



A minha cabeça é um campo minado

- Compreender a Ansiedade Generalizada

Imagine-se a caminhar num campo cheio de minas. Escondidas, ninguém sabe onde estão. Têm de se manter atentos, alertas, hipervigilantes (“onde será que posso por o pé?” será que aqui vai correr mal?”). Continua o seu caminho e até chega ao destino. Mas este caminho é diário.

Cansaço. Seria o mínimo para traduzir o que sentiriam, mas é sem dúvida uma das queixas que mais nos descrevem em consulta.

A Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG) é tão silenciosa quanto constante, confundindo-se com responsabilidade, perfeccionismo, dedicação ou mesmo “mau feitio, sempre irritada com tudo!”.

É frequente ouvirmos os pais e professores destas crianças e jovens descreverem-nos como nervosos, preocupados, responsáveis, muito amigos dos colegas, muito humanos e sensíveis, muito atentos a tudo o que acontece, muito esforçados... Contudo, pode haver um lado “adaptativo” da PAG, o lado que traz ganhos (elogios, reforços, valorização, atenção do adulto) e que garante a admiração do outro sem que por isso seja menos verdadeiro ou intencional.

A PAG caracteriza-se, assim e principalmente, por um campo imenso de preocupações com as diferentes áreas da vida da criança/jovem: “O teste vai correr mal... não estudei o suficiente”, “Eu não deveria ter dito aquilo”, “Será que ficaram chateados comigo?”, “Mãe, aquele furacão que vi nas notícias vai chegar cá?”, “E se ficarmos pobres?”, “Estás a tomar esses comprimidos porquê... estás doente?”, “Chegaste atrasada, aconteceu alguma coisa?”, “Eu não consegui dizer-lhe que não... ele estava tao triste, eu queria ajudar”, “Gostas de mim?”, “Tenho de me esforçar mais”. A PAG alimenta-se de pensamentos repetidos, intrusivos (aparecem como minas explosivas, sem ser autorizados), antecipatórios (vendo todos os cenários que ainda estão por chegar, mesmo que irreais e sempre antecipados como negativos e causadores de maior sofrimento), persistentes, generalizados (espaçosos, ocupando todo os caminhos, não interesse por onde se vai) e distorcidos (o pensamento traduz a crença mas não os factos, tal como outros os observam).

Porém, estes pensamentos são apenas uma das dimensões da PAG, pois é importante considerar a dimensão fisiológica (queixas de dores de cabeça, dores de barriga, cansaço constante, aperto do peito, nó na garganta, dores musculares...) e comportamental (como quando perguntam várias vezes a mesma coisa, precisando de confirmações constantes, ou quando evitam ver o telejornal porque depois já não conseguem dormir bem, ou quando fazem “birras” que parecem difíceis de compreender). Por sua vez, estas dinâmicas – cognitiva, comportamento e fisiológica – têm, naturalmente, reflexo nas emoções (“ando sempre angustiada”, “sou mais ou menos feliz... faço o que é meu dever”, “sinto-me tão envergonhada com tudo”, “estou sempre irritada!”, “parece-me que me sinto sempre culpado do que corre mal”) podendo conduzir a outros problemas.

Algumas ideias a ter em atenção...
<ul style="list-style-type: none">• Perante as perguntas repetidas da criança/jovem responda apenas duas vezes “eu respondi a isso há pouco, vou responder uma última vez, porque já sabes a resposta”• Não reforce os evitamentos (continue a ver o telejornal, continue a fomentar a ida às festas, não permita que fique em casa perante uma dor de barriga...).• Aproveite a imprevisibilidade da vida (não mude rotinas e tarefas apenas para manter tudo “sobre controlo ou então ela fica mais nervosa”).• Valorize o lado positivo dos erros, da imperfeição e dos contratemplos (da sua imperfeição, dos erros que a criança possa cometer, das dificuldades que foi capaz de comunicar).• Quando observa que a criança/jovem está mais nervoso, desregulado (por birra, por choro, por se mostrar agitado) não tente imediatamente acalmá-la. Deixe-a encontrar formas de se auto-regular.

Neste ponto, é importante perceber que muitas vezes as crianças/jovens que chegam a consulta trazem já outros quadros sintomáticos: depressivos ou outras queixas de ansiedade (como ataques de pânico, ansiedade de separação, ansiedade social). Por outro lado, a vontade de evitar as situações que despertam a ansiedade, pode ser tão grande que o impacto no comportamento torna-se – esse sim – o problema que tantas vezes traz os pais à consulta. Por exemplo, uma “birra” pode ser a expressão comportamental de um estado contínuo de tensão, preocupações constantes, medo do que possa vir a acontecer, necessidade de recuperar controlo sobre uma situação ou evitar fazer algo que o/a deixa mais ansioso...

É, por isso, muito importante procurar ajuda especializada pois a intervenção é diferente para cada problemática e o cuidado da diferenciação destes diagnósticos é fundamental e deve ser feito por um psicólogo especializado.

Viver num campo minado, dentro de nós, é sem dúvida uma tarefa esgotante! Como nos dizia uma adolescente em consulta “preciso tanto resolver este problema!”... “para poder dedicar-me a outro!”. O gatilho automático da PAG é de difícil desprogramação, mas a intervenção especializada ajudará a reduzir sintomas e a encontrar estratégias de melhor se conhecerem e gerirem as “minas”. Descobrimo-nos, assim, que nem todas as minas (problemas) estão activas e prontas a rebentar.

Ana R. Santos - ana.santos@pin.com.pt

Psicóloga - Consulta da Ansiedade

PIN- Progresso Infantil

<http://pin.com.pt/>

<https://www.facebook.com/PinProgressoInfantil?fref=ts>