

A Ansiedade: que Significados?

Por Leonor Fazendeiro

Numa sociedade que se move a um ritmo frenético e cada vez mais veloz, os momentos de pausa e de repouso (necessários à expressão e ao pensamento) são cada vez mais escassos, exigindo mudanças quase imediatas no comportamento. Neste ambiente, são quase naturais ou conseqüentes os sentimentos de falta de controle, instabilidade e incerteza no futuro, surgindo assim, espaço para as respostas ansiosas.

Contudo, a ansiedade nem sempre é prejudicial, pode, muitas vezes, ser uma resposta normal, fundamental e adaptativa, que conduz ao desenvolvimento do indivíduo.

Na verdade, todos nós, em determinados momentos do nosso percurso pessoal já nos sentimos ansiosos, por diferentes motivos, em diferentes contextos e com diferentes intensidades, sem que isso significasse patologia. Assim, apesar de existir uma componente negativa associada à ansiedade, esta também deve ser vista como útil, que exerce um factor protector, prevenindo-nos de situações potencialmente perigosas.

Nestas situações, recorreremos aos nossos recursos físicos e psicológicos para enfrentar a ansiedade sentida, utilizando, na maioria, estratégias já empregues e bem sucedidas, não passando estas de pequenos alarmes adaptativos e ocasionais, que conduzem a uma maior aptidão para a resolução de futuras situações.

Contudo, nem sempre ocorre desta forma. Em determinadas ocasiões sentimo-nos incapazes de responder, sem aptidões/recursos pessoais e sociais para fazer face ao problema ou situação. Assim, esta torna-se cada vez mais forte e prolongada, podendo trazer conseqüências limitativas para a vida quotidiana. Nestes casos, a ansiedade perde a sua função adaptativa e evolui para uma ansiedade patológica.

A ansiedade passa a ser patológica quanto mais se torna desproporcional à situação em causa, quando não é possível identificar uma causa específica à qual se direcione a ansiedade e/ou quando produz uma mudança nos nossos comportamentos, nas actividades até então para nós corriqueiras.

Se esta falta de controlo começa a ser sentida por nós, não deve ser descurada, pois outros sintomas e/ou patologias podem começar a surgir associadas.

Importa, então, reconhecer alguns sinais que nos podem indicar se a ansiedade sentida começa a ser excessiva ou não. Assim, o sentirmo-nos muitas vezes cansados, agitados, facilmente irritados, com os músculos tensos, com dificuldade em adormecer e/ou acordar várias vezes durante a noite, com dificuldade em concentrarmo-nos nas tarefas e em controlar a nossa preocupação, deve ser um alerta para procurar uma ajuda especializada.

Na terapia, o terapeuta em conjunto com a pessoa deve procurar perceber o significado do sintoma, ajudando a perceber que o problema se deve, muitas vezes, à forma subjectiva da pessoa avaliar uma situação específica. Levá-la a compreender que embora agora sinta dificuldades em fazer face às situações, existem recursos psicológicos em si que a irão ajudar no futuro a gerir situações internas conflituosas.

Lentamente, a pessoa irá clarificando as causas do seu sintoma, melhorando as suas aptidões e aprendendo a utilizar os seus recursos. Confrontará aos poucos e com a ajuda inicial do terapeuta as situações para si difíceis e geradoras de ansiedade, identificando as suas mudanças e aprendendo a aceitar-se.

A autora disponibiliza-se para esclarecer eventuais dúvidas suscitadas durante a leitura deste breve artigo – equipa.ecoar@gmail.com.