VOCÊ SOFRE DE ANSIEDADE E SABERIA IDENTIFICÁ-LA?

Divisão de Prevenção Psicológica

FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Olá! Sou a Tenente Psicóloga Ana, do Instituto de Psicologia da Aeronáutica, mais conhecido como IPA. Tudo bem com vocês?
Olá tenente, que bom lhe encontrar por aqui! Estou precisando da ajuda da senhora.
Ten ANA
FORÇA AÉREA
IPA
FORÇA AÉREA BRASILEIRA
IPA

Então me conte o que está acontecendo?
Tenente, eu sinto um vazio no estômago, me sinto irritado, um medo de não conseguir realizar as atividades.
Ten ANA
FORÇA AÉREA BRASILEIRA
IPA

Hum... Pode ser que seja ansiedade. Uma emoção natural do ser humano.
Então é normal se sentir ansioso?
Ten ANA
FORÇA AÉREA
BRASIL
FORÇA AÉREA BRASILEIRA
IPA

Ansiedade é uma emoção que todos nós experimentamos em algumas situações do dia a dia e que podem nos levar a ter contato com sentimentos ligados á preocupação, nervosismo e medo intenso. Apesar de ser uma reação natural do corpo, a ansiedade pode se tornar um sentimento desconfortável que frequentemente passa a atrapalhar as ações do nosso cotidiano.

Entendi! Como faço para identificar a ansiedade natural da ansiedade patológica?

FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Ótima pergunta sargento! Os sintomas físicos da ansiedade patológica são bem claros. Como tontura, tremores, insônia, tensão muscular, palpitações, suor excessivo, sensação de falta de ar, respiração ofegante, irritabilidade, enxaqueca, agitação das pernas, braços e boca seca.

Realmente tenente, eu precisava desse bizu, não aguento mais ter esse sentimento desagradável, sensação de angústia, nervosismo, falta de controle sobre determinada situação.

FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Claro!
Você pode ajudar a si mesmo e encarar seus medos adotando as atitudes e habilidades positivas.
As estratégias que você pode desenvolver para lidar com a ansiedade são: procure não se comparar com outras pessoas, pratique exercícios físicos, escute música de sua preferência, aceite que não é possível controlar tudo, partilhe sentimentos e emoções.

Caso esses sintomas permaneçam excessivamente e você não consiga controlar com essas estratégias; faz-se necessário buscar ajuda de um especialista como psicólogo e psiquiatra.
Não se sinta de forma nenhuma envergonhado diante dessas situações.
O importante é ter com a saúde mental o mesmo cuidado que se tem com a saúde física. Como não é possível fazer exames de rotina com a mente, o jeito é prestar atenção em si mesmo.

FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Divisão de Prevenção Psicológica

FORÇA AÉREA BRASILEIRA