

# DISTÚRBO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO



**São Marcos**

Resultados com precisão e carinho.

A cada dia, escutamos essas três palavras com mais frequência. De fato, hoje em dia esses são os três transtornos psicológicos mais habituais. O estresse, a depressão e a ansiedade podem manifestar-se separadamente ou em conjunto. Por isso, é imprescindível conhecer os sintomas de cada um desses problemas que, felizmente, têm solução.

### **Como tais transtornos nos afetam**

De acordo com estudos, estes três transtornos mudam nossas percepções de vida diretamente. Afetam o nosso cérebro e a forma como nos relacionamos com os demais. Modificam também a nossa autoconfiança, o entusiasmo e as expectativas em uma tarefa ou trabalho.

E, entre outros problemas, fazem com que as nossas defesas imunológicas baixem. A zona pré-frontal do cérebro é onde a depressão, a ansiedade e o estresse atacam, isto é, onde o pensamento mais avançado se desenvolve, onde imaginamos o futuro, avaliamos estratégias para solucionar problemas e tomamos decisões. Além disso, esta zona está bastante relacionada com o sistema límbico ou cérebro emocional.



## **Estresse: o que devemos saber?**

O estresse é uma palavra que hoje em dia está na boca de todos. Pode aparecer após qualquer situação ou pensamento e nos fazer sentir ansiosos, furiosos ou frustrados. Por isso, os médicos dizem que ter estresse em níveis baixos é bom. No entanto, a situação é inversa quando ele aumenta. Estresse em excesso nos predispõe a sofrer todo o tipo de doenças, tanto físicas, como psicológicas. Por exemplo, o estresse pode levar a um baixo nível de açúcar no sangue, à hiperatividade das tireoides, ao ataque cardíaco, ao aumento da secreção da bÍlis ou do colesterol nas artÉrias.

Alguns dos sintomas habituais são as dores abdominais ou de cabeça, dificuldades para tragar ou digerir alimentos, enjoos, respiração agitada, insônia, frequência cardíaca irregular, sudorese excessiva, transtornos do sono, cansaço, fadiga, falta de concentração, problemas no rendimento sexual e pesadelos. Em alguns casos, o estresse se manifesta em forma de fobias ou transtornos psicológicos.

Pesquisas afirmam que uma dieta deficiente em vitamina B12 também pode levar ao estresse. O mesmo acontece com o consumo excessivo de substâncias como o álcool, a nicotina ou medicamentos para a tireoide.



## **Depressão: o que devemos saber?**

Esse problema pode ser descrito como o fato de se estar triste, infeliz, melancólico, desolado ou descontente. Às vezes, existem motivos para tal, às vezes não. A maioria das pessoas sente depressão ao menos uma vez na vida, quase sempre em períodos curtos. A depressão clínica é um transtorno que se mantém ao longo do tempo e que modifica o estado de ânimo. A pessoa afetada sente ira ou frustração por qualquer coisa e tem vontade de chorar a qualquer momento. A depressão é classificada em termos de gravidade: leve, moderada ou severa. Um médico psiquiatra pode determinar este nível com uma ou várias sessões e recomendar o tratamento correto.

Os sintomas mais comuns da depressão são: dificuldades para dormir, excesso de sono, mudanças no apetite (desde a ansiedade para comer tudo, até períodos nos quais não se pode ingerir nada), aumento ou perda de peso, falta de energia, fadiga, ódio de si, sentimentos de inutilidade, culpa inapropriada, agitação, irritabilidade, inquietude, dificuldade para se concentrar, retração das atividades usuais, inatividade, abandono, desesperança, pensamentos de morte ou suicídio.



A baixa autoestima é um dos sintomas mais comuns da depressão. Outro sintoma é a falta de prazer em atividades que usualmente nos faziam felizes, como passar algum tempo com a família ou ter relações sexuais. Para que o que sentimos possa ser diagnosticado como depressão, devemos apresentar cinco ou mais destes sintomas durante duas semanas consecutivas. A má notícia é que um terço dos pacientes que busca ajuda profissional padecem do transtorno.

Podemos também encontrar a destemia, um tipo de depressão leve que dura anos. Agora, conheça alguns fatos que provocam a depressão: o parto (muitas mulheres sofrem da chamada depressão pós-parto ao ter o bebê), o ciclo menstrual (uma semana antes do período; os sintomas desaparecem durante a menstruação) e o estacional (ocorre em meses frios de inverno ou outono, mas acaba quando chegam a primavera e o verão; deve-se à falta de luz solar).

### **Ansiedade: o que devemos saber?**

Trata-se de uma resposta emocional a um ou a vários estímulos, que podem estar tanto dentro quanto fora do paciente. Isso quer dizer que a ansiedade pode surgir a partir de pensamentos, sentimentos ou acontecimentos da vida em geral.



Engloba aspectos corporais, grande ativação do sistema periférico e motor, e implica mudanças de comportamento. A ansiedade está relacionada com a sobrevivência, assim como o medo, a ira, a felicidade e a tristeza.

Foi comprovado que, para preservar a integridade física frente a um ataque ou ameaça, as pessoas colocam em funcionamento respostas rápidas, adaptativas e eficazes. Estima-se que hoje em dia mais de 20% da população padece de transtorno de ansiedade e muitas pessoas sequer sabem disso. A explicação médica para esse problema é que, diante de uma situação de alerta, o organismo coloca o sistema adrenérgico em funcionamento, liberando sinais para o sistema nervoso central.

Os sintomas da ansiedade são: a hiperatividade, a taquicardia, a sensação de afogo, a perda do controle e do raciocínio, tremores nas extremidades, transpiração excessiva, náuseas, insônia, debilitação ou rigidez muscular, inquietude motora, pensamentos negativos, obsessão ou problemas em comunicar-se com os demais.



Por sua vez, ela também pode causar hipoglicemia ou arritmia cardíaca e transformar-se no transtorno de pânico. Nesse caso, o paciente pensa na própria morte ou que algo de mau vai acontecer com ele. A tensão arterial é amenorreira nas mulheres e securelevada, há palpitações, rubor ou palidez no rosto, pressão no peito, aerofagia, perda de peso ou ansiedade por comidas, ama na boca e nos olhos.

**Fonte:** [www.psicologiasdobrasil.com.br](http://www.psicologiasdobrasil.com.br)

