

*Não se sinta culpado(a).*

*Pense em si.*

*Cuide de si.*

**Peça ajuda.**

Atendimento em Psicologia  
Instalações Oficiais e Laboratoriais da Portela  
Ext.2117

# A ANSIEDADE



**Ansiedade deriva do latim *angere* e significa oprimir**

A ansiedade faz parte das emoções básicas do ser humano e é parte integrante da sua própria condição.

A ansiedade é uma reacção normal, um sinal de alarme do organismo perante certos acontecimentos da vida.

Em determinados momentos, todos podemos sofrer de ansiedade sem que isso seja patológico.

As dificuldades da vida e as pessoais (conflitos afectivos e emocionais) são o factor desencadeante da ansiedade.

A dor e o abuso de certas substâncias (café, chá, tabaco, álcool e drogas diversas) podem também desencadear episódios de ansiedade.

Existem várias definições para **ansiedade**:

- estado afectivo desagradável em que o “medo sem justificação adequada” está sempre presente;
- perturbação psíquica caracterizada por um estado permanente de inquietação, preocupação, intranquilidade, etc. que provoca um mal-estar e uma tensão constantes;
- problema psicológico que se traduz por um sentimento de insegurança ou medo sem fundamento real.

A ansiedade pode estar associada à antecipação ansiosa, isto é, à sensação de que alguma coisa terrível vai acontecer, mas sem qualquer conhecimento do que possa ser.

A ansiedade pode ser acompanhada por **sintomas físicos** como:

- Palpitações;
- Suores;
- Dificuldade respiratória;
- Tonturas;
- Palidez;
- Desfalecimento das pernas;
- Dores de estômago;
- Perturbações intestinais;
- Dificuldade em dormir.

Se os sintomas físicos surgirem subitamente e combinados o resultado é um medo incontrolável denominado por “**ataque de pânico**”.

Um pânico incontrolável pode conduzir à inactividade (ficar paralisado de medo) ou à hiperactividade caótica e desordenada.

A ansiedade torna-se patológica quando paralisa a actividade normal ou o quotidiano de um indivíduo ou quando tende para o seu aniquilamento.

Sofrer de ansiedade não é nenhuma fatalidade. Os tratamentos para cada tipo de ansiedade variam e são estabelecidos em função da natureza do problema e da personalidade do sujeito.

Grande parte das ansiedades patológicas é curável utilizando novos estilos de vida, técnicas de relaxamento, psicoterapia e medicamentos (**receitados, unicamente, pelo seu médico**).