

ANSIEDADE, PÂNICO E FOBIAS

O que é ansiedade?

Ansiedade é um sentimento de apreensão muito desagradável, difuso e acompanhado por uma ou mais sensações corporais como sentimento de vazio na região do estômago, coração acelerado, aperto no tórax, transpiração, dor de cabeça, boca seca, tontura, inquietação e necessidade de movimentar-se.

A ansiedade é um componente normal do sistema de alerta de todo ser humano e possibilita uma integração com o meio ambiente. Não poderíamos sobreviver sem ansiedade pois não teríamos reações às mudanças ambientais.

Em determinadas circunstâncias, como consequência de fatores próprios do indivíduo e por questões ligadas à complexidade de nossa civilização e suas rápidas transformações a ansiedade normal torna-se ansiedade patológica, determinando quadros clínicos onde há muito sofrimento na pessoa acometida.

Quais são os transtornos mentais que surgem a partir da ansiedade patológica?

Os principais são:

Transtorno de Pânico

Fobias

Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)

Transtorno de Estresse Pós-Traumático

Transtorno de Ansiedade Generalizada

O que caracteriza o transtorno de pânico?

Dos transtornos mentais ligados à ansiedade patológica os transtornos de pânico são os mais conhecidos do público pelas repetidas publicações nos meios de comunicações.

O sintoma que é o núcleo destes transtornos é o ataque de pânico que surge sem nenhuma causa visível ou lógica. Neste momento o corpo envia vários sinais de aviso como:

coração acelerado

dores no tórax

...sudorese

...tremor

...agitação

...náusea

...dificuldade de respirar

...sensação de sufoco

...calafrios

...dores no estômago

...tontura

...medo de perda de controle

...sensação de irrealidade

...sensação de morte iminente

A pessoa que tem um ataque desta natureza pensa que está tendo um ataque cardíaco ou outra emergência médica e frequentemente vai até um pronto-socorro.

A falta de um diagnóstico correto pode levar a pessoa de médico a médico, à realização de inúmeros exames desnecessários na tentativa de esclarecer a origem destes ataques que continuam a repetir-se.

Os transtornos de pânico quando corretamente diagnosticados são tratáveis e o tratamento impede a progressão do transtorno para condições onde a pessoa acometida começa a evitar determinadas situações que tiveram uma ligação apenas circunstancial com o ataque de pânico, e esta evitação acabaria se tornando um problema em si. Muitas pessoas que tiveram ataque de pânico e não tiveram um tratamento correto chegaram a ficar reclusas em suas próprias casas, incapacitadas para as suas atividades profissionais e afastadas de relacionamentos afetivos e sociais, com o conseqüente agravamento do quadro clínico.

O que são as fobias?

As fobias são medos irracionais profundos, perturbadores e desorganizadores da vida da pessoa acometida e que resultam da evitação consciente de um objeto, situação ou atividade temida. A pessoa percebe que o medo é infundado e isto o torna mais perturbador. São situações que trazem muito sofrimento mas que podem ser tratadas.

Os três principais tipos de fobias são:

Fobia específica. É o medo extremo de um particular objeto ou situação que não é ameaçador intrinsecamente.

As fobias específicas incluem os medos tradicionais:

Claustrofobia - medo de espaços fechados

Acrofobia - medo de lugares altos

Medo de animais - particularmente de cães

Algumas fobias específicas têm pouco impacto na vida da pessoa; outras podem ter grande impacto na capacidade funcional da pessoa no trabalho e na vida familiar.

A pessoa sabe que os medos não são lógicos mas a sua capacidade de superá-los sem tratamento é pequena.

Fobia Social - A fobia social é o medo de ser observado, embaraçado ou humilhado durante a realização de alguma coisa em público. Uma forma comum de fobia social é o medo de falar em público, de dar uma aula, fazer uma conferência etc.

Outras pessoas tem muito medo de ser observados enquanto escrevem ou comem e chegam a evitar estas situações não indo nunca a restaurantes e levando cheques já assinados para pagamentos e ao banco.

A Fobia social não se refere a timidez ou pequenos desconfortos que todos experimentamos ao realizar estas atividades. Trata-se de um medo intenso, tão forte que às vezes a pessoa não pode realizar a tarefa temida.

Quando não corretamente diagnosticado e tratada a fobia social pode prejudicar muito a vida profissional e social da pessoa, impedindo um pleno aproveitamento da vida cotidiana.

Agorafobia - Agorafobia é o medo de lugares e situações das quais a fuga pode se tornar difícil tais como estar numa multidão, numa loja cheia de pessoas, etc.

Nos casos mais severos de agorafobia não tratados a pessoa pode ficar totalmente impedida de sair de casa sem ajuda e quando o faz é com grande sofrimento.

É frequente o desenvolvimento de agorafobia após um ou mais ataques de pânico.

O que é o transtorno obsessivo-compulsivo - TOC ?

As pessoas acometidas pelo transtorno obsessivo-compulsivo tentam lidar com sua ansiedade patológica com as obsessões (pensamentos repetitivos, não desejados) e com os compulsões (comportamentos ritualizados que fogem ao controle).

Como exemplo podemos citar:

- constante lavagem das mãos - A pessoa lava as mãos até destruir a pele na tentativa de livrar-se de germes contaminantes.
- verificação - A pessoa gasta uma hora ou mais de seu dia em seu ciclo de verificação de portas, janelas, fogão e outros aparelhos domésticos tentando satisfazer uma dúvida imperiosa.
- obediência a regras rígidas de procedimentos- A pessoa faz demorados procedimentos para evitar que ocorram danos a si mesma ou a seus familiares; como contagens, não pisar em rachaduras das calçadas, não passar debaixo de escadas, etc.
- Estocagem - A pessoa resiste à idéia de jogar no lixo mesmo os objetos mais inúteis por preocupações não realísticas de que eles podem fazer falta no futuro.

As pessoas com TOC podem passar algumas horas ou grande parte do dia tentando lidar com as obsessões e compulsões e nos casos não tratados é impossível a pessoa ter uma vida produtiva normal.

Como poderíamos definir o transtorno de Estresse pós-traumático?

É um transtorno mental decorrente da ansiedade patológica que ocorre em pessoas que sobrevivem a desastres (incêndio, guerra, terremotos, ataques terroristas, etc.) ou experiências muito traumatizantes (estupro, violência física e psicológica etc.) e elas não podem limpar estas imagens de experiência traumática de suas mentes. Eles têm pesadelos, perdem o sono e as cenas se reproduzem continuamente em suas mentes e chegam a ter as mesmas sensações físicas do momento do incidente. Torna-se difícil concentrar-se em qualquer outra coisa e desfrutar do momento presente.

Algumas pessoas com o transtorno do estresse pós-traumático podem se recuperar sem tratamentos mas muitos só voltarão a ter uma vida normal se tiverem a oportunidade de ter um adequado tratamento.

O que seria importante mencionar a respeito do último transtorno de ansiedade patológica - o transtorno de ansiedade generalizada TAG ?

As pessoas que sofrem de ansiedade generalizada, como aqueles que sofrem de outros transtornos ligados à ansiedade patológica, também podem experimentar importantes limitações em vários aspectos de suas vidas, incluindo trabalho, convivência social e vida afetiva.

O sintoma básico deste transtorno é um estado de ansiedade e preocupação constantes, excessivos e difíceis de controlar. As pessoas com TAG preocupam-se constantemente com a sua saúde, com os seres queridos, com suas finanças, com seus empregos mesmo quando não há nada de preocupante. Elas podem experimentar uma preocupação sem nome acerca da vida em geral, sem um foco de preocupação específica.

As pessoas com TAG são tensas, com muita dificuldade para relaxar-se e podem ter insônia. Muitas apresentam sintomas físicos como tremores, fadiga, tensão muscular, dor de cabeça, irritabilidade etc.

Há uma probabilidade que as pessoas com TAG tenham outros problemas de saúde mental como depressão e abuso de drogas.

Só o correto diagnóstico do TAG e condições apropriadas podem dar a base para o correto tratamento.

Como são os tratamentos das pessoas que sofrem de ansiedade patológica e que apresentam os quadros clínicos que foram descritos?

Após o diagnóstico diferencial é indicado o tratamento específico para a pessoa que pode envolver a psicoterapia individual e o tratamento com psicofármacos

- Benzodiazepínicos
- Tranquilizantes não Benzodiazepínicos
- Antidepressivos

São tratamentos que apresentam melhoras rápidas e visíveis para os pacientes evitando a cronificação destes transtornos.