



SAÚDE MENTAL

Transtorno de ansiedade generalizada | Síndrome do Pânico | Depressão
O que são | Como tratar | Como ter uma boa saúde mental

DOENÇAS MENTAIS

O mal do século

As doenças mentais são consideradas o mal do século. Depressão, ansiedade e síndrome do pânico são as principais.

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Transtorno de ansiedade é um distúrbio mental caracterizado por preocupação excessiva ou expectativa apreensiva, misturadas com medo persistente e de difícil controle. É uma doença relacionada ao funcionamento do corpo e às experiências de vida.

Sintomas

O transtorno de ansiedade pode causar sintomas mentais e físicos que levam a quadro depressivo, com alterações de humor, como apatia, solidão, tristeza, além de isolamento social e dores físicas sem justificativa.



Psicológicos

Tensão ou nervosismo, sensação de que algo ruim vai acontecer, medo excessivo, falta de concentração, descontrole sobre pensamentos, preocupações exageradas e irritabilidade.

Físicos

Dor ou aperto no peito, respiração ofegante, falta de ar, coração acelerado, tremor nas mãos, fraqueza, boca seca, mãos e pés frios, náusea, tensão muscular, dor de barriga, enjoo e vômitos, suor excessivo, dificuldades para dormir, dores musculares, tremor nas pálpebras e agitação de braços e pernas.

Tratamentos

- Medicação, com acompanhamento profissional e receita médica
- Psicoterapia com psicólogo ou com psiquiatra
- Combinação de medicamentos e psicoterapia

Fatores socioeconômicos, como pobreza e desemprego, e ambientais, como estilo de vida em grandes cidades, colaboram para surgimento da patologia.

SÍNDROME DO PÂNICO

Síndrome do pânico, ou transtorno do pânico, é caracterizada por recorrentes crises de ansiedade, desespero e medo intenso de que algo ruim aconteça, mesmo sem motivos para isso. Afeta mais mulheres. As crises acontecem de repente, em qualquer período do dia e em qualquer situação. O pico dura de 10 a 20 minutos, mas varia, dependendo da pessoa e da intensidade.

Causas

A Ciência aponta um conjunto de fatores que podem desencadear o transtorno: genética, estresse, temperamento forte, suscetível a estresse e mudanças na forma como o cérebro funciona e reage a situações.

Fatores de risco

Situações de estresse extremo como:

- Morte ou doença de alguém próximo
- Mudanças radicais na vida
- Histórico de abuso sexual na infância
- Ter vivido experiência traumática

Sintomas

Sensação de nervosismo e pânico incontroláveis, sensação de morte, aumento da respiração, tonturas e vertigens, problemas gastrointestinais, sensação de perigo iminente, medo de perder o controle, sentimentos de indiferença, sensação de estar fora da realidade, dormência e formigamento nas mãos, nos pés ou no rosto, palpitações, ritmo cardíaco acelerado e taquicardia, sudorese, tremores, calafrios, ondas de calor, náusea, dores abdominais, dores no peito, dor de cabeça, desmaio, sensação de garganta fechando e dificuldade para engolir.



Em alguns casos, os sintomas físicos da síndrome do pânico são tão intensos que podem ser confundidos com infarto ou outras ocorrências cardiovasculares.

DEPRESSÃO NÃO É FRESCURA

A depressão acompanha a humanidade por toda a história. É um distúrbio afetivo de caráter emocional. A pessoa passa a apresentar tristeza profunda, falta de apetite, de ânimo e perda de interesse generalizado. É imprescindível acompanhamento médico para diagnóstico e tratamento.

Tristeza é uma coisa.

Depressão, outra.

Tristeza tem motivo.

Depressão é tristeza profunda e sem motivo aparente.

O triste tem sintomas no corpo, sente aperto no peito, taquicardia, chora.

O deprimido tem pensamentos suicidas.

Quem está triste tem pensamentos repetitivos sobre a razão da tristeza.

Deprimida, a pessoa sente tristeza profunda e contínua, sem pensar sobre a causa.

Sintomas

Humor depressivo ou irritabilidade, ansiedade e angústia, desânimo, cansaço, incapacidade de sentir prazer em atividades antes agradáveis, desinteresse, falta de motivação e apatia, falta de vontade e indecisão, medo, insegurança, desespero, desamparo, vazio, pessimismo, culpa, baixa autoestima, falta de sentido na vida, inutilidade, ruína, fracasso, sensação de doença ou de morte, a pessoa pode desejar morrer, planejar ou mesmo tentar suicídio, interpretação distorcida e negativa da realidade, dificuldade de concentração, raciocínio lento, esquecimento, redução de apetite sexual, perda ou aumento de apetite e de peso, insônia, despertar matinal precoce ou aumento de sono, dores de barriga, má digestão, azia, constipação, flatulência, tensão na nuca e nos ombros e dor de cabeça.

Fatores de risco

Histórico familiar, estresse crônico, ansiedade crônica, disfunções hormonais, excesso de peso, sedentarismo e dieta desregrada, cigarro, álcool e drogas ilícitas, uso excessivo de internet e redes sociais, traumas físicos ou psicológicos, pancadas na cabeça, problemas cardíacos, separação conjugal e enxaqueca crônica.



A melhor forma de prevenir é cuidar da mente e do corpo, com alimentação saudável e prática de atividades físicas regulares. Ajudam também na prevenção aprender coisas novas, ter hobbies, viajar e se divertir.

NUNCA DIGA:

- Você está exagerando, não é tal mal assim.
- Todos temos problemas, você precisa reagir.
- Sei o que você está passando, já me senti assim também.
- Você precisa controlar a situação e melhorar de uma vez.
- Melhorar depende apenas de você. Basta querer.
- Reaja! A vida continua.
- Você está sendo egoísta.

ACOLHA. AMPARE. DIGA:

- Estou aqui para o que precisar.
- Você não está sozinho.
- Não é culpa sua.
- O que posso fazer por você?
- Está precisando de algo?
- Vamos conversar?
- Em que você está pensando?
- Eu te amo.
- Muitas vezes o silêncio também é fundamental.

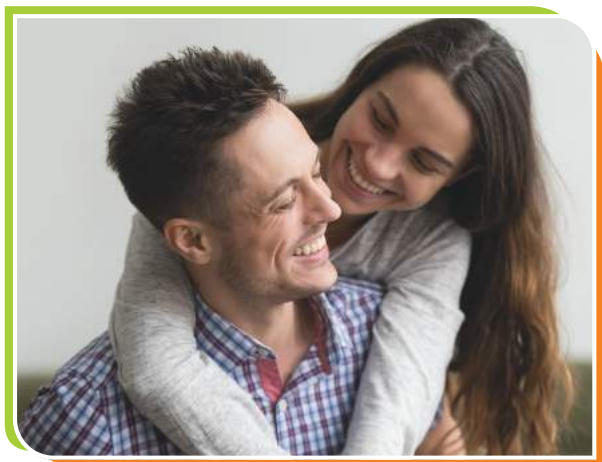
COMO TER UMA BOA SAÚDE MENTAL

Adotar hábitos saudáveis e estilo de vida de qualidade ajudam a manter a saúde mental em dia. Nunca se isole, consulte médico regularmente, faça tratamento terapêutico adequado, mantenha o físico e o intelecto ativos, pratique atividades físicas, tenha alimentação saudável, reforce laços familiares e de amizades, não se envergonhe de buscar ajuda profissional, priorize boas noites de sono, reserve tempo para curtir a vida, esqueça por um tempo o mundo digital. Você não é super-herói, reconheça seus limites.

Quem pode ter

Todos, em qualquer idade, podem ser afetados por problemas de saúde mental, de maior ou menor gravidade. Algumas fases da vida podem servir como gatilhos para o problema.

- Início dos estudos
- Adolescência
- Separação dos pais
- Conflitos familiares
- Dificuldades financeiras
- Menopausa
- Envelhecimento
- Doenças crônicas
- Divórcio
- Perda de parentes
- Desemprego
- Traumas e incapacidades
- Fatores genéticos ou infecciosos



Seja amigo

- Não ache que é frescura
- Apoie
- Dê amor, atenção, compreensão
- Incentive tratamento profissional
- Ajude a reintegrar

Evite preconceitos

- Ninguém escolhe ter doenças mentais
- Algumas têm cura. Outras, tratamentos específicos
- Pessoa com problemas mentais é tão inteligente quanto quem não tem
- Doente mental não é peguizoso