

Vida & Arte

Domingo, 8 de abril de 2012

HOME THEATER

Comédia romântica
"Noite de Ano Novo"
chega às locadoras
de Rio Preto

Pág. 2C



Divulgação

ESPIRITUALIDADE

Atraia boas energias
para sua casa criando
pequenos recantos
de paz

Pág. 3C



Guilherme Baffi 13/1/2012

SAÚDE

Celulite orbitária é
doença grave que
pode levar à perda
da visão

Pág. 5C



Divulgação

O LADO BOM DE SER ANSIOSO

Pessoas que conseguem controlar a própria ansiedade podem aprender a colocá-la a seu favor, tornando-se mais objetivas, eficientes e melhor preparadas para enfrentar os obstáculos da vida

Francine Moreno
francine.moreno@diarioweb.com.br

Você é ansioso? A maioria dos leitores vão dizer que sim. Os transtornos ansiosos afetam cerca de 5% da população mundial. E a ansiedade comumente provoca sensações subjetivas de desconforto, inquietação, além de desencadear sintomas somáticos como sudorese, boca seca, taquicardia (coração acelerado) e nervosismo.

Hoje, a ansiedade é algo associada ao tempo. Homens e mulheres vivem correndo. Esse é um comportamento que pode ser aprendido por meio do meio do ambiente, mas também há estudos que revelam que a genética interfere nesse quadro. A maioria das pessoas sofre muito com o distúrbio.

No entanto, há quem consiga levar a ansiedade de maneira saudável.

E essa forma de encarar a ansiedade de forma positiva pode ser muito produtiva. Antes de ganhar título de ruim, a ansiedade é um sistema de proteção que prepara o corpo para os obstáculos. José Henrique Rios, psicólogo e psicoterapeuta, afirma que a ansiedade não surge do nada. "É sempre um alerta para ficarmos ligados a alguma coisa que pode ou não acontecer. Sem isso, não tomamos atitude alguma."

Gustavo Teixeira, médico psiquiatra, explica que a ansiedade é uma resposta fisiológica do organismo frente a estímulos externos capaz de produzir efeitos como sudorese, aumento dos batimentos cardíacos, aumento da respiração, da capacidade atencional e do nosso sistema de alerta. "Seria como se o organismo estivesse se preparando para uma batalha e essa resposta fisiológica fosse muito importante para a sobrevivência da espécie humana."

Teixeira afirma que desde o homem primitivo até hoje a ansiedade é muito importante no cotidiano. "Ao ficar ansioso com a possibilidade de ser atropelado por um carro ao atravessar o cruzamento na avenida, por exemplo, tomamos mais cuidado, esperamos o sinal fechar, olhamos para os dois lados da pista e atravessamos com mais cuidado e atenção. Quando ficamos ansiosos com uma prova ou trabalho, estudamos e podemos nos preparar melhor para esse desafio."

Saber lidar com ela faz a diferença no desempenho frente às decisões pessoais, principalmente porque sempre estamos enfrentando novos desafios. "No mercado de trabalho, por exemplo, somos cobrados por nossos chefes a todo momento: cobranças por desempenho, por resultados, por vendas e prazo de tempo reduzido para a resolução de problemas", diz Teixeira.

Os benefícios de pessoas que conseguem utilizar (e controlar) a ansiedade são inúmeros. "Essas pessoas se tornam mais dinâmicas, mas objetivas, pragmáticas e eficientes, enquanto aqueles que não conseguem lidar com o aumento da ansiedade sucumbem, desistem, perdem seus empregos, ficam estressados ou desenvolvem doenças ou transtornos da ansiedade, como pânico, transtorno de ansiedade generalizada e fobias específicas", afirma Teixeira.

Para José Henrique Rios, a grande jogada no tratamento de ansiedade é descobrir qual a atitude que nosso cérebro quer que tomemos e por qual motivo, e focar nessas atitudes tomadas. "Temos de aprender a ouvir o alarme do nosso cérebro e interpretar as mensagens manifestadas no nosso corpo. Se soubermos identificar, interpretar e entender nossas atitudes diante da ansiedade, podemos localizar os motivos e as razões pela quais tanto tememos."

saiba mais

■ Quando ficamos ansiosos, emitimos uma série de atitudes e comportamentos. E essa energia, mobilizada, pode ser revertida para o nosso favor

■ Se o medo de falar em público provoca nervosismo, não adiante discutir e descontar nas pessoas. Use essa excitação nervosa para falar com mais vigor, por exemplo, reforçando seus gestos

■ Use essa energia extra de ansiedade para realizar atividades que estavam paradas ou iniciar algo diferente, já que você está mais "energizado" pelo quadro ansioso

■ Lembre-se sempre de que a ansiedade colocar uma dose extra de energia à disposição do nosso corpo. Temos de canalizar e aproveitar essa energia e não brigar, discutir ou sofrer calados

Fonte - Henrique Rios, psicólogo e psicoterapeuta



Descontrole pede tratamento

O desenvolvimento de transtornos ansiosos em crianças, adolescentes e adultos é resultado da interação de múltiplos fatores, como herança genética, grau de ansiedade paterna, temperamento, tipo de relação e estilo de criação pelos pais, além das próprias experiências vivenciadas pela pessoa.

Eventos traumáticos, como morte de um parente querido, a própria observação do comportamento ansioso dos pais ou o fato de assistir a situações ansiogênicas no noticiário da tevê, por exemplo, podem contribuir para o desencadeamento desses transtornos comportamentais. "Nesses casos, é preciso procurar um mé-

dico psiquiatra para uma avaliação médica comportamental completa. Ele poderá determinar o tratamento necessário e orientá-lo da melhor forma possível para enfrentar esse problema", afirma Gustavo Teixeira, médico psiquiatra.

Segundo pesquisas científicas internacionais, a terapia cognitivo-comportamental pode ser uma ferramenta importante no tratamento dos transtornos ansiosos. O conjunto de técnicas inclui o reconhecimento dos sintomas, a identificação de sentimentos, pensamentos, reações do organismo e de possíveis gatilhos da ansiedade para, a partir daí, desenvolver planos para lidar

com o problema. "Além disso, técnicas em habilidades sociais e de relaxamento também auxiliam no manejo da ansiedade gerada pelos transtornos", afirma Teixeira.

O psiquiatra lembra que casos graves de transtornos ansiosos necessitam de medicamentos que objetivam bloquear a resposta ansiogênica do organismo, auxiliando no bloqueio dessa ansiedade, dos sintomas de medo, respostas somáticas e relacionadas com o transtorno ansioso. "Nessas situações, os antidepressivos inibidores seletivos da recaptação de serotonina são as primeiras opções de medicamentos, devido a características de eficácia e segurança", diz (FM)