Colégio MURIALDO Ana Rech

Como Identificar Sinais/Sintomas da Ansiedade

Sinais Físicos

- Frequência cardíaca aumentada e palpitações
- Falta de ar e respiração rápida
- Dor ou pressão no peito
- Sensação de asfixia
- Vertigem, tontura
- Sudorese, calores, calafrios
- Náusea, estômago embrulhado, diarreia
- Tremores, estremecimento
- Formigamento ou dormência nos braços, pernas
- Fraqueza, desequilíbrio, sensação de desmaio
- Tensão muscular, rigidez
- Boca seca

Sinais Cognitivos

- Medo de perder o controle
- Medo de dano físico ou morte
- Medo de Enlouquecer
- Medo de Avaliação Negativa dos Outros
- Pensamentos, Imagens ou Lembranças Assustadoras
- Baixa Concentração, Confusão, Distrabilidade
- Estreitamento da Atenção
- Hipervigilância para Perigo
- Memória Fraca
- Dificuldade de Raciocínio

Sinais Comportamentais

- Evitação de Situação de Ameaça
- Fuga
- Busca de Segurança
- Agitação
- Imobilidade
- Dificuldade para Falar

Sinais Emocionais

- Sentir-se Nervoso, Tenso e Irritado
- Sentir-se Assustado
- Sentir-se Apreensivo
- Ser Impaciente, Frustrado

Esses sinais, não necessariamente com manifestação de todos, são uma resposta do cérebro diante de uma identificação de perigo real ou imaginária. Deve-se observar aumento da frequência da intensidade, sofrimento ou prejuízo. Se isso ocorrer deve-se procurar ajuda psicológica.

Psicóloga
Daiana Boff de Morais
CRP 07/21526

Fonte: Clark, D.A, & Beck, A.T. (2012). Vencendo a Ansiedade e a Preocupação com a Terapia Cognitivo-Comportamental