

AJUDA PARA OS SINTOMAS DA ANSIEDADE (Help for Anxiety Problems)

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

A Gabriela Santos, uma senhora de 60 anos, passa a maior parte do dia a preocupar-se; vive com a família e sempre que a filha sai de casa de manhã para o trabalho, fica preocupada a pensar que ela vai ter um acidente com o carro. A Gabriela não vai sozinha a outros bairros com medo de se perder, e recusa-se a andar de elevador - com receio que avarie. Ela fica assustada quando o gato sai de casa com medo que seja atacado por um cão. A Gabriela tem também medo das trovoadas - sente receio de ser atingida por um raio.

Na Austrália uma em cada cinco pessoas têm um problema relacionado com ansiedade, suficientemente grave para afectar a sua vida. As pessoas com o problema da Gabriela - perturbação de ansiedade generalizada - preocupam-se constantemente com o que possa acontecer-lhes ou às pessoas mais chegadas, preocupam-se com a sua saúde, com o seu trabalho ou com o seu relacionamento com outras pessoas.

Embora haja muitos tipos diferentes de perturbações relacionadas com a ansiedade, alguns dos sintomas são semelhantes. As pessoas que sofrem de ansiedade estão frequentemente irritadas ou constrangidas, por exemplo. É difícil descontrair-se, concentrarem-se ou dormirem. Por vezes têm também sintomas físicos, como palpitações cardíacas, suores, tonturas, náuseas, sentem-se a desmaiar, sofrem de indigestão ou têm problemas nos intestinos, ou mesmo perda do líbido. As perturbações comuns da ansiedade incluem:

FÓBIAS. - Todos nós temos medo de qualquer coisa, mas as pessoas com fobias sentem um pavor profundo, que pode afectar a sua vida. Como por exemplo ter um medo tão grande de alturas que não conseguem trabalhar ou viver num edifício alto, ou ter tanto medo de aranhas que nem sequer vão ao jardim.

FÓBIA SOCIAL. - As pessoas com esta perturbação têm medo de fazer qualquer coisa em público, como comer, beber, falar ou escrever. Têm medo que os outros pensem que são inúteis se não conseguirem fazer essas coisas bem feitas ou de cometerem um erro. A fobia social pode dificultar o relacionamento com as outras pessoas, afectar a vida social ou mesmo manter um emprego.

PERTURBAÇÃO EMOCIONAL PÓS-TRAUMÁTICA. - Muitas pessoas que passaram por situações traumáticas graves, como guerra, tortura, perseguição, acidentes rodoviários, fogo ou violência, continuam

a sentir terror muito depois do acontecimento. Podem ter pesadelos ou reviverem a situação durante anos. Podem ainda sentir-se frequentemente angustiadas e terem problemas de concentração ou insónias.

PERTURBAÇÃO OBSESSIVA COMPULSIVA. - O Manuel não conseguia manter um emprego porque nunca chegava a tempo ao trabalho. A razão? Tinha de verificar vezes sem conta se tinha trancado a porta da frente e se tinha desligado o fogão. Na Austrália, aproximadamente duas em cada cem pessoas têm este tipo de perturbação, que as obriga a fazerem certas coisas vezes sem conta. Lavar as mãos é outro exemplo - algumas pessoas com este tipo de ansiedade lavam as mãos consecutivamente até a pele ficar com sangue.

AGORAFÓBIA. - As pessoas com agorafobia sentem frequentemente medo quando estão em locais como supermercados, armazéns, lugares onde haja muita gente ou lugares pequenos e fechados, ou mesmo quando se encontram numa auto-estrada. Têm medo de estar num local ou situação onde não consigam obter assistência no caso de precisarem, ou de onde possa ser difícil ou embaraçoso retirarem-se.

PÂNICO. - As pessoas que sofrem desta perturbação têm ataques de pânico graves em situações quotidianas, onde a maioria das pessoas não sente medo. Estes ataques de pânico incluem sintomas físicos como palpitações e náusea, assim como medo de ficarem descontroladas ou mesmo medo de morrerem. Esse pavor pode resultar em agorafobia - algumas pessoas ficam com receio de sair de casa no caso de terem um ataque de pânico.

Mas a verdade é que ninguém tem de viver com qualquer das perturbações ou sintomas anteriormente descritos. Tantos os casos ligeiros como os mais graves de perturbações da ansiedade podem ser tratados por profissionais de saúde. Para mais informações consulte o médico de família, ou contacte a Anna no "Transcultural Mental Health Centre", 5 Fleet Street, Parramatta. 2151. Telefone: (02) 840 3755 em Sydney ou 1800 648 911 fora de Sydney. Informações sobre os serviços para as pessoas afectadas por traumas de tortura ou de guerra podem ser obtidas no "Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARTRTS)", 152-168 The Horsley Drive, Carramar. 2163. Telefone: (02) 794 1900.