

ANSIEDADE QUE ASSUSTA

OUTRAS EDIÇÕES

Share Tweet



A crise de ansiedade é uma experiência bastante desconfortável. A sensação de passar mal e não saber lidar com a situação pode desencadear desequilíbrios internos e sociais. Tremores repentinos, sudorese, taquicardia, entre outros sintomas, geram insegurança no exercício de atividades cotidianas. E o receio de se deflagrar uma nova crise assusta quem dela deseja fugir.

Análise da Secretaria de Saúde do STJ (SIS) aponta que, dentre os transtornos mentais, a principal causa de afastamento de servidores são os de ansiedade. Grande parte do problema pode estar ligado ao contexto familiar, quando da perda de um ente querido ou diante de uma crise conjugal e, em cerca de 10% dos casos, relacionados a um ambiente de trabalho estressante.

Como resultado de uma emoção normal, a ansiedade é necessária em circunstâncias de ameaça à integridade do indivíduo. É parte de uma reação de sobrevivência de “luta ou fuga”, que se desenvolveu nos mamíferos ao longo do processo evolucionário. É um sentimento intenso diante de uma ameaça física óbvia, como uma onça à espreita por sua presa. Entretanto, os sintomas podem se desdobrar de várias formas e com intensidades variadas, o que torna difícil diferenciar o normal do patológico.

Uma referência para fazer essa diferenciação é considerar se a sensação experimentada limita a liberdade da vítima. Considerar se a sensação de medo prevalece sobre exigências cotidianas.

De acordo com a literatura especializada, a ansiedade patológica pode ser decomposta na dimensão da preocupação e do medo, termos que não se confundem. Quanto à dimensão da preocupação, essa pode variar desde um conflito que precisa ser resolvido a um pensamento obsessivo que necessita ser checado dezenas de vezes por dia. No que diz respeito à dimensão do medo, pode-se considerar desde sintomas físicos a um sentimento aterrorizante de morte iminente.

A vivência de preocupação e medo tem maior ou menor relação com a experiência pregressa do indivíduo ou com um contexto no qual ele esteja inserido. Por exemplo, quando se fica apreensivo por conta de uma palestra que será ministrada para uma grande audiência, fica evidente que o temor advém de um receio de exposição ao público ou de insegurança em relação ao conteúdo abordado. Mas quando se deflagra a ansiedade sem um contexto específico que justifique a crise, muito provavelmente, está-se diante de uma reação patológica.

A ansiedade permite que algo peculiar possa ocorrer em casos patológicos mais graves. O indivíduo fica ansioso com a possibilidade de ter outro episódio ansioso, ou seja, ansioso por antecipar a sensação desagradável de uma crise, o que pode impedir o exercício de tarefas simples do cotidiano, como fazer compras ou ir ao trabalho. Isso ocorre não porque não se possa desempenhá-las, mas, pelo medo de ocorrer uma nova crise durante a realização de algumas dessas atividades.

Na verdade, nesse caso, o indivíduo já está vivenciando alguns sintomas de ansiedade enquanto teme uma crise mais intensa. Esse sentimento antecipatório pode ser de difícil descrição, pois surge relacionado a tarefas que foram simples num passado recente. Para

evitar prejuízos, é necessário identificá-la o quanto antes possível, a fim de desenvolver táticas para combatê-la. Ou, ainda, buscar ajuda junto a pessoas confiáveis ou até mesmo junto a um profissional qualificado.

Entre em contato

Você, servidor do STJ, que estiver vivenciando sintomas de ansiedade patológica, disponibilizamos o seguinte e-mail para que possa pedir ajuda: saude.mental@stj.jus.br. Um membro da equipe de saúde entrará em contato.

Saiba mais sobre o assunto

Reportagem sobre ansiedade do TAB - Folha de São Paulo:
<http://tab.uol.com.br/ansiedade/>

Bibliografia

Fonte: Stahl, S.M. (2013) Chapter 9: Anxiety disorder and anxiolytics. In: Stahl, S.M. (2013) Essential Psychopharmacology. New York, NY Cambridge University Press.

Colaboradores deste projeto: Seção de Assistência Psicossocial; Catarina Nogueira França Rêgo.

Responsável pelo projeto: Camilla F. de Lima/SEADI STJ.

Arte: Gabryel Antônio de Oliveira/SEADI STJ (design gráfico) e Camilla F. de Lima/SEADI STJ (web).

Ícones: FreePik/Vecteezy



Janelas do Conhecimento STJ da [Seção de Educação a Distância \(SEADI/STJ\)](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-Compartilhável 4.0 Internacional](#).