



DERRUBANDO A ANSIEDADE

Fortificando
Mentes

•
Henrique Dias

POR: HENRIQUE DIAS

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida para revenda ou uso por qualquer outra parte que não seja o comprador individual, que é o único usuário autorizado deste.

O comprador está autorizado a usar qualquer informação nesta publicação apenas para seu próprio uso. Todas as outras reproduções ou transmissões, ou qualquer meio eletrônico ou mecânico. Incluindo fotocópia, gravação ou por qualquer armazenamento de informações ou sistema de recuperação, sendo proibida sem a permissão expressa por escrito do editor.

AVISOS LEGAIS: Embora todas as tentativas tenham sido feitas para fornecer eficazes informações neste livro, nem o autor nem o editor assumem qualquer responsabilidade por erros, imprecisões ou omissões. Qualquer desprezo por pessoas ou organizações não é intencional. Aconselho buscar ajuda em relação às condições médicas, caso necessário. Ou seja, os serviços de um profissional qualificado não devem ser desprezados.

Este livro não é uma fonte de informações médicas e não deve ser considerado como tal. Sendo projetada para fornecer informações precisas e confiáveis em relação ao assunto em questão. É escrito com o entendimento de que o editor não está envolvido em prestação de serviço médico. Se for necessária intervenção médica especializada, os serviços de um profissional competente deve ser considerado com veemência. Como acontece com qualquer Conselho Médico, o leitor deverá procurar aconselhamento profissional antes de assumir qualquer atitude.

SUMÁRIO:

Introdução.....	4
Como usar este livro.....	10
Parte 1.....	12
1.1 Tipos de Transtornos de Ansiedade.....	14
1.2 Fisiologia e Ansiedade.....	27
1.3 Psicologia e Ansiedade.....	33
1.4 Descobrindo as Causas.....	36
Parte 2.....	41
2.1 Ganhando Compreensão.....	46
2.2 Por Onde Começar.....	48
2.3 Encontrando Aceitação.....	66
2.4 Separando o Eu da Ansiedade.....	79
2.5 Compreendendo o Controle.....	82
2.6 Prestação de Contas e Responsabilidade.....	86
2.7 Você precisa de suporte.....	88
Parte 3.....	93
3.1 Relaxe com a experiência.....	95
3.2 Você é o único responsável.....	97
3.3 Encontrando coragem para escolher	98
3.4 Liberar o que não serve mais para você.....	99
3.5 Mudanças no estilo de vida.....	100
3.6 Mude seus pensamentos; Mude sua realidade.....	102
3.7 Você precisa de medicação?.....	107
3.8 Abordando a espiritualidade.....	127
3.9 Trabalho Respiratório.....	130
3.10 Meditação.....	136
3.11 A Cura da Ansiedade é um Processo.....	141
Apêndice A.....	148

INTRODUÇÃO:

Você leva sua vida com um transtorno de ansiedade?

Se a condição é leve ou crônica, não deixa de ser uma companhia constante tocando você continuamente em seu ombro para lembrá-lo de sua presença. Quanto mais tempo ele permanecer ao seu lado, mais toxinas terá permeando seu próprio ser, até que você não consiga se diferenciar do transtorno de ansiedade.

Você começa à acreditar que faz parte da estatística, enquanto isso exige implacavelmente sua atenção constante como um parceiro ciumento que quer controlar sua vida!

Se essa é a sua realidade diária, você não está sozinho e não precisa sofrer por vergonha e em silêncio. Existem passos que você poderá seguir e poderá fazer que o libertarão da interminável rotina de transtornos de ansiedade. E nenhum deles é extremo ou complicado!

Os medicamentos são uma solução de curto prazo. E, em muitos casos, uma necessidade. Mas, não podemos confiar apenas em medicamentos para nos livrar do domínio que os transtornos de ansiedade exercem sobre nossas vidas.

As drogas farmacêuticas suprimem os sintomas com sucesso. Contudo, não os curam. Existem tratamentos naturais e holísticos que não só trazem alívio, que também ao longo do tempo, impactam em nossa mentalidade positivamente, fornecendo-nos a cura definitiva.

Os transtornos de ansiedade não são quem somos; é o que estamos. São companheiros indesejáveis que pegamos ao longo dos tempos que está intimamente ligada a nós. Podemos aprender a afrouxar o controle que eles têm sobre nós e até mesmo abandoná-los completamente. Se isso lhe parece impossível, saiba que não é! Você pode se curar de transtornos de ansiedade e se libertar para viver uma vida plena com o tipo de liberdade que você



agora acredita ser apenas um sonho. Sentir-se ansioso de vez em quando é perfeitamente normal e às vezes necessário. Ansiedade saudável atua como um sistema de alerta interno ou um gatilho mental pra nos alertar para uma ação. Poderá ser um aviso de perigo iminente, um motivador para nos levar a cumprir tarefas, cumprir prazos ou manter o foco em situações competitivas.

A ansiedade saudável está relacionada a uma circunstância específica. É proporcional e dura apenas enquanto é relevante e é uma reação apropriada à situação. Por exemplo, se você está se preparando para uma determinada situação, um exame ou uma mudança de casa ou emprego, é comum e altamente alguma ansiedade no período de acumulação ou até mesmo durante o evento. No entanto, no decorrer dos fatos, o estresse diminuirá e você começará a se sentir mais relaxado.

Os transtornos de ansiedade são, no entanto, uma experiência completamente diferente. Eles são contínuos, resultam em episódios inesperados de ansiedade que podem ser desencadeados por algo, ou acontecem sem razão aparente, e fazem você se sentir como se não tivesse controle sobre você mesmo ou a situação.

Os gatilhos de transtornos de ansiedade são muitas vezes irrealistas ou desproporcionais. A ansiedade pode continuar por dias ou mesmo semanas. Os transtornos de ansiedade também podem se manifestar como um baixo nível contínuo de ansiedade inexplicada, ou como curtos períodos repetitivos irregulares de ansiedade. Independente da forma como um transtorno de ansiedade se manifesta, ele prejudica inteiramente e substancialmente nossa qualidade de vida.

Pessoas que vivem com transtornos de ansiedade, muitas vezes experimentam sintomas físicos durante episódios de ansiedade também. Esses sintomas podem incluir tontura, sudorese, tremores, aperto de mão, palpitações, dores de cabeça, dor de estômago ou náuseas. Os sintomas podem ser tão graves que a pessoa em muito das vezes, poderá se sentir estática, como se estivesse congelada e sentir como se não pudesse se mover. Ou, o oposto disso. Ficar inquieto, desconexo e hiperativo.

Sentir-se desligado ou desconectado da realidade é uma experiência comum. Então, é uma falta de foco e incapacidade de concentração. Correr com pensamentos negativos é outra característica da ansiedade descontrolada. Todos esses sintomas combinados deixam a pessoa incapaz de funcionar de maneira adequada e realizar suas atividades do dia a dia. Normalmente, quanto mais a pessoa tenta controlar o transtorno de ansiedade, pior fica.

É imperativo entender de antemão, que não importa o quão grave ou qual seja a causa subjacente de um transtorno de ansiedade que poderá ser controlado com a abordagem certa. Observe o uso das palavras “mudanças adequadas”. Você não precisa fazer grandes mudanças em sua vida para começar a curar transtornos de ansiedade. Comece aos poucos.

Um passo de cada vez, lentamente. Pequenos passos que produzirão resultados positivos, são muito melhores do que fazer mudanças significativas durante a noite que não poderão ser sustentadas a longo prazo. Mudanças lentas resultam principalmente em mudanças permanentes, porque somos motivados por resultados positivos, obtidos através de nossas próprias habilidades.

É essencial saber que você não poderá curar a pessoa. Mas, seu apoio incondicional poderá encorajá-los a se curar. Para alguém que sofre de algum transtorno de ansiedade, saber que existe alguém que os compreende e está disposto a apoiá-lo, poderá ser o catalisador que lhes dará a coragem de que precisam para encontrar a cura.

Este livro confronta os transtornos de ansiedade de maneira prática, enfocando maneiras naturais de abordar e buscar a curar a ansiedade para que os resultados sejam de longo prazo e definitivos.

Até o momento, não há muitas informações sobre as causas médicas e psicológicas da ansiedade, e maneiras úteis de superar transtornos de ansiedade sem o uso de drogas farmacêuticas. Existem muitos outros livros, artigos, informações e recursos online sobre uma abordagem teórica do ser humano sobre sua mente e transtornos psicológicos.

Quando estamos sofrendo de uma condição potencialmente debilitante, no entanto, não obtemos necessariamente valor de opiniões acadêmicas. Em vez disso, estamos buscando uma visão e orientação em um nível diário a partir de uma perspectiva pessoal que entende o que estamos passando, sem complicar a situação. Isso é precisamente o que este livro oferece a você! Você quer sua vida de volta? É isso que este livro pretende alcançar; para te devolver a qualidade da vida que você merece. Engolir uma pílula pode trazer alívio a curto prazo, mas não permitirá que você recupere sua vida. Nós todos nascemos neste mundo, inteiros e intactos. Porém, muito



impressionáveis. A mente de um recém-nascido é muito parecido com uma tela em branco esperando para ser gravada com formas, contornos e cores da vida. Nós somos sabedores que tudo o que desejamos na tela poderá ser pintado. E a mente humana não é diferente.

À medida que os recém nascidos se transformam em bebês e em crianças pequenas, suas mentes também se movem de uma dimensão de espaços para um mundo tridimensional complicado. Nossas mentes se tornam complicadas e um lugar fascinante.

À medida que crescemos, somos expostos a eventos, ações e opiniões que deixam pontos positivos e negativos impressos em nossa mente. Em um mundo ideal, o cerne do nosso propósito de vida é ser inteiro e intacto, vivendo nossas vidas ao máximo. Infelizmente, não vivemos em um mundo ideal e nenhum de nós é perfeito.

Nossos pais, cuidadores, educadores ou nós mesmos. As pessoas podem, intencionalmente ou não, prejudicar outras pessoas psicologicamente. E, eles podem se machucar. É assim que um transtorno de ansiedade pode se manifestar. Evoluir, é assumir o controle de nossa vida. Este livro é sobre como compreender as causas básicas que desencadeiam nossa ansiedade para que possamos reescrever e reprogramar nossos pensamentos, reconstruir nossa força interior e autoconfiança e recuperar nossas vidas.

Quando tentamos fazer apressadamente, ficamos estressados, sentimo-nos desmotivados e depois nos culpamos por nossa incapacidade, caso venhamos desistir. Dê pequenos passos. E, à medida que sua qualidade de vida melhora, você poderá dar o próximo passo em direção à cura definitiva.

De acordo com o Relatório de Estimativas Globais de Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), 264 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de algum tipo de transtorno de ansiedade. Isso significa que um em cada treze pessoas em todo mundo sofre de transtorno de ansiedade severamente. Portanto, é comum, (e extremamente preocupante) essa condição mental em todo o mundo.

Existem milhões de outras pessoas sofrendo como você. Por isso, acredite! Você não é fraco; você não é um fracasso; você não é uma aberração. Você não tem que sofrer com vergonha, culpa e silêncio. Você é uma pessoa normal, que sem desejar, por algum motivo além do seu controle, desenvolveu um transtorno de ansiedade. A maioria dos transtornos de ansiedade se originam de padrões de pensamentos errôneos que nos são ensinados ao longo de nossa formação, ou formado e aceito

pela mente como resultado de experiências da vida real ou ameaças imaginárias. A mente humana pode ser treinada e programada. Desde que entendamos e aceitemos que nossos pensamentos não são necessariamente a expressão da verdade ou a nossa realidade. Com orientação e esforço, podemos substituir e controlar nossos pensamentos. Não desanime, porque isso pode parecer inimaginável pra você agora. Também não pense que seu transtorno de ansiedade é mais poderoso que você.

Você é muito mais forte do que você pensa. Tu és. Sim, pode parecer que o transtorno de ansiedade tem poder sobre você agora. Mas, tudo isso, porque você ainda está sofrendo.

À medida que sua compreensão cresce e você começar a seguir os conselhos e exercícios deste livro, você começará a perceber pequenas melhorias. Pequenas mudanças para melhor são tudo que você precisa para obter fé em sua capacidade de curar e recuperar a qualidade de vida que anseia. Os primeiros passos em direção à cura irão gradualmente se juntar e se tornar uma força motriz positiva ajudando-lhe à sobrepujar o sofrimento à medida que cresce em bondade, autoaceitação e amor próprio.

Talvez você tenha escolhido este livro porque pensa ou sabe de um familiar, ente querido, ou amigo que está sofrendo de algum transtorno de ansiedade. Isso é magnífico! Uma das barreiras mais significativas para a cura de qualquer doença mental, é que está envolta em vergonha e silêncio porque as pessoas temem a ridicularização e estigmatização.

Em geral, há muito pouco conhecimento sobre doenças mentais. E, na maioria dos casos, rejeitamos o que não podemos compreender. Ler este livro é um passo corajoso para compreender a ansiedade desordenada e perceber a profundidade do sofrimento de outra pessoa. Uma vez que podemos entender, podemos aceitar e estender a mão para apoiar nossos entes queridos sem julgamento, culpa ou até assumirmos responsabilidades por sua dor.

Uma vez que podemos entender, podemos aceitar e estender a mão para apoiar nossos entes queridos sem julgamento, culpa ou até assumirmos responsabilidades por sua dor.

É essencial saber que você não poderá curar a pessoa. Mas, seu apoio incondicional poderá encorajá-los a se curar. Para alguém que sofre de algum transtorno de ansiedade, saber que existe alguém que os compreende e está disposto a apoiá-lo, poderá ser o catalisador que lhes dará a coragem de que precisam para encontrar a cura.

Até o momento, não há muitas informações sobre as causas médicas e psicológicas da ansiedade, e maneiras úteis de superar transtornos de ansiedade sem o uso de drogas farmacêuticas.

Existem muitos outros livros, artigos, informações e recursos online sobre uma abordagem teórica do ser humano sobre sua mente e transtornos psicológicos.

Quando estamos sofrendo de uma condição potencialmente debilitante, no entanto, não obtemos necessariamente valor de opiniões acadêmicas. Em vez disso, estamos buscando uma visão e orientação em um nível diário a partir de uma perspectiva pessoal que entende o que estamos passando, sem complicar a situação. Isso é precisamente o que este livro oferece a você!

Você quer sua vida de volta? É isso que este livro pretende alcançar; para te devolver a qualidade da vida que você merece.

Engolir uma pílula pode trazer alívio a curto prazo, mas não permitirá que você recupere sua vida. Nós todos nascemos neste mundo, inteiros e intactos. Porém, muito impressionáveis. A mente de um recém-nascido é muito parecido com uma tela em branco esperando para ser gravada com formas, contornos e cores da vida. Nós somos sabedores que tudo o que desejamos na tela poderá ser pintado. E a mente humana não é diferente.

À medida que os recém nascidos se transformam em bebês e em crianças pequenas, suas mentes também se movem de uma dimensão de espaços para um mundo tridimensional complicado. Nossas mentes se tornam complicadas e um lugar fascinante.

À medida que crescemos, somos expostos a eventos, ações e opiniões que deixam pontos positivos e negativos impressos em nossa mente. Em um mundo ideal, o cerne do nosso propósito de vida é ser inteiro e intacto, vivendo nossas vidas ao máximo. Infelizmente, não vivemos em um mundo ideal e nenhum de nós é perfeito. Nossos pais, cuidadores, educadores ou nós mesmos. As pessoas podem, intencionalmente ou não, prejudicar outras pessoas psicologicamente. E, eles podem se machucar. É assim que um transtorno de ansiedade pode se manifestar. Evoluir, é assumir o controle de nossa vida.

Este livro é sobre como compreender as causas básicas que desencadeiam nossa ansiedade para que possamos reescrever e reprogramar nossos pensamentos, reconstruir nossa força interior e autoconfiança e recuperar nossas vidas.

COMO USAR ESTE LIVRO?

Este livro está dividido em três partes para ajudá-lo a compreender e a curar os transtornos de ansiedade. Cada seção vem com algumas informações básicas para ajudá-lo a compreender os transtornos de ansiedade, seguido de sugestões para ajudá-lo a avançar no processo de cura.

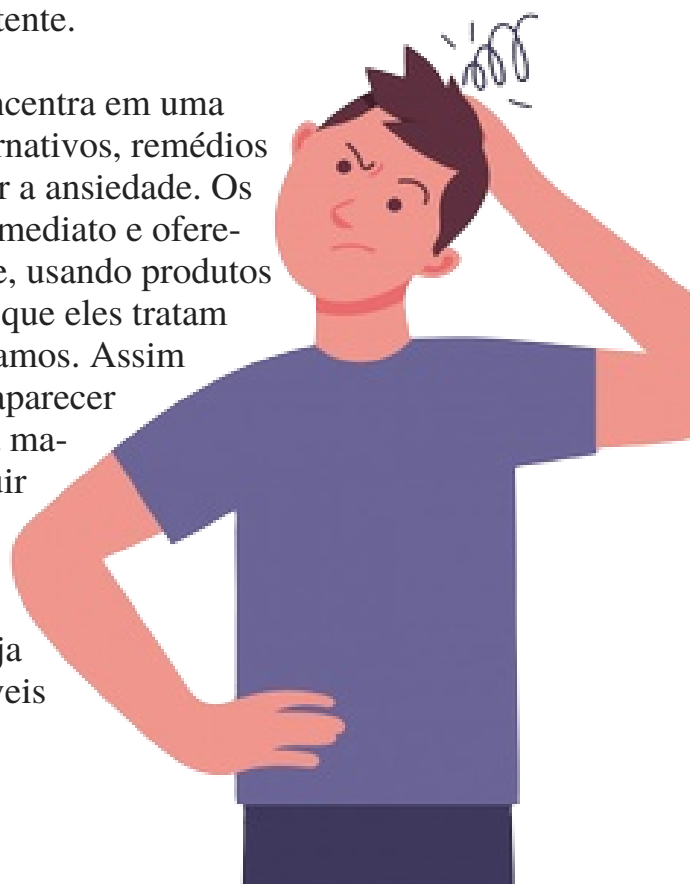
Destina-se exclusivamente para pessoas adultas, porque a ansiedade em crianças requer uma abordagem diferente.

Na Parte 1, examinamos transtornos de ansiedade específicos, como eles se manifestam e quais seus sintomas. Mentais e fisiológicos.

A Parte 2, o orienta através da compreensão, aceitação, autoconhecimento e, finalmente, encontrar soluções para que você possa se livrar da ansiedade. À medida que avançamos, renunciamos a necessidade para controlar nossa situação, e você aprenderá quais opções estão disponíveis para começar sua jornada de cura. Existem algumas dicas e exercícios úteis para ajudá-lo.

A Parte 3, motiva você a começar a agir e inclui várias mudanças e opções de estilo de vida que você poderá abraçar para melhorar sua qualidade de vida. Lembre-se de que a cura de transtornos de ansiedade é um processo que não poderá ser apressado, então avance pelo processo lento, comemorando cada nova mudança à medida que você se torna mais resistente.

Este livro evita produtos farmacêuticos e se concentra em uma abordagem mais holística com tratamentos alternativos, remédios naturais e mudanças no estilo de vida para tratar a ansiedade. Os medicamentos farmacêuticos têm um impacto imediato e oferecem um alívio quase instantâneo para ansiedade, usando produtos químicos no cérebro. O problema no entanto, é que eles tratam apenas condição momentânea enquanto os tomamos. Assim que paramos o tratamento, a ansiedade pode reaparecer quase que imediatamente, com uma força ainda maior sobre nossas mentes. Na tentativa de diminuir o impacto dos produtos farmacêuticos, os médicos geralmente começam a reduzir as doses para “desmamar” seus pacientes da medicação lentamente, na esperança de que a ansiedade seja mantida sob controle. Ou seja, presentes em níveis mais baixos.



Outra desvantagem dos medicamentos, é que a maioria dos medicamentos prescritos criam hábitos.

Então, as pessoas podem rapidamente e sem perceber, tornarem-se viciadas, o que acaba gerando um problema totalmente novo que precisa ser reconhecido e tratado. Se você está tomando medicamentos farmacêuticos para tratar um transtorno de ansiedade e deseja explorar de forma mais natural os tratamentos disponíveis, você não deve, em nenhuma circunstância, parar de tomar seu medicamento sem primeiro consultar seu médico.

A interrupção abrupta da medicação poderá surtir efeitos colaterais graves e até mesmo levar a óbito. A retirada deve ser supervisionada somente por um médico de confiança. Isso não significa, entretanto, que você não encontrará neste livro, tratamentos alternativos, remédios naturais e mudanças no estilo de vida, que funcionam bem em conjunto com medicamentos prescritos.

Adotando uma abordagem mais natural para curar sua ansiedade, você poderá argumentar com seu médico sobre redução dos medicamentos prescritos.



PARTE 1

DERRUBANDO A ANSIEDADE

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Os transtornos de ansiedades são as enfermidades que compreendem os quadros em há a presença de uma ansiedade acentuada. São definidos como distúrbios de saúde mental caracterizado por sentimentos de preocupação, ansiedade ou medo que são fortes o bastante para interferir nas atividades diárias

Exemplos de transtornos de ansiedade incluem ataques de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático. Os sintomas incluem estresse desproporcional ao impacto do evento, incapacidade de superar uma preocupação e inquietação.

TODOS OS DIREITOS
RESERVADOS

COMPREENDENDO OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Os transtornos de ansiedade podem ser complicados e imprevisíveis. Tem muitas causas e gatilhos e descobri-los, pode levar tempo. Isso até que é bom; Não há pressa! Lembre-se. A cura é um processo, não um evento único.

Você poderá reconhecer sintomas que identifiquem imediatamente o transtorno de ansiedade que sofre. E então, você poderá descobrir que seus sintomas são vários distúrbios diferentes ou nenhum.

O primeiro passo em qualquer processo de cura é reconhecer que temos um problema. A maioria das pessoas são inclinadas a encontrar culpados, quando estão passando por um período desconfortável ou angustiante em suas vidas, e às vezes existem causas genuinamente externas.

Mas, se os problemas persistirem e começarem a impactar negativamente em nossa qualidade de vida e comportamento, nós temos a obrigação de fazer alguma introspecção. Precisamos nos perguntar: "há alguém ou algo mais fora de mim, e isso está causando minha ansiedade?" Se acreditarmos que é esse o caso, então teremos que nos perguntarmos: "se isso me causa tanta ansiedade e angústia, por que eu continuo aguentando?"

Este tipo de autoanálise poderá ser muito desafiadora, porque acreditamos no que dizemos a nós mesmos, e quando reagimos por medo, nosso pensamento poderá se tornar muito intenso.

Se pensamos que somos impotentes sobre uma pessoa ou situação, involuntariamente abrimos mão de nosso poder pessoal. Se permitirmos que fatores externos causem e perpetuem a ansiedade, por acreditarmos que não poderemos mudar a situação. Tornamo-nos desamparados e impotentes.



PARTE 1

DERRUBANDO A ANSIEDADE

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Os transtornos de ansiedades são as enfermidades que compreendem os quadros em há a presença de uma ansiedade acentuada. São definidos como distúrbios de saúde mental caracterizado por sentimentos de preocupação, ansiedade ou medo que são fortes o bastante para interferir nas atividades diárias

Exemplos de transtornos de ansiedade incluem ataques de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático. Os sintomas incluem estresse desproporcional ao impacto do evento, incapacidade de superar uma preocupação e inquietação.

TODOS OS DIREITOS
RESERVADOS

A verdade é que não importa o quão negativas ou desafiadoras sejam nossas circunstâncias pessoais. Nunca estaremos desamparados e impotentes. A menos que escolhamos ser. Estresse e ansiedade não são causados por fatores externos e/ou condições, mas sim por nossas respostas internas às nossas circunstâncias externas.

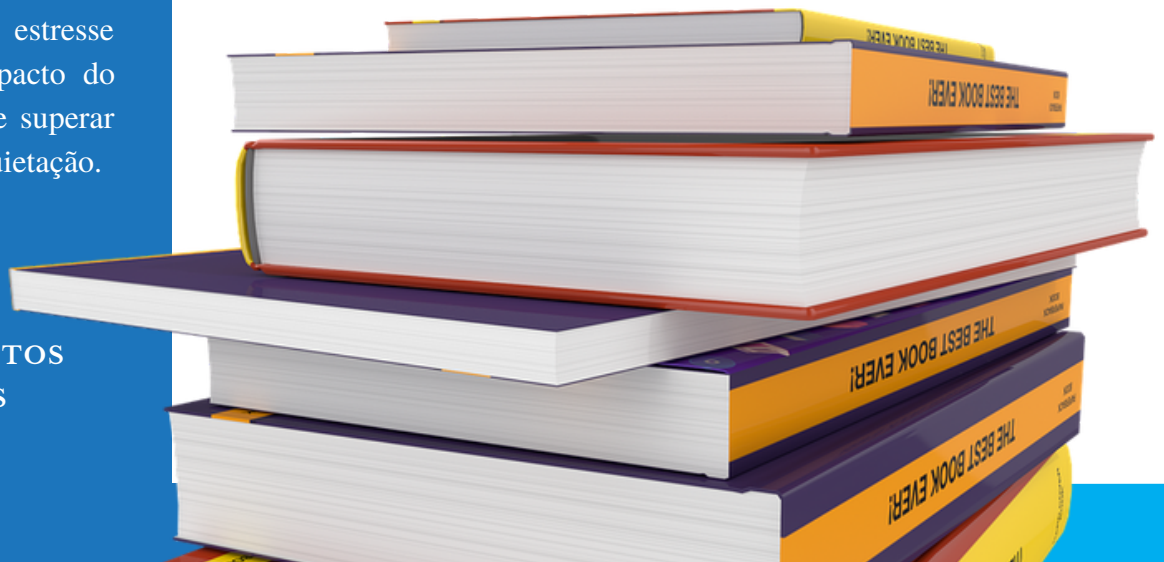
Esse conceito pode ser difícil de engolir, quando você está dando os primeiros passos vacilantes na cura de um transtorno de ansiedade. Todavia, conforme progredimos neste livro, ele se tornará muito mais aparente.

Dito isso, porém, você deverá sempre se tratar com amor e bondade ao ser introspectivo. Não diga a si mesmo para “sair dessa” ou “superar isso” - você não pode! E isso é perfeitamente bem também.

Além disso, não diga a si mesmo que você não deveria estar se sentindo assim quando tantas outras pessoas no mundo estão sofrendo muito mais do que você. Com guerras e fome, dentre outras coisas, trazendo grande dor e sofrimento em muitas partes do globo.

Existem, de fato, centenas de milhares de pessoas enfrentando as mais terríveis privações e sofrimentos todos os dias, mas isso não irá minimizar seu sofrimento.

O que você está passando é real para você, e você deve se permitir reconhecer isso, sem se sentir envergonhado ou culpado. Admitir a si mesmo que você tem um problema com ansiedade e que você quer e precisa se curar é o primeiro passo para a cura.



1.1 CINCO TIPOS PRINCIPAIS DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Porque somos todos únicos e o corpo e a mente humanas são complexas e fascinantes, não há um padrão ou modelo único para todos os tipos de transtornos de ansiedade ou tratamento. Embora existam padrões para os vários transtornos de ansiedade. O mesmo transtorno poderá se manifestar de maneiras diferentes de uma pessoa para outra.

As estatísticas fornecidas para todas as doenças mentais, incluindo transtornos de ansiedade, são apenas estimativas, com base em dados de casos conhecidos e relatados. Muitas pessoas não procuram ajuda, porque não estão cientes de que poderão ser ajudadas, ou porque eles (ou sua família) têm vergonha de procurar tratamento.

Estatísticas de suicídio, dependência e violência são um indicador claro de que muito poucas pessoas procuram ajuda para problemas de saúde mental.

Abaixo estão os tipos mais comuns de transtornos de ansiedade.

1.1.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG):

Estima-se que sete a dez milhões de pessoas nos EUA são afetados pelo TAG.

TAG, geralmente começa a se manifestar na infância ou no início da adolescência, mas pode começar a qualquer momento na idade adulta também. Tende a ocorrer mais em mulheres do que em homens e também tende a se manifestar em idade mais precoce nas mulheres.

TAG é caracterizado por preocupações excessivas e incontroláveis que levam a situações de ocorrências tanto moderadas, quanto graves ansiedades. Os medos são geralmente irrealistas, crônicos e implacáveis podendo abranger qualquer coisa. Desde situações comuns de nossa vida, para cenários ilusórios.

Pessoas com TAG tendem a esperar o pior na maioria dos casos e se preocupam excessivamente com eventos da vida diária (mesmo os menores), como questões de saúde, família, casa, trabalho, dinheiro e até política e coisas como desastres naturais. Tendem ficar obcecados com um, ou vários problemas simultaneamente e rapidamente explodir em qualquer situação de proporção, principalmente através da projeção de resultados potenciais ('e se ...').

DERRUBANDO A ANSIEDADE

A ansiedade e o estresse, bem como a fadiga mental, emocional e física, podem impactar gravemente a habilidade de um indivíduo de lidar até mesmo com as tarefas diárias mais básicas.

Pessoas com TAG tendem a mudar de uma preocupação para a próxima, e se um problema for resolvido sem um resultado negativo, eles quase que imediatamente partem para outra preocupação. Do lado de fora, a fonte de suas preocupações pode parecer minúscula ou mesmo obscura, e sua reação desproporcional a algo que provavelmente nunca acontecerá.

Muitas vezes, tentar argumentar com eles levará a mais ansiedade, porque eles sentem que não estão sendo levados a sério. TAG geralmente piora em momentos de incerteza e estresse e poderá ficar progressivamente pior, caso não seja reconhecido e tratado.

É muito importante entender, que, embora as pessoas com TAG possam perceber que sua preocupação é extrema, eles acham difícil, senão impossível, controlar. Eles não podem simplesmente "sair dessa" ou "deixe isso para trás". Dizer continuamente a si mesmo para fazer isso, ou receber ordens para fazer isso, pode levar a ainda mais preocupações em ser inadequada ou fraca, o que só piora a situação.

Superficialmente, alguém com TAG pode parecer bem, por não evitarem caracteristicamente qualquer situação social, ou outras. Ou exibir comportamentos incomuns ou ritualísticos. Mas, TAG é muito angustiante, podendo interferir significativamente no funcionamento, pensamento e capacidade de concentração de uma pessoa.

Em casos graves, o transtorno pode tornar alguém totalmente incapaz de fazer até mesmo as coisas mais básicas, apenas a noção de passar o dia pode parecer opressora. Pode haver um evento que pode ser identificado como tendo desencadeado TAG, ou pode se desenvolver sem razão aparente. TAG tende a funcionar em famílias.

Como acontece com todas as doenças mentais, os sintomas podem parecer enganosos no início. Geralmente começam com um aumento da tendência de se preocupar, acompanhada por dificuldade de concentração e, em seguida, progredir nisso.

TAG também costuma vir com sintomas físicos como dores de cabeça, insônia, fadiga, irritação, síndrome do intestino, tontura, tensão muscular, aperto, visitas incomumente frequentes ao banheiro e dificuldade em engolir.