



Transtornos psicológicos da VIDA MODERNA



MUNDO
PSICOLOGIA
por Maristela Silva

Introdução

A ideia de uma vida moderna nos sugere um dia a dia cheio de coisas práticas e facilidades trazidas pela tecnologia, o que realmente simplifica em alguns aspectos.

No entanto, com o desenvolvimento da tecnologia, o avanço do mercado de trabalho e a mudança dos padrões sociais, a modernidade também se tornou, para muitos motivo de adoecimento.

A saúde física pode ser bastante prejudicada, mas seus efeitos logo são percebidos. Porém, nem sempre o mesmo acontece com a saúde mental.



Estamos vivendo uma era de transtornos psicológicos sem precedentes.

A atenção sempre voltada para a conquista de status tem levado um número cada vez maior de pessoas a sofrerem com estresse, transtorno de ansiedade e depressão.

O objetivo deste e-book é te auxiliar a perceber os sinais de algumas doenças psicológicas para que você esteja atento e, se for o caso, procure ajuda.

É também um convite para a busca do autoconhecimento, aspecto fundamental para uma mente saudável.

Espero que goste!



Depressão

Não é exagero dizer que a depressão é o “mal do século”. Parece que quanto mais o mundo evolui e se enche de coisas, mais as pessoas adoecem. Digo adoecem porque, ao contrário do que muitos pensam, ficar depressivo não é simplesmente estar triste.

A tristeza faz parte da vida; afinal, nem todos os dias são incríveis, nem tudo é perfeito, ninguém é feliz o tempo todo. Mas ela (a tristeza) não dura para sempre. Porém, a depressão, se não tratada pode piorar e levar à morte.

Quem sofre de depressão carrega dentro si uma dor que não passa, uma ausência de alegria que parece não ter fim.

É como se a vida fosse aos poucos perdendo as cores e se apagando, como uma foto antiga desbotada e sem brilho. Tanto que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ela é o principal motivo de incapacidade em todo o mundo, além de abrir portas para outras doenças.

Não é possível determinar uma única causa, pois sua origem é multifatorial e pode estar ligada a condições genéticas, cerebrais ou experiências de vida negativas.

No entanto, fatores de risco como problemas psiquiátricos; estresse crônico; transtorno de ansiedade; disfunções hormonais; dependência química; traumas psicológicos; doenças cardiovasculares, endocrinológicas ou neurológicas; conflitos familiares ou perdas muito dolorosas podem deixar a pessoa mais vulnerável.

Depressão não é frescura, não é algo que “daqui a pouco passa”, não é drama. É um problema sério de saúde.

SINAIS DA DEPRESSÃO

Desânimo profundo

Perda de interesse por coisas que gostava

Incapacidade de se sentir feliz ou alegre

Isolamento

Perda de apetite

Autodesvalorização

Apatia

Vontade de morrer

Distúrbios do sono

Sintomas físicos sem motivo clínico

Estresse

Quem nunca usou a seguinte frase: “Estou estressado!” De fato, a vida moderna parece deixar muita gente “com os nervos à flor da pele”, mas o estresse não é algo tão simples como um momento de irritação, impaciência ou apenas um dia ruim.

A palavra estresse vem do inglês *stress*, que significa *pressão*, *tensão* ou *insistência*. Em sua forma natural, trata-se de um sistema de defesa do organismo, que dispara um “alarme” (pequenas descargas dos hormônios cortisol, adrenalina e noradrenalina) para nos deixar alertas diante de algum perigo.

No entanto, o que tem se tornado perigoso é o excesso de responsabilidades, preocupações, trabalho e cobranças.

Todo este acúmulo causa um estado de ausência de bem-estar psicológico que caracteriza o estresse crônico, mas também podem ocorrer picos de irritabilidade e descontrole, classificados como um momento de estresse agudo.

Como corpo e mente são inseparáveis, essa condição afeta também a saúde física, podendo até levar ao surgimento de hipertensão, aumento do risco de sofrer um infarto e envelhecimento precoce.

Porém, a forma grave do estresse não acontece de um dia para o outro. Podemos dizer que é como uma torneira pingando, que vai acumulando água na pia e um dia ela transborda. Na fase inicial (alerta) o problema pode ser facilmente confundido com cansaço diário, mas não passa totalmente.

Aos poucos os sintomas vão se sobrepondo, até que a pessoa chega a uma fase de exaustão.

ALGUNS SINTOMAS DE ESTRESSE SÃO:

Dores de cabeça

Distúrbios do sono

Mudanças de humor

Irritabilidade

Alterações de apetite

Diminuição da libido

Dores de estômago

Cansaço constante

Crises de choro

Problemas de pele

Síndrome de Burnout

O diagnóstico da síndrome de Burnout ocorre quando a ausência de bem-estar e instabilidade emocional têm sua origem muito bem definida: o ambiente de trabalho.

Nestes casos, o esgotamento físico e emocional está diretamente ligado a uma situação profissional extremamente desgastante, seja pela carga horária excessiva, grande número de demandas ou cobranças demasiadas.

Ela atinge principalmente profissionais que lidam todos os dias com situações limite como professores, agentes de segurança e equipes de saúde. Pode afetar também aqueles que recebem desafios muito grandes, que coloquem suas capacidades em dúvida.

Assim como no estresse, os sintomas (que em sua maioria são os mesmos) podem começar de forma sutil mas, se não forem investigados e tratados, podem levar à depressão ou transtorno do estresse pós-traumático (sofrimento relacionado a circunstâncias negativas passadas).

ALÉM DOS SINTOMAS JÁ CITADOS, OS SINAIS QUE INDICAM A SÍNDROME DE BURNOUT SÃO:

Baixa autoestima

Negatividade constante

Fadiga

Dificuldade de concentração

Sensação de estar sempre exausto

Sentimento de fracasso e insegurança



Transtorno de Ansiedade Generalizada

Falar de ansiedade parece “estar na moda” de um tempo para cá, mas a verdade é que a maioria das pessoas não sabem, de fato, do que se trata.

A primeira coisa que precisa ficar clara é que a ansiedade é uma reação bioquímica natural que nos deixa “ligados” diante de algo inesperado (aquele frio na barriga quando tomamos um susto, mas que logo passa) ou da expectativa de algo muito desejado como o aniversário, uma entrevista importante ou aquela viagem tão esperada.

Quando nos assustamos, temos uma descarga de ansiedade momentânea. Já nas outras situações, ela pode durar dois ou três dias, mas se dá por algo positivo.

Entretanto, nem sempre é assim. A vida moderna, além do excesso de trabalho e cobranças do cotidiano, também nos traz uma carga exagerada de informações. Esse fluxo intenso muitas vezes nos leva a ativar o “piloto automático”, o que torna difícil para corpo e mente manterem a harmonia.

Quando tudo foge do controle e as preocupações, medos e estado de alerta se enraízam na rotina e fazem com que a pessoa se perca de si mesma, afetando seu dia a dia, produtividade e relações sociais, geralmente estamos diante do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Ele ocorre quando a ansiedade natural se desequilibra e passa a ser prejudicial.

Nesse ponto, o indivíduo passa a ter reações ansiosas que não condizem com a realidade. Entrar em determinado local, falar de um assunto específico ou pensar sobre uma possibilidade negativa, ainda que improvável, pode desencadear a crise.

SINTOMAS DA CRISE DE ANSIEDADE:

Tensão muscular

Taquicardia

Falta de ar

Suor excessivo

Sensação de morte iminente

Tremores

Longos períodos de insônia

Medo desproporcional

Obs.: A crise de ansiedade configura-se quando pelo menos três dos sintomas acima acontecem ao mesmo tempo.

Síndrome do Pânico

Imagine todo o mal-estar da crise de ansiedade tomando conta de uma pessoa a qualquer momento e repetidas vezes. Pode ser num almoço de família, num passeio, no parque, dentro do ônibus...

A síndrome do pânico, também chamada de Transtorno do Pânico (TP) se caracteriza pela incidência frequente e repentina das crises de ansiedade mesmo sem que haja um motivo aparente. Geralmente, as crises atingem sua intensidade máxima em até 10 minutos.

Além do sofrimento psíquico e físico, quem tem síndrome do pânico tende a se isolar por medo/vergonha de sofrer uma crise em público.

As repetidas crises de ansiedade geram um medo intenso, levando o indivíduo a preocupações constantes pelo receio da ocorrência de novos ataques, reduzindo sua capacidade de relacionar-se com os outros e ainda de realizar suas atividades diárias, incluindo o trabalho.

A psicoterapia é essencial para a redução das crises até a sua recuperação total. Em casos mais graves inclui-se o tratamento medicamentoso, possibilitando assim a melhora de quem sofre com a síndrome do pânico e a retomada à sua vida social e pessoal.

OS SINTOMAS SÃO OS MESMOS DA CRISE DE ANSIEDADE, MAS PODEM OCORRER TAMBÉM:

Desmaios

Formigamento

Pernas bambas

Náusea e vômitos

Palidez

Sensação de estar "fora do corpo"

Hábitos que melhoram sua saúde mental

Tudo o que foi descrito até aqui está relacionado a sintomas e transtornos já instalados mas, mais importante que perceber os sinais, procurar ajuda, receber diagnóstico e tratamento corretos é evitar que estes problemas ocorram.

O cuidado (no sentido de ter zelo e atenção) é tão importante na saúde mental quanto nas questões físicas e, assim como tudo que se refere ao bem-estar e qualidade de vida, não se trata apenas de ações pontuais, mas de construir hábitos que sejam saudáveis e proporcionem benefícios.

Evitar o adoecimento psicológico, inclusive fazendo terapia como forma de prevenção, é fundamental para viver melhor, ter mais satisfação e melhores relacionamentos. Portanto:

Faça exercícios físicos	Tenha uma alimentação saudável	Desconecte-se das redes sociais de vez em quando
Escolha um hobby e dedique-se a ele	Separe um tempo para cuidar de você	Pratique o autoconhecimento
Não abra mão de tirar férias	Não leve trabalho para casa	Socialize com as pessoas que você ama e divirta-se



MUNDO
PSICOLOGIA
por Maristela Silva

Porque dentro de nós existe o potencial, mesmo que não saibamos!

“Um dia, quando olhares para trás, verás que os dias mais belos foram aqueles em que lutaste.”

[Sigmund Freud]

Sou psicóloga desde 2009 e me especializei em transtornos alimentares e atualmente curso a formação em Psicanálise.

Através do meu trabalho quero propiciar às pessoas que elas se aproximem dos seus reais desejos, que superem as suas dificuldades e lidem melhor com as questões do dia a dia.

Para isso, busco aprimorar a minha escuta de maneira genuína, respeitando o momento de cada um, mas proporcionando ao indivíduo um caminho único de autoconhecimento e crescimento de si.

No **Mundo Psicologia**, atendo adolescentes, adultos e casais.



Maristela Silva

Psicóloga
CRP 06/100464



(11) 99245-4687



Mundo Psicologia



@maristelasilva.psicologia



mundopsicologia.com.br

