

VOCÊ SABE

O que é uma crise de ansiedade?

Qualquer pessoa pode ter uma crise de ansiedade e, possivelmente, já sentimos isso em algum momento da vida. Inclusive, é algo natural que, às vezes, poderá ser um impulsionador para nossos propósitos, entretanto, por ser algo silencioso, em alguns casos, pode passar despercebida a necessidade de ajuda.

PREVALÊNCIA GLOBAL DE ANSIEDADE

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou 25% no primeiro ano da pandemia de Covid-19. O levantamento aponta que jovens e mulheres foram os mais atingidos. Estimativas da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) indicam que mais de 58 milhões de pessoas sofrem de transtornos de ansiedade na região das Américas.

O QUE É?

A crise ansiosa é caracterizada por uma sensação de medo e mal-estar, sendo acompanhadas de sintomas físicos, podendo durar de 5 a 15 minutos.

A crise gera um sofrimento psíquico com modificações importantes de comportamento devido ao medo de ocorrência de novas crises, podendo levar a pessoa a buscar ajuda médica com frequência.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Tremor, hiperventilação, taquicardia, sudorese, tontura, dor ou desconforto no tórax.



COMO OCORRE?

Diante de uma situação identificada pelo cérebro como ameaçadora, inicia-se a liberação de cortisol, adrenalina e noradrenalina que age como um alerta de perigo real, provocando a sensação de medo, mal-estar, fuga e defesa.

Pode ser um aliado frente a uma situação real, mas se torna um problema quando acontece sem nenhuma causa aparente, levando a um sofrimento e necessidade de auxílio, seja psiquiátrico ou terapêutico.



COMO ACOLHER?

- 1-) Mantenha a calma para ajudar;
- 2-) Busque falar com tom de voz calmo e seguro;
- 3-) Ajude na respiração, respire com ela de forma calma e contando até 10;
- 4-) Escute mais e fale menos, fique apenas perto, acolha e pergunte como você pode ajudar;
- 5-) Tire a pessoa do local e busque um ambiente tranquilo.

