

The background of the image is a close-up, vertical view of a wooden surface, showing a prominent grain pattern with various shades of brown and tan. The texture is rough and natural, with some knots and imperfections visible.

Ansiedade
A Doença
silenciosa
do séc.XXI

Quem nunca sentiu ansiedade pelo menos uma vez na vida, seja para uma entrevista de emprego ou por ter que falar à frente de muitas pessoas?

Tudo isso é normal, mas passando do limite, ter ansiedade diariamente pode causar problemas graves de saúde mental e chegando até a sintomas físicos, podendo atrapalhar bastante a vida de quem a sente.

O que é Ansiedade?

A ANSIEDADE É UM TIPO DE MEDO, UMA ANGÚSTIA GERALMENTE ASSOCIADO COM UMA AMEAÇA OU ALGO QUE POSSA DAR ERRADO NO FUTURO. ALGUMAS PESSOAS CONSEGUEM CONTROLAR OUTRAS NÃO E NESTES CASOS ATRAPALHA MUITO O QUOTIDIANO DE QUEM SOFRE DESTE PROBLEMA.

ALGUNS SINTOMAS DE ANSIEDADE

- BATIMENTOS CARDÍACOS
- IRREGULARES OU RÁPIDOS
- RESPIRAÇÃO RÁPIDA
- FRAQUEZA OU TENSÃO MUSCULAR
- SUOR EXCESSIVO
- PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS
- TONTURAS
- BOCA SECA
- SENTIR-SE SEMPRE PREOCUPADO/A
- ALTERAÇÕES NO SONO
- FALTA DE CONCENTRAÇÃO
- IRRITAÇÃO
- DEPRESSÃO
- PERDA DA AUTOCONFIANÇA.

TRATAMENTO

ANSIEDADE NÃO TEM CURA, MAS TEM TRATAMENTO/ACOMPANHAMENTO. TEM CONTROLO DOS SINTOMAS. É ACONSELHADO QUE CONSULTE UM MÉDICO PARA UM DIAGNOSTICO PRECISO E A MELHOR FORMA DE TRATAMENTO.

O QUE PODEMOS GARANTIR É QUE PODE MELHORAR A SUA ANSIEDADE PRIMEIRAMENTE RECONHECENDO QUE REALMENTE TEM ESTE PROBLEMA, A PARTIR DAÍ DEVE ABRIR-SER, CONVERSAR COM AMIGOS, OU FAMILIARES PODE SER UM BOM COMEÇO, ALÉM DISSO ALGUMAS COISAS QUE PODE FAZER É: RELAXAR, ENFRENTAR SEU MEDO, EXERCÍCIOS FÍSICOS, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, TERAPIAS, FÉ OU ESPIRITUALIDADE DENTRE OUTROS. ENFIM OS TRATAMENTOS SÃO MUITOS MAS SÓ O MÉDICO PODERÁ INDICAR O MELHOR CAMINHO.

OUTROS SINAIS DE ANSIEDADE

Sintomas físicos

- Enjoos; vômitos
- Tontura; sensação desmaio
- Falta de ar; respiração ofegante
- Aperto no peito; palpitações no coração
- Dor de barriga podendo haver episódios de diarreia
- Irritabilidade; dificuldade para dormir

Sintomas psicológicos

- Agitação; balanço de pernas e braços
- Medo constante
- Sensação que algo mau vai acontecer
- Descontrolo sobre os próprios pensamentos
- Preocupação exagerada em relação à realidade

Outros: Roer unhas;
Tensão muscular/dores de costas; Dificuldade de concentração

Se sofres de ansiedade irás sentir vários destes sintomas, senão todos, especialmente em vésperas de coisas importantes, eventos, saídas, acontecimentos, reuniões. Em caso de crianças elas apresentam um sintoma intenso, e não vários, como os adultos.

Causas

A ansiedade aguda e o stress são mais comuns em situações, como a insegurança do 1º dia de trabalho, casamento, problemas familiares ou compromissos financeiros, por exemplo, e é importante identificar a causa, para conseguir tratar, para não se tornar ansiedade crônica.

Além disso, em algumas situações o uso excessivo de redes sociais como o Facebook também podem ser responsáveis por causar ansiedade, tristeza e mal-estar.

Remédios Naturais que auxiliam controlo de ansiedade

- Sumo de maracujá(possui propriedade calmante e ansiolítica)
- Chá de camomila (acção calmante)
- Alface (relaxamento muscular e do sistema nervoso)
- Tomar banho morno
- Receber massagem relaxante

Não iremos colocar a lista de fármacos dado que exige aconselhamento médico.