Transtornos psicológicos da Vida Moderna

por MARISTELA SILVA

MUNDO PSICOLOGIA
por Maristela Silva

Introdução

A ideia de uma vida moderna nos sugere um dia a dia cheio de coisas práticas e facilidades trazidas pela tecnologia, o que realmente simplifica em alguns aspectos. No entanto, com o desenvolvimento da tecnologia, o avanço do mercado de trabalho e a mudança dos padrões sociais, a modernidade também se tornou, para muitos, motivo de adoecimento.

A saúde física pode ser bastante prejudicada, mas seus efeitos logo são percebidos. Porém, nem sempre o mesmo acontece com a saúde mental. A atenção sempre voltada para a conquista de status tem levado um número cada vez maior de pessoas a sofrerem com estresse, ansiedade e depressão.

O objetivo deste e-book é te auxiliar a perceber os sinais de algumas doenças psicológicas para que você esteja atento e, se for o caso, procure ajuda. É também um convite para a busca do conhecimento, aspecto fundamental para uma mente saudável.

Depressão

Não é exagero dizer que a depressão é o “mal do século”. Parece que quanto mais o mundo evolui e se enche de coisas, mais as pessoas adoecem. Adoecem porque, ao contrário do que muitos pensam, ficar depressivo não é simplesmente estar triste. A tristeza faz parte da vida; afinal, nem todos os dias são incríveis, nem tudo é perfeito, ninguém é feliz o tempo todo.

Mas ela (a tristeza) não dura para sempre. Porém, a depressão, se não tratada pode piorar e até levar à morte. Quem sofre de depressão carrega dentro si uma dor que não passa, uma ausência de alegria que parece não ter fim. É como se a vida fosse aos poucos perdendo as cores e se apagando, como uma foto antiga desbotada e sem brilho. Tanto que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ela é o principal motivo de incapacidade em todo o mundo, além de abrir portas para outras doenças.

Não é possível determinar uma única causa, pode estar ligada à diversas perdas ou experiências de vida negativas. No entanto, fatores como conflitos familiares ou perdas muito dolorosas podem deixar a pessoa mais vulnerável.

Sinais da Depressão

- Desânimo profundo
- Perda de interesse por coisas que gostava
- Incapacidade de se sentir feliz
- Isolamento
- Perda de apetite
- Autodesvalorização
- Vontade de morrer
- Distúrbios do sono
- Sintomas físicos sem motivo clínico

Estresse

Quem nunca disse a seguinte frase: “Estou estressado!” De fato, a vida moderna parece deixar muita gente “com os nervos à flor da pele”, mas o estresse não é algo tão simples como um momento de irritação, impaciência ou apenas um dia ruim. O estresse está ligado a pressão, tensão ou insistência.

Em sua forma natural, trata-se de um sistema de defesa do organismo, que dispara um “alarme” (pequenas descargas dos hormônios cortisol, adrenalina e noradrenalina) para nos deixar alertas diante de algum perigo. No entanto, o que tem se tornado perigoso é o excesso de responsabilidades, preocupações, trabalho e cobranças.

Todo este acúmulo causa um estado de ausência de bem-estar psicológico que caracteriza o estresse crônico, mas também podem ocorrer picos de irritabilidade e descontrole, classificados como um momento de estresse agudo. Como corpo e mente são inseparáveis, essa condição afeta também a saúde física. Porém, a forma grave do estresse não acontece de um dia para o outro.

Podemos dizer que é como uma torneira pingando, que vai acumulando água na pia e um dia ela transborda. Na fase inicial (alerta) o problema pode ser facilmente confundido com cansaço diário, mas não passa totalmente. Aos poucos os sintomas vão se sobrepondo, até que a pessoa chega a uma fase de exaustão. O indivíduo se vê muitas vezes perdido e angustiado. A psicoterapia pode ser iniciada em qualquer fase, é importante perceber os sinais que são claros sintomas de alguém que não está bem psicologicamente e buscar ajuda é um grande passo bem o bem estar emocional e físico.

Alguns sintomas

- Confusão mental
- Dores de cabeça
- Distúrbios do sono
- Mudanças de humor
- Irritabilidade
- Alterações de apetite
- Diminuição da libido
- Dores de estômago
- Cansaço
- Choro sem motivo aparente

Síndrome de Burnout

A síndrome de Burnout ocorre quando a ausência de bem-estar e instabilidade emocional têm sua origem muito bem definida: o ambiente de trabalho. Nestes casos, o esgotamento físico e emocional está diretamente ligado a uma situação profissional extremamente desgastante, seja pela carga horária excessiva, grande número de demandas ou cobranças demasiadas. Ela atinge principalmente profissionais que lidam todos os dias com situações limite como professores, agentes de segurança e equipes de saúde. Pode afetar também aqueles que recebem desafios muito grandes, que coloquem suas capacidades em dúvida. Assim como no estresse, os sintomas (que em sua maioria são os mesmos) podem começar de forma sutil, mas se não forem investigados e tratados, podem levar à depressão, estresse pós-traumático (sofrimento relacionado a circunstâncias negativas passadas).

Muitas vezes quando investigado através da psicoterapia é possível perceber que o sofrimento vivenciado no trabalho pode ter início nas relações primordiais, no início da vida. Abra-se a possibilidade de compreensão dessas questões, de um saber especifico para poder num só depois, lidar com cada descoberta de forma mais sadia.

Além dos sintomas já citados, os sinais que indicam a síndrome de burnout são:

- Baixa autoestima
- Negatividade constante
- Fadiga
- Dificuldade de concentração
- Sensação de estar sempre exausto
- Sentimento de fracasso e insegurança

Ansiedade

A ansiedade parece estar presente de uma forma exagerada na maior parte da vida das pessoas. Atualmente grande parte das pessoas sabem o que é uma crise de ansiedade.
A primeira coisa que precisa ficar clara é que a ansiedade é uma reação bioquímica natural que nos deixa “ligados” diante de algo inesperado (aquele frio na barriga quando tomamos um susto, mas que logo passa) ou da expectativa de algo muito desejado como o aniversário, uma entrevista importante, aquela viagem tão esperada ou quando nos assustamos, temos uma descarga de ansiedade momentânea. Ela passa a ser prejudicial quando afeta o dia a dia da pessoa, impedindo-a de realizar, gerando medo e tensão constantes.
A vida moderna, além do excesso de trabalho e cobranças do cotidiano, também nos traz uma carga exagerada de informações. Esse fluxo intenso muitas vezes nos leva a ativar o “piloto automático”, o que torna difícil para corpo e mente manterem a harmonia.

Quando tudo foge do controle e as preocupações, medos e estado de alerta se enraízam na rotina e fazem com que a pessoa se perca de si mesma, afetando seu dia a dia, produtividade e relações sociais, geralmente estamos diante de um quadro de ansiedade. Nesse ponto, o indivíduo passa a ter reações ansiosas que não condizem com a realidade. Entrar em determinado local, falar de um assunto específico ou pensar sobre uma possibilidade negativa, ainda que improvável, pode desencadear a crise.

Sintomas da crise de ansiedade

- Tensão muscular
- Taquicardia
- Falta de ar
- Suor excessivo
- Sensação de morte iminente
- Tremores
- Longos períodos de insônia
- Medo desproporcional

Síndrome do Pânico

Imagine todo o mal-estar da crise de ansiedade tomando conta de uma pessoa a qualquer momento e repetidas vezes. Pode ser num almoço de família, num passeio, no parque, dentro do ônibus...

A síndrome do pânico se caracteriza pela incidência frequente e repentina das crises de ansiedade mesmo sem que haja um motivo aparente. Geralmente, as crises atingem sua intensidade máxima em até 10 minutos. Além do sofrimento psíquico e físico, quem tem síndrome do pânico tende a se isolar por medo/vergonha de sofrer uma crise em público.

As repetidas crises de ansiedade geram um medo intenso, levando o indivíduo a preocupações constantes pelo receio da ocorrência de novos ataques, reduzindo sua capacidade de relacionar-se com os outros e ainda de realizar suas atividades diárias, incluindo o trabalho.

Em casos mais graves inclui-se o tratamento medicamentoso, possibilitando assim a melhora de quem sofre com a síndrome do pânico e a retomada à sua vida social e pessoal.

Os sintomas são os mesmos da crise de ansiedade, mas podem ocorrer também:

- Desmaios
- Formigamento
- Pernas bambas
- Náusea e vômitos
- Palidez
- Sensação de estar fora do corpo

Hábitos que melhoram a saúde mental

Tudo o que foi descrito até aqui está relacionado a sintomas já instalados, mas, mais importante que perceber os sinais, procurar ajuda, para receber o tratamento correto e evitar que estes problemas ocorram.

O cuidado (no sentido de ter zelo e atenção) é tão importante na saúde mental quanto nas questões físicas e, assim como tudo que se refere ao bem-estar e qualidade de vida, não se trata apenas de ações pontuais, mas de construir hábitos que sejam saudáveis e proporcionem benefícios.

Evitar o adoecimento psicológico, inclusive fazendo terapia como forma de prevenção, é fundamental para viver melhor, ter mais satisfação e melhores relacionamentos.

- ✓ Faça exercícios físicos
- ✓ Tenha uma alimentação saudável
- ✓ Desconecte-se das redes sociais de vez em quando
- ✓ Escolha um hobby e dedique-se a ele
- ✓ Separe um tempo para cuidar de você
- ✓ Não abra mão de tirar férias
- ✓ Não leve trabalho para casa
- ✓ Socialize com as pessoas que você ama e divirta-se

Obrigado!

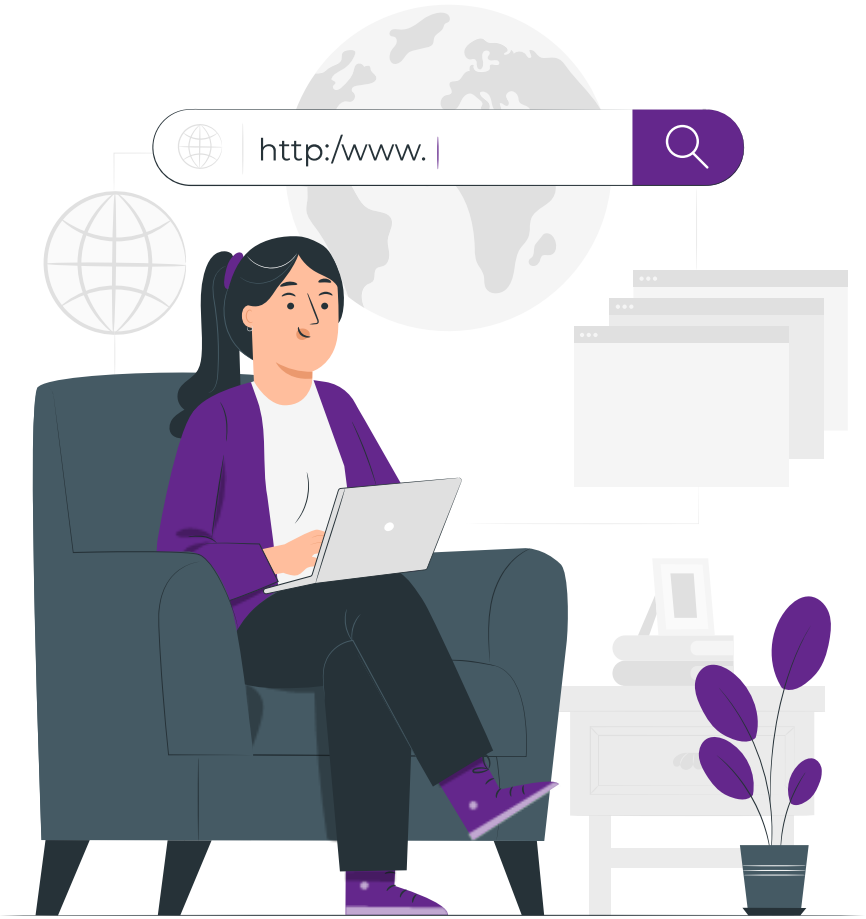
Psicóloga formada pela UNIP desde 2009, especializada em transtornos alimentares pelo HCFMUSP, avalio candidatos à cirurgia bariátrica e estou em formação em Psicanálise.

Após anos em recursos humanos, em 2014, transicionei para a psicologia clínica, aprofundando-me em estudos e simpósios.

Minha abordagem é psicanalítica, inspirada em Freud, Klein e Lacan. Busco ajudar as pessoas a entenderem seus desejos, superarem desafios e crescerem pessoalmente.

Atendo adolescentes, adultos e casais, abordando ansiedade, depressão, relacionamentos, autoestima, entre outros.

Realizo sessões presenciais ou online.



MUNDO PSICOLOGIA
por Maristela Silva