




EDUCAÇÃO ESPECIAL
PSICOPEDAGOGA
ESPECIALISTA AUTISMO
TCC

SANDRA REGINA SILVA
PSICÓLOGA/NEUROPSICOLOGA
CRP12/14386-ABPpSC-606/2011

 (48) 999765093
sandyarty@hotmail.com

ANSIEDADE

A ansiedade é uma resposta natural do organismo diante de uma situação que o indivíduo percebe como ameaçadora ou desafiadora. Ela pode ser uma reação normal do corpo humano diante de situações de estresse, como uma entrevista de emprego, uma apresentação em público, entre outras.

No entanto, quando essa resposta é exagerada, persistente e interfere na vida cotidiana da pessoa, podemos falar em transtornos de ansiedade, que são um conjunto de condições de saúde mental que podem ser incapacitantes e afetar a qualidade de vida do indivíduo.

Os transtornos de ansiedade mais comuns incluem o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), o transtorno de pânico, a fobia social e as fobias específicas.

Os sintomas da ansiedade podem variar de pessoa para pessoa, mas incluem, em geral, preocupação excessiva, medo, nervosismo, inquietação, tensão muscular, sudorese, palpitações, entre outros. Quando a ansiedade se torna crônica, ela pode levar a problemas de saúde física e mental, como insônia, depressão, fadiga e problemas cardíacos.

O tratamento para a ansiedade pode incluir terapias psicológicas, como a terapia cognitivo-comportamental, e medicamentos prescritos por um médico especialista em saúde mental. Além disso, algumas medidas podem ajudar a controlar os sintomas de ansiedade, como a prática de atividades físicas regulares, técnicas de respiração e relaxamento, meditação, entre outras.

A ansiedade também pode estar associada a transtornos de humor, como a depressão, e a transtornos alimentares, como a anorexia e a bulimia. Pessoas que têm histórico de traumas na infância ou na vida adulta, ou que vivem situações de estresse crônico, também podem ser mais propen

É importante lembrar que a ansiedade é uma condição tratável, e que buscar ajuda de profissionais de saúde mental é fundamental para controlar e prevenir possíveis complicações. Além disso, manter um estilo de vida saudável, com alimentação equilibrada, atividades físicas regulares e um sono de qualidade, também pode ajudar a prevenir e controlar.

Licenciatura em Psicologia e Educação Especial, Especialista em Neuropsicologia, Desenvolvimento Infantil, Psicopedagogia, Terapia Cognitivo-Comportamental. Profissional de psicologia e neuropsicológica Pós-graduada em Avaliação Psicológica, Avaliação do Transito, Gestão Escolar e Hospitalar, Psicomotricidade, Intervenção Precoce do Autismo, Educação Sob a Perspectiva do Ensino Estruturado de Autistas, Psicologia e Sexualidade, Dependência Química e Transtornos Mentais, Neuropsicopedagogia, Educação Especial Inclusiva, Letras Libras, Artes Visuais, Aba, Autismo, Avaliação Neuropsicológica de adultos e idosos.