamado noradrenalina (essencial à regulação da atividade do músculo cardíaco).

A principal característica psíquica do estado ansioso é uma excitação, uma aceleração do pensamento, como se estivéssemos elaborando, planejando uma maneira de nos livrar do perigo e da maneira mais rápida possível.

Editoria de Arte/Cicero