



## ANSIEDADE

O conflito interpessoal ou intrapsíquico é essencial ao desenvolvimento da ansiedade. Conflito que envolve o que a família e a sociedade espera de um dado sujeito e o que realmente ele deseja e é. Ter ansiedade ou sofrer desse mal faz com que a pessoa perca uma boa parte da sua auto-estima. O indivíduo deixa de fazer certas coisas porque se julga ser incapaz de realizá-las.

A Ansiedade é um sinal de alerta que adverte sobre o perigo iminente e capacita a pessoa para medidas eficientes, sejam de enfrentamento ou de fuga. A ansiedade está de certa forma ligada ao medo, pois o indivíduo passa a ter medo de errar quando na realização de diferentes tarefas, sem mesmo chegar a tentar.

O indivíduo ansioso coloca-se em posição de alarme, física e psicologicamente; dilata as pupilas, acelera o coração, diverge o sangue para musculatura voluntária, aumenta a glicose circulante, dilata os brônquios.

As pessoas ansiosas têm um vasto número de sintomas. Muitos resultam de um aumento da estimulação do sistema nervoso vegetativo ou autônomo, que controla o reflexo ataque-fuga. Outros são somatizações, ou seja, os doentes convertem a ansiedade em problemas físicos, incluindo dores de cabeça, distúrbios intestinais e tensão muscular.

A ansiedade pode ser neuroendócrina. Neste caso substâncias orgânicas como a adrenalina, noradrenalina, o glucagon, hormônio anti-diurético e a cortizona irão exercer suas influências no físico e no psiquismo. A ansiedade está relacionada aos neurotransmissores noradrenérgico, gabaérgico e serotoninérgico. Os indivíduos respondem forma excessiva aos estímulos ambientais e demoram a adaptar-se às alterações do sistema nervoso autônomo.

Na esfera visceral, a ansiedade será influenciada pelo sistema nervoso autônomo através das reações de excitabilidade e relaxamento. Ao nível da consciência se manifesta através das sensações neurovegetativas sudorese, palpitação, inquietação, opressão no peito, náuseas, vômito, diarreia, “falta de ar”, dores pelo corpo; e da tomada de consciência dos estados latentes de nervosismo e medo. Psicologicamente pode comprometer a atenção, a memória e a interpretação da realidade.

Cerca de metade das pessoas com ansiedade sofrem principalmente de sintomas físicos, normalmente localizados nos intestinos e no peito. Conforme a sintomatologia, a ansiedade pode ser classificada em vários transtornos, mas sempre quando há um grau patológico, definido como aquele que causa interferência nas atividades normais do indivíduo.



A ansiedade é uma forma de resposta inadequada, tanto em intensidade quanto em duração, às necessidades adaptativas tais como fracasso, insegurança, competitividade, frustração amorosa, constrangimento, exigências, etc.

Ocorre quando a pessoa não dispõe de estabilidade emocional suficientemente adequada para adaptar-se a vários aspectos da vida cotidiana. Os estímulos estressores são vivenciados de forma desestabilizadora para essa determinada pessoa. Em outras palavras, o indivíduo apresenta uma labilidade emocional a situações não tão aterradoras para outras pessoas colocadas na mesma situação. Dependendo do grau ou da frequência, pode se tornar patológica e acarretar muitos problemas posteriores, como o transtorno da ansiedade propriamente dito.

---

Dr. Maurício Aranha - **Sócio**-Fundador da ANERJ - Associação dos Neurologistas do Estado do Rio de Janeiro. Filiado da SBNeC - Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento da USP. Filiado da APERJ - Associação Psiquiátrica do Estado do Rio de Janeiro (Federada da ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria e da WPA - Associação Mundial de Psiquiatria). Pesquisador do Núcleo de Ciências Médicas, Psicologia e Comportamento do Instituto de Ciências Cognitivas. **Formação:** Medicina pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil. Psiquiatria Forense pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil. Psiquiatria pela Universidade Estácio de Sá, Brasil. Psicopedagogia Clínica e Institucional pelo Grupo de Ação Educacional, Brasil. Psicologia Analítica pela Universidade Hermínio da Silveira e Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação, Brasil. Neurolinguística pelo Instituto NLP in Rio & NLP Institut Berlin, Brasil/Alemanha. Neurociência e Saúde Mental pelo Instituto de Neurociências y Salud Mental da Universidade da Catalunya, Espanha. E-mail: [ma@icc-br.org](mailto:ma@icc-br.org)