**Ansiedade: Se de repente tivesse três dias de férias, o que faria?**

Se quisermos dividir o DALY: Disability Adjusted Life Years (em português - AVAI: Anos de Vida Ajustados por Incapacidade; que mede o peso da doença expressa no número de anos perdidos por questões de doença) em dois, temos o YLL: Years of Life Lost (em português - AVP: Anos de Vida Perdidos, ou seja, morte prematura em relação aos anos de vida esperados) e o YLD: Years Lived with Disability (em português - AVI: Anos de Vida com Incapacidade, ou seja, doença ou deficiência).

Os TOP 2 DALYs a nível mundial são a depressão e a ansiedade.

O transtorno de ansiedade como o transtorno de pânico, o transtorno obsessivo-compulsivo, o transtorno de stress pós-traumático, as fobias e a ansiedade generalizada, provoca na pessoa um desvio constante da sua atenção para os seus pensamentos de preocupação.

A ansiedade é uma emoção caracterizada por sentimentos de tensão, pensamentos preocupados e mudanças físicas como o aumento da pressão arterial. As pessoas com transtornos de ansiedade geralmente têm pensamentos ou preocupações intrusivas recorrentes. Podem evitar certas situações por preocupação. Também podem ter sintomas físicos como suor, tremores, tonturas ou batimentos cardíacos rápidos. As datas de aniversário de eventos traumáticos podem reactivar pensamentos e sentimentos do evento real, e as pessoas podem experimentar picos de ansiedade e depressão.

Por exemplo, o transtorno do pânico que muitas vezes é assustador é altamente tratável, com uma variedade de terapias extremamente eficazes. Uma vez tratado, o transtorno de pânico não causa complicações permanentes. O mesmo acontece com os restantes transtornos de ansiedade como o transtorno obsessivo-compulsivo, o transtorno de stress pós-traumático, as fobias e a ansiedade generalizada.

Quanto mais cedo se procurar ajuda profissional, melhor. Os psicólogos podem ajudar as pessoas e as suas famílias a lidar com problemas de ansiedade e eventos stressantes como o divórcio ou a morte de alguém próximo, a saudade, o bullying, conflitos, memórias de abuso infantil reprimidas, recuperadas ou sugeridas.

Enfrentar/prevenir a ansiedade passa por trabalhar o desenvolvimento e aprendizagem social e emocional.

Marta Pimenta de Brito (Psicóloga)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva