

ANXIETY

Photo: Christian Schwarz

Let's talk

When anxiety becomes a disorder

Everyone knows what anxiety feels like. Anxiety is a normal reaction to situations that might be dangerous for us. It helps us recognize, manage, and avoid dangers and threats. Anxiety becomes a problem when people suffer from pronounced and persistent but unfounded or exaggerated anxieties that significantly affect their normal lives. We call this an anxiety disorder.

Typical characteristics of anxiety disorder:

- > The degree of anxiety doesn't match the situation.
- > People with anxiety disorder often find it difficult to overcome the anxiety on their own.
- > They avoid situations that they think will make them feel anxious.
- > The anxiety lasts longer and happens more often over time.
- > People with anxiety disorder suffer distress, or it clearly restricts their daily lives.

Anxiety disorders are among the most common mental illnesses. About one in five suffer from anxiety disorder for some time at some point in their lives. Many people are not aware that they have an anxiety disorder and only seek treatment very late. Nowadays, anxiety disorders can be successfully treated with psychotherapy and medication if necessary, the sooner the better.

Agoraphobia

Fear of places where escape would be difficult

Agoraphobia is the fear of being in places where escape would be difficult or experienced as embarrassing in the event of unease or panic attacks, and where help would not be available straight away. People with agoraphobia typically avoid such situations or are very uncomfortable in them.

Situations that commonly trigger anxiety in agoraphobia:

- > crowds
- > public places
- > driving
- > cinemas, theatres, and restaurants
- > department stores and supermarkets
- > travelling alone in trains, buses, or planes
- > when waiting somewhere

Social anxiety disorder (Social phobia)

Fear of other people's negative opinions

People with social anxiety disorder are anxious about being at the centre of attention, behaving inappropriately or embarrassingly, and being criticized or judged negatively because of it. Social situations are consistently avoided or only endured with intense anxiety. This can lead people to withdraw more and more, until they're almost completely isolated.

Situations that commonly trigger anxiety in social anxiety disorder:

- > being the centre of attention
- > speaking in public
- > expressing your own opinion
- > eating and drinking in front of others
- > writing something while others watch
- > meeting new people

Photo: René Bay



Panic disorder

Unexpected and repeated panic attacks with fear of the next panic attack

Panic disorder occurs as repeated, spontaneous, and unpredictable panic attacks. People with panic disorder experience repeated episodes of intense anxiety, which begin very suddenly and peak within a few minutes. They feel helpless and are afraid of going mad or dying. With each panic attack, the fear of suffering another attack increases.

Common physical symptoms of panic attacks:

- > palpitations, increased heart rate
- > shortness of breath, choking sensations
- > sweating, trembling
- > chest pain or discomfort
- > tingling, numbness
- > hot flushes, chills
- > feeling lightheaded, feeling faint
- > nausea, stomachache
- > dizziness, headache

Generalized anxiety disorder

Persistent anxiety with exaggerated concern about everyday events and problems

Generalized anxiety disorder occurs as frequent strong, persistent, and exaggerated fears and worries. These don't only happen in acute problems or times of crisis, but are more or less constant. People with generalized anxiety disorder are always tense and restless. They are often unable to concentrate and can become tired quickly.

Generalized anxiety disorder often involves worries about yourself or people near you:

- > having an accident
- > suffering from an illness or becoming ill
- > becoming unemployed
- > worrying about money
- > not completing school or studies
- > failing at work
- > having problems with your spouse or partner

Specific phobias

Fear of clearly identifiable and defined objects or situations

People with specific phobias have pronounced and excessive anxiety of particular objects or situations. The anxiety is disproportionate to the actual danger and can be as strong as a panic attack. As a result, they usually avoid any contact with the object or situation they fear or only endure it with great anxiety. It is only called a specific phobia if the anxiety is very strong and seriously restricts professional and social activities.

Typical objects and situations of specific phobias include:

- > animals such as dogs, spiders, and snakes
- > situations such as heights, narrow spaces, and flying
- > natural phenomena such as storms, thunderstorms, and fire
- > blood, syringes, injuries, and medical treatment
- > other situations, such as situations that might lead to choking or vomiting



Photo: Sabrina Spagnuolo



You can find more information about anxiety (in French and German) and a list of help and counselling services in Luxembourg at www.prevention-panique.lu

This leaflet was created by the *Service Information et Prévention de la Ligue* (N° d'agrément SANTE – 101/14).
75, rue de Mamer | L-8081 Bertrange
info@prevention.lu | (+352) 45 55 33



ANSIEDADE

Foto: Christian Schwarz

Vamos falar

Quando a ansiedade se torna um distúrbio

Todos sabemos o que é sentir ansiedade. A ansiedade é uma reação normal a situações que podem ser perigosas para nós. Desta forma, a ansiedade ajuda-nos a reconhecer, gerir e evitar contextos que representem algum tipo de perigo ou ameaça. A ansiedade torna-se um problema quando as pessoas a sentem de uma forma demasiado intensa e sem justificação aparente, de tal modo que a vida quotidiana é consideravelmente afetada. Falamos, nestes casos, de ansiedade patológica ou distúrbio de ansiedade.

Caraterísticas típicas dos distúrbios de ansiedade:

- > A intensidade da ansiedade sentida é exagerada considerando a situação vivida.
- > A ansiedade é dificilmente ultrapassada sem auxílio. As situações geradoras de ansiedade são evitadas.
- > A ansiedade dura mais tempo e torna-se mais frequente com o passar do tempo.
- > A ansiedade provoca um grande sofrimento ou limita claramente a pessoa nas suas atividades diárias.

Os distúrbios de ansiedade são uma das doenças mentais mais comuns. Cerca de uma em cada cinco pessoas sofre de um distúrbio de ansiedade durante um certo período de tempo nalgum momento das suas vidas. Muitas destas pessoas não têm consciência de que sofrem de um distúrbio de ansiedade e só procuram tratamento muito tarde. Atualmente, a psicoterapia e a medicação, quando necessária, são tratamentos eficazes para os distúrbios de ansiedade, e os resultados serão melhores quanto mais cedo for iniciado o tratamento.

Agorafobia

Medo de locais de onde é difícil sair

Agorafobia é o medo de estar em locais de onde é difícil sair, ou percebidos como embaraçosos no caso de a pessoa se sentir mal ou ter um ataque de pânico, e onde não é possível obter ajuda imediata. As pessoas com agorafobia evitam normalmente estas situações, ou sentem-se muito desconfortáveis quando as vivem.

Exemplos de situações que normalmente desencadeiam a ansiedade na agorafobia:

- > multidões
- > locais públicos
- > conduzir
- > cinemas, teatros e restaurantes
- > lojas e supermercados
- > viajar sozinho/a de comboio, autocarro ou avião
- > quando está à espera em algum lugar

Distúrbio de ansiedade social (Fobia social)

Medo das opiniões negativas de outras pessoas

Pessoas com distúrbio de ansiedade social sentem-se ansiosas com a possibilidade de serem o centro das atenções, de comportarem-se de modo considerado inadequado ou embaraçoso, com a consequência de serem criticadas ou julgadas de forma negativa devido a esses comportamentos. As situações sociais temidas são sistematicamente evitadas, ou vividas com uma ansiedade extrema. O medo é tão forte que pode levar as pessoas a afastarem-se cada vez mais dos outros, até ao ponto de poderem estar completamente isoladas e sozinhas.

Exemplos de situações que normalmente desencadeiam a ansiedade no distúrbio de ansiedade social:

- > ser o centro das atenções
- > falar em público
- > dar a sua opinião perante qualquer pessoa
- > comer e beber com outras pessoas
- > escrever algo na frente de outras pessoas
- > conhecer novas pessoas

Foto: René Bay

Distúrbio de pânico

Ataques de pânico espontâneos e repetitivos com medo do próximo ataque de pânico

O distúrbio de pânico manifesta-se sob a forma de ataques de pânico repetitivos, espontâneos e imprevisíveis. Pessoas com distúrbio de pânico vivem episódios repetitivos de ansiedade intensa, com início súbito e que, em poucos minutos, chega a um nível de intensidade máxima. Durante estes episódios, as pessoas sentem-se indefesas e têm medo de estar a enlouquecer ou mesmo morrer. Com cada ataque de pânico aumenta o medo de poder vir a sofrer um próximo ataque.

Sintomas físicos comuns dos ataques de pânico:

- > palpitações, batimento cardíaco acelerado
- > falta de ar, sensação de estar a sufocar
- > transpiração, tremores
- > dor ou desconforto no peito
- > sensação de formigueiro, dormência
- > afrontamentos, arrepios
- > sensação de ter a cabeça vazia e de desmaio
- > náuseas, dores de estômago
- > tonturas, dores de cabeça



Distúrbio de ansiedade generalizada

Ansiedade persistente com uma preocupação exagerada relativamente a acontecimentos e problemas quotidianos

O distúrbio de ansiedade generalizada manifesta-se com sentimentos frequentes, intensos e exagerados de medo e preocupação. Estes sentimentos negativos existem de modo mais ou menos permanente, não se limitando a surgir apenas no contexto de situações problemáticas ou períodos de crise. As pessoas com o distúrbio de ansiedade generalizada estão constantemente tensas e cansadas. Elas são, frequentemente, incapazes de se concentrar e podem sentir-se cansadas muito rapidamente durante uma tarefa.

O distúrbio de ansiedade generalizada envolve normalmente preocupações acerca de (em relação a si próprio ou de pessoas próximas):

- > ter um acidente
- > sofrer ou vir a sofrer de uma doença
- > vir a perder o emprego
- > preocupações com o dinheiro
- > não terminar a escola ou os estudos
- > fracassar no trabalho
- > ter problemas com o marido/esposa ou companheiro/a

Fobias específicas

Medo exagerado de objetos ou situações claramente identificados e definidos

Pessoas que sofrem de fobias específicas sentem uma ansiedade marcada e exagerada relativamente a situações ou objetos particulares. A ansiedade sentida é desmesurada em relação ao verdadeiro perigo ou ameaça que a situação representa, e a sua intensidade pode ser tão elevada como a de um ataque de pânico. Consequentemente, as pessoas tendem a evitar qualquer contacto com o objeto ou situação que temem, e se o contacto acontecer é vivido com um nível extremo de ansiedade. Apenas se trata de uma fobia específica se a ansiedade vivida for muito intensa e restringir seriamente a realização de atividades profissionais e sociais.

Exemplos de objetos e situações tipicamente associadas a fobias específicas incluem:

- > animais tais como cães, aranhas e cobras
- > situações como alturas, espaços fechados ou voar
- > fenómenos naturais como tempestades, trovoadas ou fogo
- > tratamentos médicos, ver sangue, seringas, ou ferimentos
- > outras situações, tal como situações que podem levar a asfixia ou vômitos



Poderá encontrar mais informações sobre ansiedade e distúrbios de ansiedade, assim como uma lista dos serviços de apoio e aconselhamento no Luxemburgo, em www.prevention-panique.lu

Esta brochura foi realizada pelo *Service Information et Prévention de la Ligue* (Nº d'agrément SANTE – 101/14).
75, rue de Mamer | L-8081 Bertrange
info@prevention.lu | (+352) 45 55 33



Foto: Sabrina Spagnuolo

