

COMPREENDENDO A ANSIEDADE E SEUS PROCESSOS BIOPSICOSSOCIAIS



Nicole Colucci Rabello
Psicóloga Escolar CAP - UERJ

O QUE É A ANSIEDADE?



Modelo Biológico:

- A ansiedade ou medo são estados emocionais e reações naturais do nosso corpo frente à uma situação de perigo. Essas reações são necessárias para a autopreservação (sobrevivência) dos indivíduos, pois preparam o organismo para reagir adequadamente ao perigo, sendo então fundamentais para nos manter vivos!



COMO A ANSIEDADE / MEDO NOS PREPARA PARA REAGIR?

- Reação de Luta e Fuga: Sinais do ambiente informam uma possível situação de ameaça → Cérebro inicia a preparação do corpo para a reação de luta e fuga, desencadeando reações fisiológicas diversas para aumentar as nossas chances de sobrevivência.





POSSÍVEIS REAÇÕES FISIOLÓGICAS

- Aumento da frequência cardíaca
- Tensão muscular aumentada (causando dores e tremores)
- Formigamento nas mãos e pés
- Hiperventilação (respiração acelerada)
- Tontura
- Dificuldade para respirar
- Necessidade de usar o banheiro com mais frequência
- Sensação de que está frequentemente doente
- Sentir como se tivesse uma opressão/aperto em toda a área do peito
- Dores de cabeça tensionais
- Aumento da transpiração
- Boca seca
- Agitação
- Sensação de Sufocamento





REAÇÕES PSICOLÓGICAS (PENSAMENTOS E COMPORTAMENTOS)

CAMPO COGNITIVO (PENSAMENTO)

- Pensar que você pode perder o controle
- Pensar que você pode morrer
- Ter a sensação de que as pessoas estão olhando para você e observando a sua ansiedade
- Sentir como se as coisas estivessem aceleradas e/ou “em câmera lenta”
- Sentir como se quisesse fugir / escapar da situação
- Sentir que está permanentemente em “estado de alerta”

CAMPO COMPORTAMENTAL

- **Fuga ou evitação das situações que geram ansiedade.**
- Embora evitar uma situação de ansiedade produza alívio imediato, esta é apenas uma solução de **curto prazo**. Isto significa que, embora possa parecer que evitar e “fugir” seja a melhor coisa a fazer no momento, a ansiedade muitas vezes retorna quando o indivíduo estiver diante da mesma ou de situação similar. O problema desse comportamento é que nunca se chega a descobrir se há razão para temer aquela situação e o que realmente aconteceria se você a **enfrentasse**.



MODELO COGNITIVO – COMPORTAMENTAL DA ANSIEDADE

1 - EVENTO QUE GERA ANSIEDADE

Preparar-se para ir à festa



2 - PENSAMENTO

Não sei como me comportar

Ninguém gosta de mim

4 - COMPORTAMENTO

Deixo de ir à festa

CICLO VICIOSO

Quanto mais se evita às situações que geram ansiedade, mais difícil torna-se enfrentá-las, pois você não desenvolve recursos para tal.

3 - EMOÇÃO

Medo / Ansiedade

MODELO COGNITIVO - COMPORTAMENTAL



- Diante de uma situação que normalmente nos gera ansiedade tendemos a produzir pensamentos disfuncionais, ou seja, que não são racionais, claro e comprovados por evidências, fato que desencadeia emoções desconfortáveis e consequentemente a escolha de ações não adequadas, comportamentos.



designed by freepik.com

QUANDO A ANSIEDADE PODE COMEÇAR A SE TORNAR UM PROBLEMA?



ANSIEDADE FUNCIONAL

Reação natural do organismo frente a uma situação de perigo

Autopreservação

ANSIEDADE DISFUNCIONAL

Acontece de maneira contínua e frequente e pode não estar associada a uma situação de perigo

Paralisação frente à algo

Sentimento de impotência

Sensação constante que vem acompanhada por reações fisiológicas

Começa a atrapalhar significativamente a execução de tarefas e as relações interpessoais

O QUE FAZER PARA REDUZIR E (OU) LIDAR COM A ANSIEDADE?



1. A prática de exercício físico traz benefícios para o sistema circulatório, contribui para uma maior produção de endorfina, hormônio que aumenta a disposição física e mental do indivíduo e melhora a resistência imunológica
2. Ter uma alimentação controlada: Evitar ingerir em demasia alimentos com excesso de carboidrato e açúcares. Esses alimentos ativam centros de prazer no cérebro, porém esse prazer é rápido, e gera mais ansiedade em comer para ter o prazer novamente, criando assim uma fome persistente.
3. Relaxamento: Técnicas de Respiração; Meditação e Yoga (Há muitas aulas disponíveis na internet ministradas por diversos educadores físicos. Presenteie-se com 20 minutos do seu dia para investir na saúde mental).
4. Modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais, ou seja, que causam mal estar, fuga e evitação.



COMO MODIFICAR PENSAMENTOS E COMPORTAMENTOS DISFUNCIONAIS



QUESTIONE-SE!

Porque estou sentindo esse mal estar? Que situação pode ter me gerado isso? Como posso resolvê-la? Crie alternativas!

Quais evidências, ou seja situações vividas realmente, me fazem pensar que não sou capaz?

Em que sentido pensar dessa forma pode me ajudar? Se não ajuda, que tal pensar de outra forma ou evitar esse pensamento?



MUDE COMPORTAMENTOS

Não evite situações que causam ansiedade. Se estiver muito difícil enfrentá-las, peça ajuda a alguém para conversar e para estar ao seu lado no enfrentamento da situação.

Respeite as suas imperfeições, aceite as suas dificuldades e arrisque-se! Você nunca saberá se não tentar. Ninguém é perfeito!

Organize a sua rotina. Estabeleça e respeite horários de trabalho e de lazer.

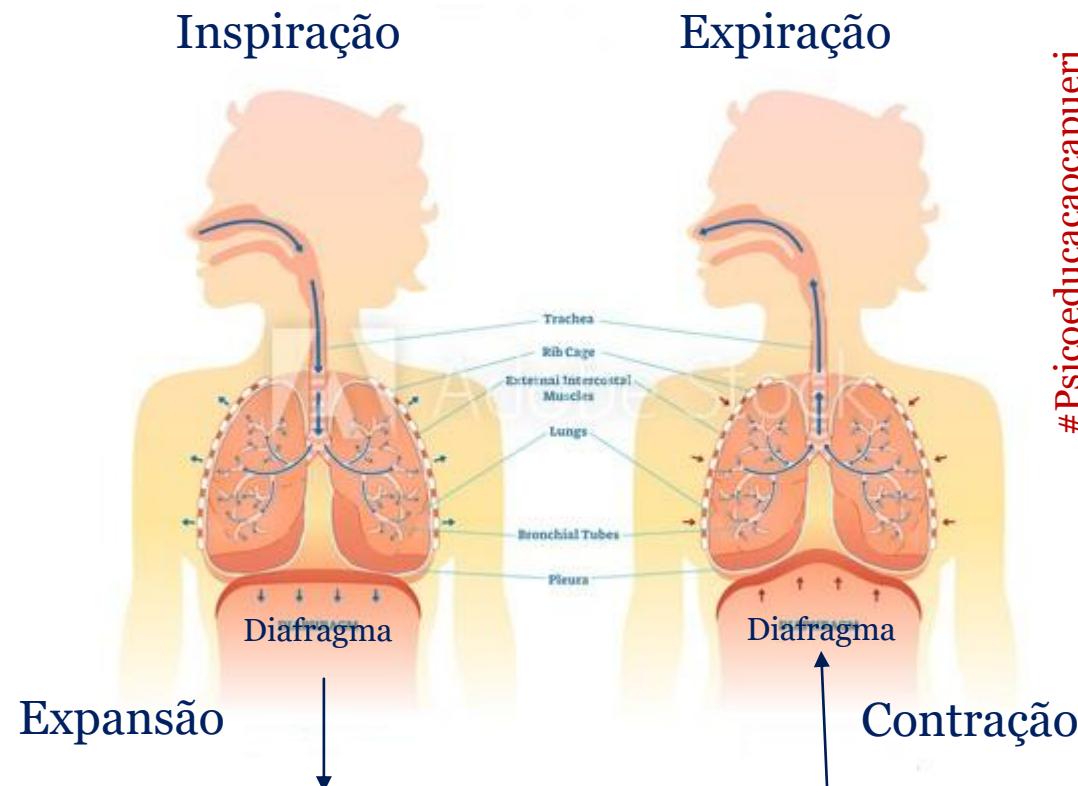
Mude seus hábitos. Cuide da sua saúde mental e física.



TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO PARA CONTROLE DA ANSIEDADE

Respiração Diafragmática:

- Coloque-se de forma confortável sentado ou deitado
- Coloque a mão no abdômen (barriga) próxima ao umbigo
- Feche os olhos e concentre-se em sua respiração
- Inspire pelo nariz e encha os pulmões de ar, e expanda o abdômen, percebendo que ele se movimenta. Você pode imaginar que está enchendo uma bexiga que está dentro de sua barriga. Ao inspirar conte até quatro (mentalmente) para que o pulmão e o abdômen fiquem expandidos
- Retenha o ar por dois tempos (conte até dois mentalmente), mantendo a barriga e os pulmões cheios
- Expire lentamente pela boca, contando até cinco, esvaziando completamente o pulmão e contraindo a barriga.
- Reinicie os movimentos após reter os pulmões vazios por dois tempos





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beck, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática.** Porto Alegre: Artmed; 1997.
- Borges, C. S; Luiz, A. M. A. G; Domingos, N. A. M. **Intervenção cognitivo-comportamental em estresse e dor crônica.** Arquivos de Ciência da Saúde, 2009.
- PENAFORTE, F. R. O; MATTA. N. C; JAPUR. C. C. **Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários.** Demetra, 2016.
- OLIVEIRA, P. R; MENEZES, M. B; BRITO, S. S; PINTO, P. S. P. **Psicoeducação Das Emoções E Habilidades Sociais: Uma Proposta De Promoção E Prevenção De Saúde Mental Para Adolescentes.** XVII SEPA - Seminário Estudantil de Produção Acadêmica, UNIFACS, 2018.
- Rodrigues, F. L. V; COSTA, M. R. **Promoção de Saúde.** Secretaria de Educação Básica, Brasília DF.
- Créditos de Imagens: <https://br.freepik.com/>