

Ansiedade que atrapalha o dia a dia deve ser investigada

Algumas pessoas ficam mais ansiosas do que outras e, por isso, reagem de maneiras diferentes diante de algumas situações. Geralmente, essa reação depende muito da importância que a pessoa dá ao assunto, mas caso ela já seja ansiosa por natureza, pode ficar ainda mais em determinadas ocasiões.

O problema acontece quando os sintomas da ansiedade se tornam crônicos e persistem por mais tempo – se durar mais de duas semanas e começar a atrapalhar as atividades do dia a dia, é preciso procurar um médico, como alertaram a pediatra Ana Escobar e o psiquiatra Daniel Barros no Bem Estar desta sexta-feira (14), programa da TV Globo. Além disso, o sentimento elevado é também um fator de risco para doenças, como gastrite, alergias e doenças do coração, como os infartos.

CAUSAS DA ANSIEDADE

Segundo o psiquiatra Daniel Barros, o índice de infarto nos hospitais aumenta muito em finais de jogos de futebol. Provavelmente, a maioria desses pacientes já sofria de algum problema do coração, que foi desencadeado pelo momento de tensão, mas é importante alertar que os sintomas provocados pelo estresse e ansiedade aumentam a pressão arterial e também o risco de infarto.



Uma das consequências da ansiedade pode ser o infarto (Ilustração)

Além de deixar a pessoa tensa e em estado de alerta, a ansiedade causa também dificuldade para relaxar, sensação de peso nas costas, diarreia, preocupação, falta de ar, taquicardia, aumento da pressão arterial e sudorese. É preciso, no entanto, saber diferenciar a ansiedade de um simples estresse – normalmente, se a pessoa não consegue superar o obstáculo, está ansiosa; se ela fica nervosa, mas consegue vencer o obstáculo, é apenas um estresse.

Algumas pessoas ficam ansiosas por causa do acúmulo de diversas situações que causam estresse. Compras, dívidas, processos seletivos, nascimento de crianças da família e jogos de futebol, se combinados, podem gerar o sentimento de ansiedade. Nem sempre é possível se livrar de todos os fatores que estressam, mas é possível controlar o estresse antes que ele leve à ansiedade.

O QUE FAZER?

Atividades físicas regulares e exercícios de relaxamento, como ioga e meditação, por exemplo, ajudam bastante. Além disso, é importante se esforçar para relaxar e entender que nem tudo está sob controle e

pode ser resolvido - dessa maneira, é possível evitar que a ansiedade saudável se transforme em uma doença.



Atividades físicas regulares e exercícios de relaxamento, como ioga, podem ajudar (Foto: divulgação)