



A Ansiedade, Villa Ramadas

Todos nós temos um grau de ansiedade ou introversão e quando se manifesta normalmente é acompanhado por uma situação de mal-estar.

De acordo com o DSM IV.TR (2002), “ansiedade é a antecipação apreensiva de um perigo ou desgraça, acompanhada de uma situação de disforia ou sintomas somáticos de tensão. O foco de perigo antecipado pode ser interno ou externo” (p.820).

O que é Ansiedade?

A ansiedade é uma experiência comum a qualquer ser humano e em muitos casos é uma resposta adaptativa e positiva para diversos acontecimentos da vida. As manifestações objetivas não são específicas e geralmente estão associadas a diversos estados emocionais, tais como o medo, a expectativa, entre outros.

Nos níveis considerados normais, é um estado emocional com componentes fisiológicas e psicológicas, transversal ao ser humano e motivador de comportamentos



Consideram-se três fatores quando se faz a distinção entre ansiedade normal e ansiedade patológica: nível de ansiedade, contexto para a ansiedade e consequências negativas, ou seja, a: intensidade, duração, frequência e interferência com a qual ocorrem os

sintomas são informações relevantes para diagnosticar este quadro clínico.

A ansiedade torna-se patológica quando não existe um objeto específico ao qual se direciona ou quando é desproporcional à situação desencadeante. Para diferenciar a ansiedade normal da patológica

O conceito de ansiedade não é consensual, principalmente em contexto psicopatológico. A ansiedade pode ser generalizada ou manifestar-se em situações específicas, como nas perturbações fóbicas. Pode ser um estado pontual ou uma característica persistente da personalidade do indivíduo.

Para Refletir:

Para a Psiquiatria evolutiva, as raízes da ansiedade encontram-se nas reações de defesa dos animais face a estímulos que representam perigo/ameaça à sobrevivência, ao bem-estar ou à integridade física das diferentes espécies.

Estatística:

Dos 870 milhões de pessoas que vivem na região europeia, estima-se que, aproximadamente, 100 milhões sofrem de ansiedade.

Pensamento:

“ A ansiedade não esvazia o sofrimento do amanhã, mas apenas esvazia a força do hoje.”

Charles Spurgeon

Bloqueador ou Motivador?

Todas as neuroses apresentam formas de ansiedade. A ansiedade está, no entanto, ligada ao medo, tensão, e pode apresentar sintomas como dispneia e taquicardia. (Mesquita e Duarte, 1996, p.16).

Um estado de angústia e de preocupação exageradas (neste caso fala-se de neurose de ansiedade) geralmente sem objeto definido, ao contrário de fobia.

Na ansiedade patológica, o estado de humor encontra-se alterado, ou seja, vive a experiência de uma sensação de medo não associado a nenhuma situação ou circunstância específica; a apreensão em relação a alguma catástrofe possível ou não identificada;

Cognitivamente, existe uma preocupação com a possibilidade de ocorrência de algum evento adverso a si próprio ou a outros; pensamentos persistentes de inadequação ou de incapacidade de executar adequadamente as suas tarefas



Ao nível do comportamento, observa-se uma inquietação, ou seja, incapacidade de se manter quieto e relaxado mais do que alguns minutos, andando de um lado para o outro, apertando as mãos ou outros movimentos repetitivos sem finalidade;

Existe um estado de alerta constante, um aumento da vigilância, exploração do ambiente, resposta aumentada a estímulos (sustos), perturbações de sono (não devida à

inquietação ou à preocupação), frequência cardíaca alterada, hiperventilação respiratória, tremores, dor (sem causa conhecida), etc.


Villa Ramadas® é um centro especializado em dependências químicas, comportamentais e emocionais que almeja devolver a capacidade de voltar a viver e sonhar.

Referências

American Psychiatric Association (2002). DSM – IV- TR. (1ªEd.), Lisboa: Climpso

Mesquita, R. & Duarte, F. (1996). *Dicionário de Psicologia*. Lisboa: Plátano Editora.

Dinis, C., Fernandes, J. D., Silva, J.E.; Santos, S. (2012). *Instrumentos de Avaliação Psicológica – Ansiedade*. ISLA (Psicologia)Leiria.



Julho 2013
Autores: Célia Dinis, Eduardo Ramadas da Silva, José Duarte Fernandes e Soraia Santos
Revisto por: Villa Ramadas Research
Mais informações:
research@villaramadas.com