

Gatilhos emocionais para a manifestação da ansiedade.

Prof. Dra Ana Celeste Pitiá

Conforme a Organização Mundial de saúde “A depressão é um transtorno mental comum. Globalmente, mais de 280 milhões de pessoas de todas as idades sofrem de depressão” (WHO, 2021).¹

Importante destacar que a ansiedade, em si, não é uma ‘vilã’, “...é uma característica específica ao ser humano, que nos faz estar em alerta e usar nossas forças em benefício de um objetivo que almejamos ou precisamos atingir.” (Silva, 2022).² Ela segue mantendo nossa atenção e motivação para alcançarmos o êxito desejado nas atividades do dia a dia. Ela é essencial em nossa vida e faz parte dos sentimentos humanos.

Podemos dizer que o problema surge, quando passamos a viver o futuro, como se ele fosse parte do presente e aí começamos a elucubrar situações e pensamentos que não condizem com a realidade em que estamos inseridos, no presente.

Assim, nos abalamos, física, emocional, comportamental, cognitiva e especialmente, existencialmente, podendo assim, a ansiedade se associar à depressão.

Ansiedade, quando se transforma em transtorno, busca a evitação de certos gatilhos ansiosos que despertam os sentimentos de medo, preocupações excessivas, sensação de perigo iminente, que farão que a pessoa se afaste de situações que possam lhe parecer ameaçadoras. Dessa maneira, os gatilhos emocionais para ansiedade, se relacionam com situações vividas como: possíveis ameaças à integridade física, moral ou ao sucesso pessoal ou em circunstâncias que representem frustrações de planos e projetos pessoais, perda de posição social, de parentes próximos, expectativas de desamparo, abandono ou punição.³

Nos últimos anos, com a vivência da pandemia por todos nós, a ansiedade revelou em cada um de nós, comportamentos, muitas vezes autodestrutivos, tendo em vista a necessidade de restrição social.

Lidar com situações como essa, proporcionou ser necessário tratamento psicológico e psíquico, oferecendo ajuda ao indivíduo em sofrimento. O processo de tratamento psicológico passa pela realização da psicoterapia, espaço onde a pessoa terá condições de escutar-se, através do acompanhamento terapêutico que a psicóloga fará e que servirá como um veículo facilitador do processo do mergulho em si mesmo, a fim do autoconhecimento e consequente, autocontrole de sentimentos que podem nos atropelar, se não nos cuidarmos.

Vamos assim, prestar mais atenção nos nossos sentimentos manifestos, a fim de nos percebermos pessoas vivas, por causa deles, mas procurando localizá-los em quais circunstâncias eles podem nos tirar do nosso autocontrole.

¹ WHO - World Health Organization. (2021). “Depression”. WHO [2021]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em 21/03/2021.

² Silva, R. Ansiedade e Depressão: Uma reflexão sobre os impactos da pandemia nas vidas dos brasileiros. II CONGRESSO DE PSICOLOGIA UNILASALLE RJ 22 a 27 de agosto de 2022 Niterói, RJ CADERNO DE RESUMOS EXPANDIDO

³ Moraes, L. U., et all. Síndrome ansiosa. As Bases do Diagnóstico Síndromico - ISBN 978-65-5360-277-9 - Volume 1 - Ano 2023