

ANSIEDADE

Henrique Carpigiani Ribeiro



A ansiedade sempre fez parte da história do ser humano em seu período evolutivo, aliás, as reações fisiológicas geradas em situações potencialmente estressoras e denominadas “ansiedade” por vezes garantiram a sobrevivência da espécie.

O que ocorreu com o diagnóstico de Ansiedade foi a adaptação ao desenvolvimento da sociedade e o aumento da frequência dos efeitos orgânicos (aceleração do batimento cardíaco, distúrbios do sono, enrijecimento muscular, etc.).

Em matéria publicada há poucas semanas no Jornal Valor Econômico, mais precisamente no dia 11 de fevereiro de 2015, profissionais discutem a preocupação das empresas em relação à um suposto aumento da ansiedade em seus executivos, principalmente os da geração Y.

Me admira e muito o quanto o diagnóstico “ansiedade” ainda é pouco compreendido, mais ainda me admira a segregação criada entre gerações para explicar o suposto aumento destes sintomas.

Na matéria, diversos profissionais (executivos, Coaches e Psicólogos) apresentam possíveis alternativas para prevenção de transtornos de ansiedade, portanto, coloco-me no direito de através desta reflexão, apresentar um modelo de compreensão da ansiedade, bem como dicas que podem facilitar no "tratamento" da mesma.

Também conhecida como preocupação, nervosismo ou medo, a Ansiedade trata-se de um conjunto de fatores que podem ocorrer concomitantemente ou não, em situações potencialmente estressantes ou mesmo em situações que aparentemente não apresentam risco algum.

Os principais sintomas são: Alterações fisiológicas (aceleração do batimento cardíaco, distúrbios do sono, enrijecimento muscular, etc.), alterações emocionais (sensação de medo e terror, etc.), alterações no campo do pensamento (tendência a aumentar negativamente a realidade) e incapacidade de reação (ficar paralisado).

Em certos momentos da vida, as mesmas reações fisiológicas podem nos colocar em posição de enfrentamento, principalmente nas que envolvem atividade física, porém esta situação só ocorrerá se o indivíduo possuir habilidades para "manipular" as demais alterações.

Fazendo um paralelo com a matéria, na qual é apontado um aumento da ansiedade principalmente na geração Y, temos o seguinte cenário:

- A dificuldade em se estabelecer profissionalmente, principalmente em áreas especializadas, devido à grande concorrência;
- Economicamente falando, hoje em dia, entende-se que está mais difícil adquirir um imóvel ou manter uma casa.
- Se a ansiedade é desencadeada principalmente por fatores estressores e a Geração Y foi criada e educada pela Geração X e também Baby Boomers, logo, os mesmos sofreram da mesma ansiedade e estimularam a geração Y a ter este tipo de reação.

Não se trata de culpa, o que mudou foi apenas a nomenclatura, até 20 anos atrás, a ansiedade de hoje era chamada pura e simplesmente por estresse.

Pouquíssimas pessoas já nascem com uma pré-disposição ao autocontrole para lidar mais facilmente em situações como essa, genética, um dos pilares da compreensão do ser humano.

Muitos executivos das mais diversas gerações, às vezes demonstram possuir tais habilidades no trato com seus empregos, mas a corda arrebenta em suas vidas afetivas.

Concordo com os profissionais que sugerem a busca por auxílio nestas situações, mas provoço, antecipe-se!

Existem formas sim, de se desenvolver habilidades de enfrentamento, de forma que em situações estressoras o indivíduo consiga pensar e agir, ao invés de reagir.

O grande problema da ansiedade é a interpretação que se dá para os eventos. Geralmente as pessoas já entendem a ansiedade como um sinal para fuga e às vezes estão certas mesmo, mas na maioria das vezes o que ocorre é uma compreensão equivocada, por exemplo, em situação específica em que determinado executivo tem que tomar a decisão de demitir pessoas. Trata-se de uma situação potencialmente estressora, se nesta situação ele apresentar os sintomas discutidos acima, muito provavelmente passará a apresentar em situações futuras que exijam decisões (não necessariamente a mesma).

Fica por último uma sugestão, procure um profissional para auxiliar na compreensão de situações potencialmente estressantes, bem como para ajudar a criar habilidades que o coloquem em enfrentamento da ansiedade, não em fuga.

Muitos dos obstáculos que enxergamos em manifestações de ansiedade, são frutos da nossa cabeça em visualizar corretamente a situação. Cuidado para não acabar compreendendo momentos de maneira equivocada, novamente, antecipe-se!

Como acompanhamento, sugiro um psicólogo, principalmente em casos de prevenção. Se o nível do sofrimento já for muito grande, bem como a frequência dos sintomas for alta, sugiro acompanhamento psiquiátrico imediato em paralelo à psicoterapia.

Não tenha receio em buscar ajuda ou alternativas, seja para solução de problemas ou até para antecipação dos mesmos.