

# A PROBLEMÁTICA DA ANSIEDADE...

A forma como pensamos determina as nossas emoções e comportamentos.

Se estas interpretações são distorcidas e ocorrem com muita frequência, podem levar ao desenvolvimento de uma perturbação psicológica.



Nota que está mais ansioso(a) que o normal? A ansiedade torna-se uma perturbação, quando começa a atrapalhar-lo(a) nos seus afazeres do dia-a-dia, e quando ocorre em momentos ou situações em que não deveria acontecer.

As perturbações de ansiedade são um dos problemas psicológicos mais comuns e presentes numa grande percentagem da população.



## A ansiedade normal

- É experienciada por todo o ser humano;
  - Sentimento vago e desagradável de medo;
  - Sentimento de Apreensão;
  - Caracterizado por uma tensão ou desconforto devido à antecipação de perigo, algo desconhecido ou estranho;
  - Sinal de alerta, que serve para avisar sobre um perigo possibilitando a decisão do que se deve fazer para enfrentar a ameaça;
- 
- Dor de barriga
  - Sudorese
  - Inquietação
  - Palpitações
  - Aperto no peito
  - Dores de cabeça

## A ansiedade Patológica

A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como **patológicos** quando são:

- Exagerados
- Desproporcionais em relação ao estímulo
- Afeta a qualidade de vida
- Desconforto emocional
- Afeta o desempenho diário

É uma preocupação imaginária ou excessiva, que se refere a várias circunstâncias de vida.

## Sintomas Físicos:

- Tensão Muscular, Espasmos, Tremores, Inquietação, Insónias, Fadiga, Falta de ar, Taquicardia, Tonturas, Diarreia, Boca seca, Náuseas, Micção frequente, Dificuldade para se concentrar, Ondas de calor e arrepios de frio, Dificuldade para engolir



## Os pensamentos giram em torno de questões como:

- Incapacidade para enfrentar o problema;
- A antecipação de uma avaliação negativa por parte de outras pessoas;
- O receio de mau desempenho;
- Preocupações somáticas.

Desta maneira, torna-se importante encontrar métodos mais eficazes para diminuir a preocupação excessiva e hiperexcitação.

## A Ansiedade generalizada pode dever-se:

- Fatores genéticos;
- Vulnerabilidade a ansiedade (temperamento);
- Ansiedade dos pais;
- Apoio ambiental da evitação;
- Transmissão da ameaça e de informações de enfrentamento;
- Eventos ambientais externos.

## O Papel da Preocupação

- Predominantemente ego-sintônica;
- **Preocupação Tipo I:** acontecimentos internos e externos não cognitivos - sintomas físicos. (Exemplo: saúde de um familiar, segurança própria, perder o emprego)
- **Preocupação Tipo II:** avaliação negativa sobre o próprio ato de se preocupar, ou seja, preocupação sobre a preocupação. (Exemplo: uma pessoa que acredita que pode perder o controlo ou sofrer algum mal por preocupar-se tanto).
- A preocupação é usada como uma forma de enfrentar perigos antecipados e está associada à ativação de crenças positivas acerca da preocupação ("preocupando-me evito surpresas desagradáveis"; "preocupando-me evito que o pior aconteça" etc).

## Principal objetivo da terapia cognitiva na ansiedade

- Modificar um conjunto de pensamentos e crenças disfuncionais que estão diretamente relacionadas com a perturbação;
- Identificar bem estes pensamentos irracionais e alterá-los por afirmações mais adequadas.