**Os sinais menos conhecidos da ansiedade, de desconcentração a procrastinação**

*15/06/2021*

*Priscila Carvalho, da Agência Einstein*

Preocupação excessiva e tensão intensa costumam marcar a ansiedade. “A pessoa nunca está no presente”, resume Ana Paula Carvalho, coordenadora da Liga de Depressão do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP).

Mas a verdade é que a ansiedade pode se manifestar de outras maneiras, que às vezes demoram a ser percebidas. Abaixo, listamos sinais menos conhecidos do quadro.

**Procrastinação**

Muitos indivíduos com ansiedade são perfeccionistas. Se uma tarefa não sai como esperado, eles se frustram ou ficam irritados. “Essas pessoas têm uma necessidade de mostrar o melhor delas, de se autoafirmarem”, pontua a psicóloga Marilene Kehdi, especialista em atendimento clínico e pós-graduada em psicossomática e psicopatologia.

Justamente por desejarem controlar todo o processo e por não aceitarem qualquer erro, elas acabam evitando ou procrastinando certas atividades. “Se o ansioso não vai fazer algo perfeito, ele nem começa”, reforça Ana Paula. O problema é que adiar as tarefas diárias gera ainda mais ansiedade.

Uma opção eficiente para quebrar esse círculo vicioso é registrar as tarefas diárias em uma agenda. Tente, de maneira saudável, incorporar uma rotina organizada e mais tolerante com eventuais falhas.

**Baixa autoestima**

A cobrança exagerada sobre si mesmo é constante diante da ansiedade. Há inclusive uma dificuldade em acreditar nos elogios recebidos. Essa autossabotagem chega a ser confundida com a síndrome do impostor, caracterizada pela crença de que a maioria de suas realizações diárias não é boa o suficiente.

A recomendação é valorizar as próprias conquistas e trabalhar o perfeccionismo exagerado, com ajuda da psicoterapia.

**Pessimismo**

Pensamentos negativos tendem a tomar conta de pessoas com ansiedade. Um exemplo relacionado ao trabalho: quando demoram para receber uma resposta sobre determinada tarefa que realizaram, indivíduos mais ansiosos já começam a imaginar que o seu superior não gostou do resultado.

Uma saída para amenizar essa sensação é racionalizar situações como a descrita acima, contemplando outros cenários possíveis e menos pessimistas. Muitas vezes, o chefe só não teve tempo de responder por causa de outras demandas.

**Falta de concentração**

Preocupações excessivas e pessimistas sobre o futuro tiram a atenção do presente. Isso, além de gerar estresse, dificulta a assimilação de informações novas.

O apoio de profissionais ajuda a contornar a situação. Registrar os compromissos diários em uma agenda é outra boa estratégia, porque organiza o dia e permite ao indivíduo fazer uma atividade de cada vez.

“Também realize práticas que reduzem o estresse”, diz Kehdi.

**Sintomas físicos da ansiedade**

* Falta de ar (respiração curta)
* Sudorese
* Tremor nas mãos e lábios
* Taquicardia
* Distúrbios do sono
* Dor e queimação no estômago

**Qual o melhor tratamento?**

Embora a linha de tratamento dependa do tipo de ansiedade, a psicoterapia é comumente recomendada. As sessões podem perdurar por meses ou anos.

Em paralelo, o paciente pode receber remédios para amenizar as crises de ansiedade e torná-las menos frequentes. Só um médico consegue definir quando é necessário investir nos medicamentos, e em que momento abandoná-los. Nunca inicie ou suspenda esse tipo de tratamento por conta própria.

E repensar o estilo de vida é importante. Exercícios físicos, boas noites de sono, alimentação equilibrada e valorização de práticas relaxantes são medidas valiosas.