

ANSIEDADE GENERALIZADA

- O que é ansiedade generalizada?

- É um transtorno emocional definido como uma preocupação excessiva, abrangendo desde a vida psíquica até o organismo. É acompanhada de sintomas ansiosos e de variados sintomas orgânicos, que causam comprometimento significativo no funcionamento social, ocupacional e acentuado sofrimento.

- É freqüente?

- Pode acometer de 3 a 8% da população geral. Cerca de 50% das pessoas que possuem algum sofrimento mental também a tem como transtorno paralelo.

- Qual é a idade que inicia este transtorno?

- Geralmente inicia-se na infância e é raramente diagnosticado. São crianças inquietas e aflitas, o que pode ser confundido com transtorno de hiperatividade e déficit de atenção. Mas o diagnóstico é feito comumente por volta de 20 anos.

- Há causa para este transtorno?

- Ainda é desconhecida. Fatores biológicos, psicológicos e sociais podem operar em conjunto, favorecendo seu aparecimento.

- Como saber se uma pessoa tem este tipo de ansiedade?

- Apresentam alguns dos sintomas e sinais abaixo:

1) - A ansiedade e as preocupações excessivas (expectativas apreensivas) ocorrem quase todo dia (ex: no desempenho escolar ou profissional).

2) - Sentir dificuldade em controlar quaisquer preocupações.

3) - Três ou mais itens destes sintomas e sinais (apenas um para crianças):

- inquietação ou estar com os nervos à flor da pele,

- fadigabilidade (qualquer coisa que pensa ou faz cansa),

- dificuldade em concentrar-se ou sensação de “branco” na mente,

- irritabilidade,

- tensão muscular e

- perturbação do sono (dificuldade em iniciar no sono, sono intermitente, insatisfatório ou inquieto).

4) - O foco desta ansiedade não está relacionado com outros transtornos ou doenças mentais, bem como, abuso de substâncias lícitas ou ilícitas e outras condições médicas.

- Na prática, existem outras coisas que esta pessoa possa sentir?

- Sim. Vamos enumerá-las:

- tensão motora (chega a dar câimbras em alguns músculos, especialmente nos da região posterior ao pescoço e costas),

- palpitações (disparos ou falhas nos batimentos cardíacos),
- sudorese excessiva (generalizada, mas, especialmente nas mãos),
- diarreia (sem distúrbios inflamatórios ou infecciosos gastrintestinais),
- inquietação (inquietação sem razão),
- não tolerar “fila de banco” e outros fatores que limitam a liberdade,
- vigilância constante sobre si mesmo (checar se tudo está ok consigo),
- ansiedade excessiva que interfere na vida da pessoa,
- irritabilidade (sem razões externas),
- sobressaltos (assustar-se facilmente a quaisquer estímulos),
- agitações, entre outros.

- Como fazer se alguns destes sintomas estiverem presentes?

- Procurar um médico especializado na área, o psiquiatra. Este avaliará o que a pessoa está sentindo, fará o diagnóstico e indicará o tratamento, além de dar as orientações devidas.

- Trata-se só com remédios?

- Não, depende do grau da gravidade. O tratamento psicológico, especialmente a psicoterapia cognitiva, ajuda muito no controle deste transtorno isoladamente ou em conjunto com o tratamento psiquiátrico. Na maioria das vezes utilizam-se medicamentos específicos para este problema. O importante é que há melhora significativa na qualidade de vida psicológica, social e profissional de quem se dispõe ao tratamento.

- Considerações finais:

- Não deixe que qualquer doença ou transtorno emocional tome conta de você. Quanto mais cedo procurar um psiquiatra, melhor será a evolução deste transtorno. Obterá ainda um ganho maior, não acumular resíduos ansiosos que se tornam crônicos e maiores chances de recuperação completa.

Ref: Kaplan, H.I., Sadock, B.J. e Grebb, J.A., - 7ª Edição, ARTMED, - Compêndio de Psiquiatria – Ciências do Comportamento e Psiquiatria Clínica – 2003.