

O que fazer com a ansiedade e o medo no tratamento oncológico (câncer) durante a pandemia

A ansiedade é uma sensação de nervosismo, preocupação ou desconforto, sendo uma experiência humana normal. Ela também está presente em uma ampla gama de transtornos psiquiátricos. Quais passos tomar de forma saudável para reduzi-la?

07/08/2020 16:59:33

A ansiedade é uma sensação de nervosismo, preocupação ou desconforto, sendo uma experiência humana normal. Ela também está presente em uma ampla gama de transtornos psiquiátricos, incluindo o transtorno de ansiedade generalizada, a síndrome do pânico e fobias. Apesar de essas doenças serem diferentes entre si, todas elas apresentam angústia e disfunção especialmente durante fatores externos como é o caso da Pandemia.

Além de ansiedade, muitas vezes a pessoa também tem sintomas físicos, incluindo falta de ar, tontura, sudorese, batimentos cardíacos rápidos e/ou tremor.

Com frequência, os transtornos de ansiedade modificam de maneira significativa o comportamento diário, incluindo fazer com que a pessoa evite determinadas coisas e situações.

Esses transtornos são diagnosticados com base em critérios específicos definidos.

A maioria das pessoas pode ser substancialmente beneficiada por tratamentos medicamentosos, psicoterápicos ou ambos.

A ansiedade é uma reação normal a uma ameaça ou a um estresse psicológico. A ansiedade normal tem raiz no medo e desempenha um importante papel na sobrevivência. Quando uma pessoa se vê perante uma situação perigosa, a ansiedade desencadeia uma resposta de luta ou fuga. Com essa resposta, entra em curso uma variedade de alterações físicas, como uma maior irrigação sanguínea para o coração e para os músculos para proporcionar ao corpo a energia e a força necessárias para enfrentar situações de risco à vida, como fugir de um animal agressivo ou enfrentar um agressor.

No entanto, a ansiedade é considerada um transtorno quando:

Ocorre em momentos indevidos

Ocorre com frequência

É tão intensa e duradoura que interfere com as atividades normais da pessoa

SINTOMAS

Os transtornos de ansiedade são o tipo mais frequente de transtorno de saúde mental e atingem de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o **Brasil** é o país com a maior taxa de pessoas com **transtornos de ansiedade** no mundo inteiro e o quinto em casos de depressão. Conforme o

levantamento da OMS, 9,3% dos brasileiros têm algum **transtorno de ansiedade** e a depressão afeta 5,8% da população. A ansiedade significativa pode persistir vários anos e a pessoa com a ansiedade começa a acreditar que isso é normal. Por essa e outras razões, os transtornos de ansiedade muitas vezes não são diagnosticados ou tratados.

Os transtornos de ansiedade incluem:

- Transtorno de ansiedade generalizada

- Ataques de pânico e síndrome do pânico

- Transtornos fóbicos específicos

A angústia mental que ocorre imediatamente ou logo após vivenciar ou testemunhar um evento extremamente traumático no caso o diagnóstico de um tumor, já é um trauma que pode gerar um transtorno de ansiedade e se agravar ainda mais com o medo de ir ao hospital se tratar por causa da Covid-19. Esses transtornos são atualmente denominados transtornos relacionados a trauma e a estresse e incluem o transtorno de estresse agudo (TEA) e o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Uma pessoa que acompanha um ente querido no tratamento oncológico, na maioria das vezes, apresenta esse tipo de sintoma.

Nesse momento, é aconselhável o paciente falar isso com o oncologista ou procurar ajuda psicológica, que durante a Pandemia esses profissionais têm dado atendimento online e ajudado muitos pacientes a restabelecer o seu psicológico encorajando pacientes a manterem seus tratamentos.

A ansiedade pode surgir subitamente, como se fosse uma crise de pânico, ou gradualmente no decurso de minutos, horas ou dias. A duração da ansiedade pode variar muito, de alguns segundos a vários anos. Pode haver variação de intensidade, desde uma angústia quase imperceptível até um ataque de pânico muito grave, durante o qual a pessoa pode sentir falta de ar, tontura, aumento da frequência cardíaca e agitações (tremor).

Os transtornos de ansiedade podem ser muito angustiantes e interferir na vida da pessoa a ponto de causar depressão. É possível que a pessoa venha a ter um transtorno por uso de substâncias. A pessoa com transtornos de ansiedade (exceto no caso de fobias muito específicas, como o medo de aranha) tem, no mínimo, duas vezes mais propensão a ter depressão que as pessoas que não têm transtornos de ansiedade. Algumas pessoas com depressão desenvolvem um transtorno de ansiedade.

Todos os transtornos de ansiedade podem ocorrer juntamente com outros problemas psiquiátricos. Por exemplo, muitas vezes, os transtornos de ansiedade ocorrem juntamente com um transtorno por medo de ir ao Hospital. É importante tratar todos esses problemas assim que possível.

Sendo assim é importante:

- O Paciente procurar o apoio psicológico e um apoio médico.

- Usar a tecnologia buscando conversar com pessoas e buscar conteúdos positivos.

- Lembrar que essa situação é passageira.

- Se possível, fazer exercícios moderados em casa.

- E pedir a recomendação de um médico a respeito de um suplemento neural contra ansiedade,

depressão e concentração neural em vez entrar em algum remédio de tarja preta.

Atualmente está chegando no Brasil um portal especialista nesse tipo de suplementos do grupo GPS. Mais informações- <http://www.neurosuplementos.com.br>.

Fonte: Por John W. Barnhill, MD, Weill Cornell Medical College and New York Presbyterian Hospital traduzido por Momento Saúde - <http://www.momentosaude.com.br>