

Ansiedade



Para as neurociências a ansiedade é uma das formas do medo que existe em todos nós, seres humanos saudáveis.


Quando estamos com medo temos reações fisiológicas de suor, taquicardia, pupila dilatada (procurando o perigo), frio nas mãos e nos pés, porque o sangue está direcionado para músculos responsáveis pela luta/fuga, aumento da pressão sanguínea, respiração ofegante e outras respostas que têm por objetivo nos proteger do perigo.

Vinda de uma emoção básica, a ansiedade permeia nossa vida, pronta para ser acionada. Ela deve ser regulada de acordo com cada situação, que pode ser um acontecimento real, mas pode também ser impulsionada por pensamentos que dominam nossa mente.

Muito “louco” isso, né?

Como somos seres muito inteligentes e complexos, nosso cérebro não faz distinção entre o que pensamos e o que vivemos na vida real. Ele reage da mesma forma, liberando hormônios e neurotransmissores com o único intuito de nos deixar vivos e, de preferência, com bem-estar.





Definimos para você três níveis da ansiedade e suas consequências:

Sem ansiedade – perigo em vista! Quando não temos medo de nada, acabamos nos expondo e sofrendo riscos à toa. Isso acontece tanto para coisas do trabalho, como não cumprir prazos pré-estabelecidos, como situações de violência das grandes cidades, como andar em lugares que podem ser perigosos. E até pra enfrentar uma pandemia!

Ansiedade – é muito útil para tarefas simples! Porque faz nosso cérebro focar atenção devida para a tarefa e não cometer pequenas falhas, como um erro de concordância num texto acadêmico, ou esquecer de carregar a bateria do celular/notebook antes de uma reunião on line importante. Mas mesmo uma ansiedade leve pode ser desastrosa para tarefas complexas, pois o nível de expectativa pode ficar tão elevado, e nos fazer gastar tanta energia emocional que faz com que a frustração impeça a persistência de se manter.



Ansiedade alta – extremamente prejudicial! Porque afeta nossa capacidade de perceber a realidade e guardar informações, ou seja, afeta nossa memória de curto e longo prazo. Isto acontece porque ficamos tão focados no que nos amedronta que perdemos por completo a capacidade de perceber a situação ou por outra perspectiva e encontrar maneiras criativas e diferentes para resolver o problema.



Isto se dá porque, como regra, as reações ao medo são: luta, fuga ou paralisia. Mas como seres sociais podemos também responder procurando outras pessoas e, coletivamente, encontrando soluções que sejam benéficas para todos.

Para regular a ansiedade precisamos perceber sobre o que temos controle e agir de forma coerente sobre estas variáveis. Por exemplo, não temos controle sobre o novo Coronavírus, mas temos controle sobre os protocolos de prevenção, como uso correto de máscara, distanciamento social e higienização das mãos e ambientes.

Pode parecer difícil, principalmente para quem está em plena crise, mas se você quiser, pode aprender a usar a ansiedade a seu favor.





Vamos praticar?

Observe em volta: olhe e descreva os detalhes dos objetos a sua volta, as cores, as formas, o cheiro. O objetivo é focar na realidade próxima.

Respire de forma consciente: bastam 3 respirações lentas e atentas para mudar o foco atencional. Quanto mais vezes você fizer este exercício, mais apto estará para regular a ansiedade elevada, se ela chegar. Neste passo, o objetivo é focar na interação eu(ar)mundo.

Respire e perceba seu corpo: conseguiu respirar de modo consciente? Gostou da experiência? Que tal aprofundar essa vivência ouvindo seu coração palpitando firme e serenamente no seu peito? Aproveite este encontro consigo mesmo. O objetivo é focar sua atenção no que está dentro.



Podemos ver que a ansiedade é uma questão de atenção.

Quanto mais conseguirmos focar no que podemos controlar, dar espaço e cuidado necessário a nós mesmos e buscar soluções viáveis para os problemas que nos cercam, mais eficientes seremos quando o assunto é regular a emoção.

Somos uma equipe multidisciplinar de atenção à saúde e segurança dos trabalhadores da UFRRJ.
Estamos em trabalho remoto e disponíveis em nossos meios eletrônicos aos trabalhadores da UFRRJ.
Caso tenham dúvidas ou sugestões entrem em contato pelo email:
casst-progep@ufrrj.br

Para atendimento basta preencher o formulário disponível no link <http://abre.ai/casst> e aguardar o agendamento por e-mail.

Referência bibliográfica:

DAVIDFF, L. L. Introdução à Psicologia. São Paulo: McGraw-Hill, 1983.

LEDOUX, J. O cérebro emocional – os misteriosos alicerces da vida emocional. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1998.

OLIVEIRA, L., PEREIRA, M.G., VOLCHAN, E. Processamento emocional no cérebro humano. In: LENT, R. Neurociência da Mente e do Comportamento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

LEDOUX, J., DAMÁSIO, A. Emoções e sentimentos. In: KANDEL, E. R.; et al. Princípios de Neurociências. 5 ed. Porto Alegre: AMGH, 2014.

KOLK, B. V. D. O corpo guarda as marcas – cérebro, mente e corpo na cura do trauma. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.