

ANSIEDADE: COMO LIDAR COM ELA?



O que é Ansiedade?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 33% da população mundial sofre de ansiedade. E de acordo com o manual de classificação de doenças mentais (DSM), é um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo e vem acompanhado por três ou mais dos seguintes sintomas: inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbação do sono.



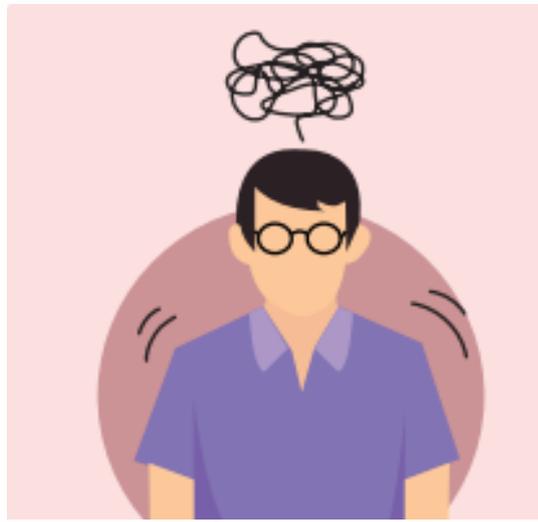
Todo mundo já teve essa sensação de que algo ruim pode acontecer, muitas vezes acompanhada por "batedeira no peito", suor ou "embrulho no estômago".

A ansiedade tem sintomas similares ao medo, estado que possui uma função importantíssima para a sobrevivência e adaptação ao ambiente. É o que nos permite lutar ou fugir, por exemplo, diante de alguém que não respeita a lei ou de um motorista que não viu o sinal ficar vermelho.

Além de motivos concretos para se preocupar, como assaltos, trânsito caótico, desemprego e doenças, cada indivíduo tem suas ameaças pessoais, ou "encanações", que podem até não fazer muito sentido quando analisadas à luz da razão: se o filho não come verdura, não significa que vai adoecer. Se o marido chega tarde, não significa que tem uma amante.

Algumas pessoas ainda chegam a passar mal, ou reagem de forma "desadaptativa", a situações ou objetos que os outros consideram comuns ou até divertidos, como shoppings lotados, eventos sociais, aviões ou pontes...





Sintomas

- Medo constante, náusea
- Dificuldades para dormir
- Sensação de fraqueza
- Irritabilidade
- Tremores nas mãos ou em outras partes do corpo
- Ataques de pânico

As manifestações envolvem desde sensações subjetivas de medo e apreensão, além de pensamentos catastróficos e sintomas físicos.

O corpo todo pode ser afetado pela liberação de substâncias como a noradrenalina e o cortisol, que ativam a atenção, aumentam a pressão sanguínea e os batimentos cardíacos para preparar o organismo para reagir. Sem perceber, a pessoa inala mais ar do que precisa (hiperventilação), o que piora tudo: "Diminui muito o nível de gás carbônico no sangue, acionando receptores que ficam nas carótidas e que mandam sinais equivocados ao cérebro", relata Fernanda Sassi, médica do ambulatório de transtorno de personalidade e do impulso do IPQ - HC/FMUSP.



Causas

Não se sabe ao certo por que algumas pessoas são mais propensas à ansiedade do que outras. Acredita-se que alguns desses motivos podem estar envolvidos:

- Momento traumático ou estressante
- Doenças Físicas tais como: Problemas cardiovasculares, doenças hormonais, problemas respiratórios etc etc.
- Fatores genéticos.

Não se sabe ao certo por que algumas pessoas são mais propensas à ansiedade do que outras. Acredita-se que alguns desses motivos podem estar envolvidos: A ansiedade no ambiente corporativo pode surgir por diversos motivos. Uma pesquisa realizada em 13 países pela Robert Half, empresa de recrutamento e seleção, apontou que o excesso de tarefas e a falta de reconhecimento são os principais causadores.



Outros fatores que podem provocar a ansiedade no ambiente corporativo são as preocupações demasiadas, os excessos de responsabilidades, prazos curtos e inadequados a serem cumpridos, metas inatingíveis a serem batidas e buscas incessantes por resultados.

A ansiedade no ambiente de trabalho diminui a qualidade de vida e as tarefas laborais tornam-se um peso, ficam difíceis de executar, os trabalhadores sentem-se incapazes, desmotivados e insatisfeitos. Há, portanto, um impacto direto sobre a produtividade.



Para tratar e reverter o quadro de ansiedade dos colaboradores é importante que a empresa passe a investir em bem-estar corporativo num misto de atividades físicas de yoga, quick massagem, além da realização de palestras pertinentes.



Para a Organização Mundial da Saúde:

“A adesão aos princípios dos ambientes de trabalho saudáveis, evita afastamentos e incapacidades para o trabalho, minimiza os custos com saúde e os custos associados com a alta rotatividade, e aumenta a produtividade a longo prazo bem como a qualidade dos produtos e serviços”.

Como prevenir?



- Qualidade do Sono
- Exercícios Físicos
- Alimentação Saudável
- Lazer
- Relaxamento

Referências

Disponível: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/>. Acesso: 21.set.2021

Disponível: <https://beecorp.com.br/blog/ansiedade-no-trabalho-causas-e-ajuda/>. Acesso: 21.set.2021.

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/07/17/ansiedade-o-que-e-quais-os-tipos-os-sintomas-e-tratamentos-mais-eficazes>.