Tem problemas com ansiedade? Veja 6 dicas para

controlar o transtorno



Com certeza você já falou em algum momento da vida: "Ai que ansiedade. Estou ansioso para amanhã”. Mas existe uma diferença entre o sentimento de antecipação, que é normal, e a ansiedade patológica.

Quando falamos em ansiedade temos que ter em mente que ela pode se referir a um transtorno que atrapalha muito no dia a dia, podendo levar a sintomas graves como taquicardia, medo de morrer, suor frio e tontura.

Quando essas reações começam a se intensificar na rotina, o ideal é procurar ajuda médica, como explica Ana Paula Carvalho, psiquiatra e coordenadora da Liga da Depressão do Hospital das Clínicas da USP (Universidadede São Paulo). “Para diagnosticar a ansiedade, é preciso que o medo e a preocupação excessiva estejam evidentes. Uma coisa é ter medo e mesmo assim realizar alguma atividade. Porém no momento em que o indivíduo deixa de fazer como ir a um evento, por exemplo, está claro que é uma doença

Porém, no momento em que o indivíduo deixa de fazer como ir a um evento, por exemplo, está claro que é uma doença”, ressalta.

Segundo a especialista, além de acompanhamento com profissionais de saúde, é possível seguir dicas que aliviam o problema diariamente.

1. **Faça coisas que gosta Imagem**

Se você está focado demais no trabalho e sem tempo para fazer coisas fora da rotina e que realmente proporcionam felicidade, saiba que ter rotas de fugas ajudam, e muito, a diminuir e controlar a ansiedade.

Invista em saídas com os amigos, idas ao shopping, teatro, viagens, dança e academia. Faça com que pelo menos uma atividade seja inserida na rotina.



1. **Fuja de pessoas tóxicas e “reclamonas**

Não valorize tanto a opinião dos outros. Sabe aquela pessoa que só se queixa da vida e não faz nada para mudar? Se afaste. Elas costumam deixar quem sofre com a ansiedade ainda mais para baixo e sempre com aquela vibe negativa. Nessas horas, o melhor são palavras amigas e conselhos de pessoas confiáveis e próximas. Ficar perto de pessimistas só aumenta o problema e não ajuda a resolver a situação.



1. **Procure terapia**

Expor problemas a um profissional de saúde ajuda no desenvolvimento pessoal e facilita o controle da doença.

Muitas vezes, os especialistas passam exercícios para diminuir o transtorno e pontos que precisam ser trabalhados individualmente. Mas lembre-se: o tratamento é muito individual e envolve etapas. Não adianta correr para ter resultados rápidos.



1. **Durma bem**

Ter uma boa noite de sono ajuda no funcionamento do organismo e a relaxar. Noites mal dormidas reduzem a produção de substâncias relacionadas ao bem-estar e aumentam a produção de hormônios como o cortisol, relacionado ao estresse e ansiedade. Noites de insônia acumuladas vão causando danos perenes nas células nervosas, favorecendo o aparecimento de demências na terceira idade, inclusive o Alzheimer.



1. **Pratique exercícios físicos**

Gaste energia na academia, rua e parque. Praticar esportes ajuda no alívio da ansiedade, provoca sensação de prazer e bem-estar, além de melhorar a qualidade de vida. Inclua atividade física pelo menos duas ou três vezes por semana e encontre alguma modalidade que você mais se identifica.



**6. Abandone um pouco as redes sociais**

 Sabe aquela história de que as pessoas só postam suas alegrias nas mídias? É verdade. Normalmente, quando nos deparamos com cenas de pessoas felizes e estamos mal, temos a tendência de achar que a nossa vida é uma droga e só aquele indivíduo está feliz.

Tente deixar o celular um pouco de lado e tire um tempo para você. Faça isso aos poucos: comece com alguns minutos, depois aumente para horas e dias sem checar aquela notificação do app. Vivenciar coisas novas ajuda a diminuir os sintomas da ansiedade.

Fontes: Ana Paula Carvalho, psiquiatra e coordenadora da Liga da Depressão do Hospital das Clínicas da USP (Universidade de São Paulo), Yuri Busin, psicólogo e doutor em neurociência do comportamento pela Universidade Presbiteriana Mackenzie.

