**ANSIEDADE É DOENÇA? SAIBA QUANDO PROCURAR AJUDA**



Faltam 10 minutos para o banco fechar e você precisa pagar aquele boleto que vence hoje.

Você sai correndo em direção à agência bancária e consegue entrar faltando apenas alguns segundos para o fim do expediente. É certo que essa situação deixa qualquer pessoa ansiosa.

Mas, e quando sensação de ansiedade surge de maneira constante e sem nenhum motivo aparente? Nesses casos, pode ser uma doença e precisa ser tratada. Continue a leitura e veja quando você deve buscar ajuda:

## O que é ansiedade?

A ansiedade é um mecanismo do nosso corpo que nos leva a reagir em situações que entendemos como sendo ameaçadoras ou tensas — como apresentações diante de uma plateia ou andar sozinho, à noite, em uma rua escura. Normalmente, depois que a situação estressante passa, a ansiedade se dissipa e voltamos ao nosso estado habitual.

No entanto, em algumas pessoas, a esse é um estado permanente, que independe de gatilhos externos.

Esses indivíduos sofrem de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), uma doença que pode provocar sérios prejuízos à saúde [física](https://blog.drconsulta.com/2017/07/entenda-a-importancia-da-atividade-fisica-para-a-saude/?utm_source=blog&utm_campaign=rc_blogpost) e mental, além de afetar a vida social, pessoal e profissional, comprometendo a capacidade de executar tarefas básicas do dia a dia, como sair para fazer compras ou trabalhar.

## Quando a ansiedade é doença?

Quem sofre de ansiedade crônica está constantemente preocupado, mesmo que não haja nenhum motivo para isso.

A preocupação pode evoluir para um [medo tão poderoso que paralisa o indivíduo](https://blog.drconsulta.com/2017/07/o-que-e-a-sindrome-do-panico-e-como-tratar-corretamente/?utm_source=blog&utm_campaign=rc_blogpost), criando, assim, um círculo vicioso que impede a pessoa de sair daquela situação desconfortável.

Além disso, a ansiedade interfere na percepção que a pessoa tem do seu ambiente e de si própria. Tudo passa a ser ameaçador e a sensação é de vulnerabilidade constante. Esse processo afeta a autoestima, a resistência física e mental do ansioso, que fica mais propenso a doenças como [depressão](https://blog.drconsulta.com/2017/07/conheca-os-5-principais-sintomas-da-depressao/?utm_source=blog&utm_campaign=rc_blogpost) e distúrbios cardiovasculares.

Alguns sinais podem indicar o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Confira alguns deles a seguir:

### 1. Excesso de preocupação

O ansioso está sempre preocupado, independentemente se há ou não motivo para isso. A mente é continuamente tomada por pensamentos ansiosos, que persistem por muito tempo a ponto de ser um desconforto e causar um cansaço físico e mental.

### 2. Mente inquieta

Acontece por exemplo quando você tenta relaxar enquanto assiste a um filme, mas a mente não para de processar pensamentos repetitivos.

São preocupações excessivas com questões reais ou hipotéticas, que não tem necessariamente  relação com aquele momento.

### 3. Insônia

Você deita em sua cama à noite, mas não consegue dormir, ou acorda antes do despertador, porque seu cérebro não “desliga”?

Ter dificuldades para dormir e acordar cansado, pois o sono não foi restaurador, é um dos indícios de ansiedade.

### 4. Medos irracionais

Você está em casa, em segurança, mas tem receio de que algo ameaçador possa acontecer?

Você sente medo em situações em que normalmente ficaria tranquilo e relaxado?

### 5. Problemas digestivos

A ansiedade também pode se manifestar fisicamente.

[Dor no estômago](https://blog.drconsulta.com/2017/05/doencas-que-causam-dor-no-estomago/?utm_source=blog&utm_campaign=rc_blogpost), diarreia frequente, gases, constipação e cólicas podem se manifestar quando uma pessoa passa por uma crise de ansiedade.

### 6. Comportamentos compulsivos

Pensamentos repetitivos e constantes, seguidos por hábitos que ocorrem de maneira excessiva ao longo do dia, como checar se as portas estão trancadas ou lavar a mão várias vezes, podem ser indícios de ansiedade.

Se você se identificou com os sinais acima, é importante buscar a ajuda de um profissional.

Caso você queira saber mais sobre ansiedade, estes artigos podem do dr.consulta podem te ajudar:

* [**Depressão e ansiedade**](https://blog.drconsulta.com/2018/03/depressao-e-ansiedade-entenda-as-diferencas-dos-sintomas-e-tratamentos/?utm_source=blog&utm_campaign=rc_blogpost)
* [**Fobia: quando o medo é excessivo**](https://blog.drconsulta.com/2018/03/fobia-quando-o-medo-e-excessivo/?utm_source=blog&utm_campaign=rc_blogpost)
* [**Tratamento com psiquiatra**](https://blog.drconsulta.com/2018/02/tratamento-com-psiquiatra-3-transtornos-em-que-ele-pode-ajudar/?utm_source=blog&utm_campaign=rc_blogpost)

Lembre-se de que, neste caso, a ansiedade é doença e precisa ser tratada. É possível controlar os sintomas com terapia e medicação adequada. Por isso, ter  [acompanhamento de um psicólogo](https://www.drconsulta.com/servicos/consultas/psicologo?utm_source=blog&utm_campaign=rc_blogpost) é um passo essencial para recuperar o bem-estar mental e físico para sentir-se pleno e saudável novamente.