

Ansiedade by André B. Barcaui

Sabe aquela sensação de estar sempre atolado, com coisas por fazer, “devendo” a tudo e a todos? Sentimento de nem saber por onde começar e se não der conta de tudo, algo de ruim pode acontecer? Um nervosinho lá no fundo de preocupação constante, que se faz presente, mesmo que reconhecidamente excessiva ou irracional, despertando inclusive sintomas somáticos.

Pois é... estamos falando da ANSIEDADE. Ela pode ser restrita a uma situação ambiental ou objeto específico, mas pode ser também generalizada. Esse sentimento de nervosismo e o descontrole com preocupações é conhecido por gerar sérios prejuízos profissionais, familiares e sociais. O indivíduo possui um discernimento exagerado das ameaças, combinado com uma percepção limitada de suas capacidades de lidar com problemas. É como se todas os nossos radares de ameaça estivessem ligados e mesmo que esteja passando um passarinho, interpretássemos como se fosse uma nave extraterrestre. Ou seja, julgamos erroneamente mensagens imprecisas. Uma espécie de intolerância maior frente a incerteza.

Ainda que seja mais comum em mulheres, homens também sofrem do mesmo mal, que costuma se manifestar no início da fase adulta. O efeito em qualquer pessoa tem potencial progressivo, ainda que idiossincrático, mas imagine naqueles que têm responsabilidade de liderança em suas organizações, o quão amplo e problemático isso pode se tornar.

Em um mundo VUCA como o que vivemos hoje, podemos inferir que as chances de sofrer de crises de ansiedade são multiplicadas exponencialmente. Isso porque a volatilidade, incerteza, ambiguidade e a complexidade guardam uma relação mais que direta com a ansiedade. A incerteza é, inclusive, elemento central nessa equação em função da má interpretação, por vezes catastrófica e negativa que os ansiosos apresentam em relação a determinado fenômeno.

É como se o gatilho da incerteza gerasse no profissional o pensamento de não avançar com determinada tarefa ou de que não é bom o suficiente para executá-la. As consequências dessas crenças disfuncionais costumam gerar sintomas emocionais, cognitivos, comportamentais, ou em combinação, tais como: dificuldade para delegar, procrastinação, sudorese, tontura, ondas de frio/calor, incapacidade de relaxar, fadiga, cefaleia, irritabilidade, sensação de algo ruim pode acontecer, entre outros. A natureza e extensão exata das sequelas dependerá das características situacionais específicas e das crenças desenvolvidas por cada um.

A boa notícia é que para tudo isso tem solução (ou pelo menos mitigação). Neste sentido, a explicação do tratamento e a colaboração do paciente que sofre de ansiedade, são fundamentais para recuperação. Normalmente a abordagem mais efetiva envolve tanto tratamento medicamentoso quanto cognitivo-comportamental. As vezes não temos a cura 100%, mas uma grande suavização da ansiedade, que abranda, tranquiliza e deixa a postura do indivíduo mais serena, promovendo maior qualidade de vida.

Se você se identificou com o texto, procure ajuda. Vai valer a pena!