

# ANSIEDADE

*Escrito por Silvana N. Barboza*

*Mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP*

A ansiedade tanto quanto o estresse e o esgotamento são muito comuns entre as pessoas participantes da chamada vida moderna. É quase considerado como algo obrigatório, ao invés de vê-los como algo que deve receber atenção e cuidados.

O **Estresse** é uma ocorrência fisiológica e normal. É o nosso organismo agindo da maneira necessária a adaptação do organismo à uma nova situação, diante de uma mudança que muitas vezes é uma situação de agressão.

Fisicamente o **Estresse** aparece quando o organismo é submetido a uma nova situação, que pode ser percebida como uma ameaça e pela qual ele terá de lutar e adaptar-se para superar, portanto, o **Estresse** é um mecanismo indispensável para a manutenção da adaptação à vida, a nossa sobrevivência.

Do ponto de vista psíquico o **Estresse** se traduz na **Ansiedade**.

A **Ansiedade** uma atitude fisiológica (normal) responsável pela adaptação do organismo às situações de perigo.

De frente para o perigo fazemos coisas extraordinárias, coisas que normalmente não seríamos capazes de fazer em situações mais calmas. Esse mecanismo é o responsável pela nossa sobrevivência, pois nos ajuda nas adversidades encontradas.

Embora a **Ansiedade** ajude na adaptação, ela o faz somente até certo ponto, a partir de quando ela se tornar em excesso, ao invés de contribuir para a adaptação, fará exatamente para o contrário, ou seja, nos atrapalhará, ocasionando o **esgotamento**.

Em nossos ancestrais esse mecanismo foi destinado à sobrevivência diante dos perigos concretos e próprios da luta pela vida, como foi o caso das ameaças de animais ferozes, das guerras tribais, das intempéries climáticas, da busca pelo alimento, da luta pelo espaço geográfico, etc.

No ser humano moderno, existem outras ameaças e nós continuamos reagindo ansiosamente diante dessas ameaças.

Hoje em dia tememos a competitividade social e profissional, a insegurança, a sobrevivência econômica e mais uma infinidade de outras ameaças que passaram a ter o mesmo significado de ameaça e de perigo que as questões de sobrevivência traziam aos nossos ancestrais.

Na antiguidade tais ameaças eram concretas e a pessoas tinham um determinado objeto real, hoje em dia esse objeto de perigo vive dentro de nós. As ameaças vivem, dormem e acordam conosco.

Se, em épocas primitivas o coração palpitava, a respiração ofegava e a pele transpirava diante de um animal feroz a nos atacar, se ficávamos estressados diante da invasão de uma tribo inimiga, hoje em dia nosso coração bate mais forte diante do desemprego, dos preços altos, das dificuldades para educação dos filhos, das perspectivas de um futuro sombrio, dos muitos compromissos econômicos assumidos e assim por diante.

A nossa **Ansiedade** é continuada e crônica, se a adrenalina antes aumentava só de vez em quando, hoje ela é quase que diária.

A **Ansiedade** aparece em nossa vida como um sentimento de apreensão, uma sensação de que algo está para acontecer, ela representa um contínuo estado de alerta e uma constante pressa em terminar as coisas que ainda nem começamos. O domingo têm uma apreensão de segunda-feira e a pessoa antes de dormir já pensa em tudo que terá de fazer quando o dia amanhecer. É a corrida para não

deixar nada para trás. É um estado de alerta contínuo e uma prontidão para o que der e vier.

As férias até podem ser tranqüilas nos primeiros dias, mas, logo começa a agitação, ou porque sentimos que não estamos fazendo alguma coisa que deveríamos fazer, embora não saibamos bem o que, ou porque pensamos em tudo aquilo que teremos de fazer quando as férias terminarem.

A natureza foi generosa oferecendo-nos a atitude da **Ansiedade** ou **Estresse**, para favorecer-nos a adaptação, mas se não houver um tempo para a recuperação desse esforço e o estímulo for constante entramos num **Estresse**, um **Esgotamento**, e como diz o próprio nome ficamos esgotados.

Organicamente, no **Esgotamento**, há alterações significativas nas *glândulas supra-renais*, há dificuldades no controle da pressão arterial, há alterações do ritmo cardíaco, alterações no sistema imunológico, no controle dos níveis de glicose do sangue, entre muitas outras.

Psiquicamente a **Ansiedade** crônica ou **Esgotamento** leva a um estado de apatia, desinteresse, desânimo e de pessimismo em relação à vida.

Os sintomas mais comuns da ansiedade são: tremores ou sensação de fraqueza, tensão ou dor muscular, inquietação, fadiga fácil, falta de ar, sensação de fôlego curto, palpitações, sudorese, mãos frias e úmidas, boca seca, vertigens e tonturas, náuseas e diarreia, rubor ou calafrios, aumento do número de urinadas, bolo na garganta, impaciência, resposta exagerada à surpresa, dificuldade de concentração ou memória prejudicada, dificuldade em conciliar e manter o sono, irritabilidade.

O **Esgotamento** tem origem em duas ocasiões:

1. Primeiro, quando a situação à qual o indivíduo terá que adaptar-se exigir intensa participação emocional e persistir continuamente;

2. Em segundo lugar, quando a pessoa não dispõe de uma estabilidade emocional suficiente para adaptar-se à estímulos.

A **Ansiedade** e o **Estresse** não são exclusivos do ser humano. Se colocarmos um gato junto de um cão num mesmo espaço, após algum tempo o gato estará Esgotado, primeiro ele terá muita Ansiedade, entrará em Estresse e, pela continuidade do estímulo agressivo (presença do cão) se esgotará.

Precisamos compreender que os estímulos necessários para determinar a **Ansiedade** são proveniente de duas origens: externos, quando se devem à sucessão de acontecimentos de nossa vida aos quais temos que nos adaptar e internos, quando se originam dentro de nós mesmos, de nossos medos, nossos pensamentos negativos, nossas inseguranças. No ser humano os estímulos produtores de **Ansiedade** costumam ser, predominantemente, de origem interna e pessoal, decorrentes dos valores que a pessoa atribui à sua realidade e aos fatos com os quais ele convive.

#### REFERÊNCIA

**Ballone GJ, Moura EC** -*Ansiedade, Esgotamento e Estresse* - in. PsiqWeb, Internet, disponível em [www.psiqweb.med.br](http://www.psiqweb.med.br), revisto em 2008.