

INTRODUÇÃO

Sente-se seguro? Idealmente, a resposta é *sim*. Pode concentrar-se nisso e bloquear o mundo ao seu redor. Infelizmente, nem sempre se sente assim e, às vezes, a sua atenção pode ser absorvida por algo que o deixa com uma sensação de pavor, desconforto ou risco iminente.

Pode ser uma situação que traz a possibilidade de mudança, lesão ou dor; pode ser o risco de germes, de ser julgado ou de espaços confinados; ou talvez seja simplesmente o passar por mais um dia. Seja qual for a causa, a sensação é de perigo potencial e é real, debilitante e consumidora; o sentimento comumente conhecido como ansiedade.

Quer tenha um diagnóstico médico ou suspeite que as suas preocupações estão fora de controlo, a Parte 1 deste livro ajudá-lo-á a compreender o que é a ansiedade e a potencial origem dos seus sentimentos. Na Parte 2 serão descritas ferramentas que o poderão ajudar a obter uma maior sensação de controlo, segurança e empoderamento.



PARTE 1

COMPREENDER A ANSIEDADE

Globalmente, as doenças mentais não são amplamente reportadas e, ainda assim, em 2021, 284 milhões de pessoas foram diagnosticadas com transtorno de ansiedade em todo o mundo. Compreendendo quase 4 % da população global, é a doença mental que afeta mais pessoas, independentemente da localização geográfica. Mas o que é, exatamente, a ansiedade?

As próximas páginas vão apresentar-lhe a ciência da ansiedade, as suas causas e por que razão é tão prevalente. Os sintomas, gatilhos e tipos mais comuns serão descritos para ajudá-lo a perceber se tem ansiedade e explicar os possíveis motivos.

O QUE É A ANSIEDADE?

A ansiedade é uma experiência emocional e faz parte do que o torna humano. É uma resposta normal destinada a protegê-lo em situações novas, desafiadoras ou potencialmente ameaçadoras. Enquanto protetora do corpo, a ansiedade é vital para a sua sobrevivência, pois orienta-o entre o perigo e a segurança. É também o que o ajuda a ter um bom desempenho em testes e entrevistas ou a enfrentar uma emergência; quando é acionada, aguçá os seus pensamentos e coloca-o em «alerta máximo».

No entanto, a sua mente nem sempre acerta ao avaliar o perigo. A ansiedade sentida pode ser desproporcional ao risco em questão ou prolongar-se por períodos mais longos do que o necessário — é aqui que a ansiedade se torna um problema.

MEDO, STRESSE E ANSIEDADE

O medo, o stresse e a ansiedade costumam ser confundidos, por isso vale a pena compreender a diferença entre estes termos. Todos se relacionam com uma ameaça que motiva uma resposta de «lutar, fugir ou congelar» no seu corpo, embora com importantes diferenças:

- Medo: corresponde ao perigo no mundo real. Algo no momento presente está a fazer com que tema pela sua segurança ou pela segurança dos outros.
- Stresse: ocorre quando está com dificuldades em lidar com as exigências ou expectativas que lhe são impostas, que podem ser mentais (por exemplo, no local de trabalho) ou físicas (por exemplo, no treino desportivo).
- Ansiedade: trata-se do perigo que é percebido pela sua mente, mas pode não ser verdadeiro. Esta pode ocorrer em reação a uma situação que considera stressante ou assustadora.

NÃO HÁ NADA DE «ERRADO» CONSIGO

A ansiedade faz parte do ser humano. Foi feita para mantê-lo seguro, preparando o seu corpo para a ação. Simplificando, se sentir algum tipo de perigo, o seu cérebro libertará hormonas que causam alterações físicas e mentais para o defender. Assim que o perigo passar, os seus níveis hormonais deverão retomar o nível básico.

Tendo em conta a importância da ansiedade na sua sobrevivência, não pode fazê-la desaparecer. Embora, às vezes, seja desagradável e até debilitante, a sua ausência seria muito mais perigosa. É por isso que não existe uma «solução» rápida e não pode esperar que ela desapareça completamente — o que pode fazer é aprender mais sobre o motivo por que tem ansiedade e, então, tomar medidas para mitigá-la.

A CIÊNCIA POR TRÁS DA ANSIEDADE

A ansiedade começa na região do tálamo, no cérebro, que é muito sensível à informação relacionada com a sua sobrevivência. Uma vez ativado, ele aciona automaticamente a amígdala no seu cérebro, a qual lida com as suas reações e ativa a resposta de stresse, inundando o seu corpo com adrenalina e cortisol para aguçar os seus sentidos e acelerar os seus reflexos. O seu cérebro não pensa no perigo, ele simplesmente reage de forma rápida e sem questionar, e essas reações estão fora da sua consciência e do seu controlo.

Este efeito dominó ocorre independentemente de o gatilho ter origem no seu ambiente (ou seja, no mundo real) ou em imagens, pensamentos ou fantasias; o seu cérebro tem dificuldade em distinguir entre o que é real e o que é imaginado.

Isto significa que o seu cérebro é tão sensível a ameaças que a ansiedade pode ser desencadeada simplesmente ao olhar para uma imagem perturbadora ou pelo mero pensamento de algo assustador. É por isso que só o facto de pensar em algo que teme poderá fazê-lo sentir medo; a sua mente e o seu corpo reagem mesmo que a ameaça não seja real.

Esta distorção entre o que é real e o que é falso tem os seus benefícios ao permitir que fique totalmente imerso num filme ou ao ouvir uma história, mas a desvantagem é que o seu sentido de ameaça (e a resposta ansiosa automática do seu corpo) pode ser inspirado por um pensamento ou imagem que não está presente na vida real ou pode permanecer bem após uma situação perigosa ter terminado.