



Ansiedade: Saiba o que é e como geri-la!

Marta Matos Gonçalves, Técnica Superior de Psicologia Clínica dos Serviços Sociais da Administração Pública

Se estamos vivos então temos ansiedade. É ela que nos permite enfrentar o dia-a-dia com mais ou menos energia. Ao longo do dia, passamos por momentos de maior ou menor ansiedade, mas ela está sempre presente. Em níveis ótimos, por exemplo, a ansiedade potencia melhor desempenho nos atletas, ao aumentar o nível de vigilância e acelerar os reflexos. Em situações pontuais, como uma urgência, a ansiedade ou o stress conferem-nos resistência para suportarmos mais horas acordados e cumprirmos com todas as tarefas necessárias à resolução do problema. Já se essas situações se prolongarem por demasiado tempo ou se forem sistemáticas, é de esperar que entremos em exaustão física e psicológica, o que nos torna mais vulneráveis a desenvolver doenças.

Deste modo, se a ansiedade pode ser um aliado poderoso, também pode ser um inimigo perigoso, pelo que é fundamental que aprendamos a reconhecê-la no nosso corpo e a regulá-la para níveis adequados.

Sempre que antecipamos o futuro e nele percebemos algum tipo de ameaça, a ansiedade tende a aumentar. Como a ansiedade nos torna mais vigilantes, a tendência é focarmos a atenção nos pensamentos antecipatórios ou em tudo o que nos indique que iremos enfrentar dificuldades. Se pensarmos até que ponto essas ameaças têm fundamento e excluirmos as percepções de ameaça infundadas, conseguimos manter a ansiedade em níveis que nos permitem prepararmo-nos melhor para as dificuldades futuras.

Pelo contrário, as pessoas com propensão a reagir de modo mais ansioso tendem a antecipar mais ameaças e a considerar todas elas altamente prováveis. Com isto, a ansiedade vai aumentando cada vez mais, a ponto de dificultar o discernimento entre o que é provável e o que não tem fundamento. O pensamento como que bloqueia. São também frequentes reacções de desconforto como suores, tremores, palpitações, dor no peito, tonturas, visão turva, perda de apetite, náuseas, dores de estômago ou de barriga e dificuldades em dormir. Quando a ansiedade atinge o pico máximo, dá-se o ataque de pânico, tipicamente acompanhado da sensação que se vai desmaiar ou



morrer, de tão intensas que se tornam as reacções corporais. Atingido o pico, a ansiedade decresce. Porém, sem respostas que permitam regular a ansiedade, todo este processo tende a repetir-se.

Se sente que a ansiedade lhe traz desconforto e dificuldade em lidar com os problemas ou desafios, então tome nota de duas técnicas simples e discretas, que lhe permitirão ajudar a regular a ansiedade para níveis adequados.

Técnica de respiração abdominal Esta é das técnicas de relaxamento mais fáceis de realizar. Em casa, deite-se de barriga para cima e coloque as mãos sobre o abdómen. Quando inspira, verificará que o abdómen se enche de ar. Quando expira, o abdómen esvazia-se. Então, inspire o tempo suficiente para encher o abdómen de ar. Lentamente, expire até que o abdómen se esvazie totalmente. Quando estamos muito ansiosos, tendemos a hiperventilar, ou seja, a inspirar muito e a expirar pouco. Por isso, para acalmar, comece por expelir o ar durante mais tempo do que aquele em que inspira. Quando começar a acalmar, tente inspirar e expirar ao mesmo ritmo, lentamente. Logo que tenha aprendido que o abdómen deve dilatar quando inspira e esvaziar quando expira, poderá realizar esta técnica em qualquer lugar e em qualquer posição.

Técnica de atenção focada no presente Durante um minuto, preste total atenção na sua respiração, sem fazer qualquer tentativa de controlar o compasso ou ritmo. Simplesmente limite-se a observar como respira. Preste atenção ao ar que entra e sai pelas suas narinas. Ao fim de um minuto, irá constatar que a respiração tornou-se mais lenta e que o corpo relaxou. Durante a prática, procure manter a atenção na respiração. É comum o pensamento desviar-se. Não se critique por isso. Volte novamente a concentrar-se nos movimentos de entrada e saída do ar pelo nariz. Esta é uma técnica muito utilizada na meditação. À medida que a for dominando, poderá aumentar o tempo de concentração na respiração.

Note que se sente ansiedade excessiva, medos frequentes e ataques de pânico recorrentes, a ponto de afectarem o seu bem-estar e funcionamento social, escolar e/ou profissional, deve recorrer a um psicólogo ou outro profissional de saúde mental que o ajudará a ultrapassar estes problemas, aliando estas técnicas a outros métodos de intervenção com eficácia comprovada.

Boletim informativo nº 2/2019