



Ansiedade: É possível conviver com ela?

Psicóloga Tatiane Koga

Editoria

Carina Costelini Ispier

contato@institutoinnove.com.br

É comum na prática clínica a procura de ajuda para lidar com a ansiedade, muitas vezes com o objetivo de eliminá-la por completo. Será que isso é possível?

Primeiramente, vamos entender o que é essa tal "ansiedade" que aparece como inimiga em várias situações. A ansiedade é um sentimento como qualquer outro. Não é boa nem ruim, mas necessária à sobrevivência e por isso foi herdada filogeneticamente.

Dessa forma, a ansiedade é um estado emocional comum a todos diante de um evento real ou imaginário que sinaliza uma potencial ameaça. Pode estar relacionada a eventos agra-

dáveis (espera por uma viagem) ou desagradáveis (apresentação de um trabalho, falar em público, etc.).

Geralmente, é sentida através de sensações físicas como tremores; coração acelerado; sudorese; frio na barriga; respiração acelerada (que leva à dificuldade de respirar); tensão muscular; mandíbula tensionada; vertigem; náusea, diarreia ou desconforto abdominal; calafrios ou ondas de calor.

A ansiedade permite que tenhamos melhor desempenho diante de um evento. Por exemplo, antes de uma prova nosso corpo fica num estado de alerta e nos sinaliza que temos que nos preparar para a situação. Após passada a situação o nível de ansiedade diminui até que nosso corpo volte ao seu estado normal.

Ela também permite que tenhamos respostas rápidas diante de um evento: ao atravessar a rua não precisamos pensar muito para agir se

“NÃO É POSSÍVEL ELIMINAR O SENTIMENTO DE ANSIEDADE POR COMPLETO, ELA É IMPORTANTE E NATURAL COMO QUALQUER OUTRO SENTIMENTO. NÃO ESPERE POR UM ESTADO TOTAL DE TRANQUILIDADE.”

um carro está vindo na nossa direção.

É comum ouvirmos que diante de uma situação ansiogênica que a pessoa "paralisou" ou que "deu branco". Isso porque se muito intenso, a ansiedade é improdutiva, paralisa. Nestes casos, gera sensações de desconforto e a pessoa pode passar a evitar situações que a geraram, o que ocasiona no sentimento de alívio e a falsa impressão de que evitar é o melhor caminho.

Podemos nos confortar com o sentimento de alívio, porém ao evitar e não enfrentar situações que nos deixam ansiosos, a ansiedade aumentará e passaremos a evitar mais ainda estas situações, nos privando de aprender a enfrentar situações importantes de nossa vida.

Não é possível eliminar o sentimento de ansiedade por completo, ela é importante e natural como qualquer outro sentimento. Não espere por um estado total de tranquilidade. É importante que você identifique o que te deixa ansioso e caminhos para enfrentar a situação.

Caso a ansiedade vivenciada esteja muito intensa, trazendo sofrimento, ocupando tempo significativo do dia para lidar e atrapalhando atividades sociais, profissionais ou acadêmicas, procure ajuda profissional. O psicólogo pode te ajudar a compreender melhor situações que estão sendo ansiogênicas, bem como de que maneiras esse quadro pode ser alterado. A ansiedade não irá desaparecer, mas pode ser minimizada e podemos aprender a conviver com ela sem prejuízos nas nossas atividades diárias.

