

Haydu, Verônica Bender. Como controlar a ansiedade. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1236, p. 7, 24 de novembro de 2006.

Como controlar a ansiedade

Após descrever e diferenciar medo e ansiedade, em meus textos anteriores publicados nesta coluna, achei importante dar algumas dicas de como podemos manter a ansiedade num nível razoável de intensidade. Destaco que estou me referindo a reduzir e não eliminar a ansiedade, porque, conforme já citei anteriormente, um certo nível de ansiedade diante de eventos ameaçadores é um comportamento importante e adaptativo. A ansiedade é adaptativa quando não prejudica a nossa interação com as pessoas do nosso convívio, quando não atrapalha o nosso trabalho e quando não interfere com o funcionamento geral do nosso organismo como, por exemplo, o sono, a alimentação e os sistemas respiratório, gastrointestinal e cardiovascular. Assim, podemos considerar que um certo nível de tensão diante de situações em que estamos sendo ameaçados é importante para que fiquemos alerta. No entanto, o excesso de tensão pode nos deixar insensíveis aos eventos a nossa volta, de tal forma que, podemos não perceber que a ameaça não está mais presente ou que é o momento de agir e enfrentar a situação.

Vamos recordar o caso de Maria, uma das personagens fictícias das minhas histórias. Ela ficou muito ansiosa com a possibilidade de o irmão de seu noivo tê-la visto com seu ex-namorado. Ela não conseguiu dormir, comer e está tendo dificuldades para fazer o seu trabalho. Ela só consegue pensar no que vai acontecer, quando encontrar Pedro, seu noivo, e tem certeza que o pior vai acontecer.

Como Maria poderia agir para controlar sua ansiedade?

A ansiedade envolve diversas reações, entre elas, os comportamentos reflexos que são as respostas do sistema nervoso autônomo, como a taquicardia, a falta de ar, o tremor etc, os comportamentos de esquiva, a supressão de atividades rotineiras e os pensamentos negativos ou catastróficos. Para cada um destes comportamentos, há um procedimento específico a ser seguido, para que possamos diminuir nossa ansiedade.

Para reduzir as reações do sistema nervoso autônomo, devemos fazer um controle da respiração. Isto pode ser feito compassando a respiração e inspirando lentamente pelo nariz, com a boca fechada. Ao inspirar deixar o abdome expandir-se, ou seja, estufar a barriga e não o peito. Depois, expirar lentamente, expelindo o ar pela boca (Se você não compreendeu, observe a respiração de um bebê quando ele está deitado de barriguinha para cima). Isto pode

ser feito em qualquer lugar a qualquer hora. Quando estiver em um ambiente silencioso e com possibilidade de ficar deitado, use uma técnica de relaxamento. O relaxamento combinado com a respiração diafragmática, certamente, reduzirá uma boa parte das respostas reflexas como a respiração ofegante, a taquicardia e o tremor.

Em situações de ansiedade que se estende por longos períodos, recomenda-se que a pessoa faça algum tipo de atividade física, como um esporte, e após esta prática, faça alongamento seguido por relaxamento. A atividade física produz endorfinas, que são substâncias que reduzem a química da ansiedade.

Os pensamentos negativos ou catastróficos devem ser evitados. Deve-se tentar dimensionar a gravidade da situação, questionando a si mesmo se existe uma forma alternativa de análise, se estamos superestimando o grau de responsabilidade que temos dos fatos ou se estamos subestimando o grau de controle que podemos ter.

Uma vez tendo avaliado a situação, devemos substituir os pensamentos sobre o evento temido, principalmente, os negativos por outros pensamentos. Sempre que um pensamento negativo iniciar, deve-se substituí-lo por outro pensamento qualquer, preferencialmente, por um agradável. Isto certamente não é fácil de ser feito, mas é possível e trata-se de um aspecto importante, pois os pensamentos e a fala negativa agravam ainda mais a situação, porque estes comportamentos podem funcionar como um estímulo aversivo que nos fazemos sofrer, intensificando as respostas autonômicas.

Uma vez tendo controlado as reações autonômicas, por meio do relaxamento e da respiração diafragmática, estaremos em melhores condições de enfrentar a situação. O enfrentamento deve ser feito o mais breve possível para encurtar o tempo entre o evento ameaçador e a situação aversiva que tememos. Enfrentar a situação pode requerer habilidades sociais ou de resolução de problemas que, muitas vezes, não fazem parte do nosso repertório. Assim, eu gostaria de esclarecer que não estou simplificando a situação, mas tentando mostrar que existem formas de lidar com a ansiedade exagerada e de controlá-la.

Para finalizar, devo, ainda, alertar que ansiedade exagerada mantida por um longo período ou muito freqüente constitui-se em um dos fatores de desenvolvimento do estresse.

Você pode acessar os textos anteriores desta coluna, no meu *site* pessoal: www.uel.br/pessoal/haydu

Verônica Bender Haydu
Professora da Universidade Estadual de Londrina
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo