



# TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL

Saindo do Senso Comum

Você tem apresentado sinais e sintomas psicológicos e comportamentais dos quais acredita que seja fora do normal? Ou então, talvez, alguém do seu convívio social? Tire suas dúvidas com esta série de e-books que produzi exatamente com esse intuito: levar informações pertinentes para contribuir com o reconhecimento das desordens que pode estar fazendo parte do dia a dia das pessoas, levando prejuízos significativos para sua vida em geral.

Compreendendo melhor as  
Desordens/Transtornos Mentais.

*Psicóloga Jaquellyne Bachi*

## Compreendendo melhor as Desordens/Transtornos Mentais.

Antes de mais nada, é interessante que paremos para pensar porque esse tipo de e-book, desse projeto realizado por mim, é tão importante. Além de expor o porquê, te convido a refletir ao final dessa leitura se de fato você concorda ou não comigo.

Em algum lugar e em algum momento, você se viu possibilitada a enfrentar, lidar e manejar uma situação/circunstancia que não conhecia? Se sim. Não é verdade que quando isso ocorre nos sentimos incapazes e as vezes até inúteis? Ainda, isso contribui para que permanecemos no problema, não é mesmo?

Aqui já consigo fazer você entender onde eu quero chegar:

Não existe uma maneira mais efetiva de lidarmos e enfrentarmos uma situação/circunstancia quando de fato compreendermos ela.

É exatamente este meu objetivo.

Quero levar para as pessoas conhecimentos suficientes para que além de se conscientizarem de alguns problemas, os possibilitam lidar e enfrentar, de uma maneira efetiva, o que tem feito parte de sua vida e/ou das pessoas ao seu redor, visando a melhoria da qualidade de vida.

Com muito carinho, espero que aproveite...

## TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL

Quero iniciar indicando a diferença entre ansiedade social e transtorno de ansiedade social.

Ansiedade social é a ansiedade específica deste transtorno. Aquela ansiedade que surge quando estamos em companhia de outras pessoas e nos sentimos expostos a uma espécie e análise/avaliação/julgamentos sobre como somos ou parecemos ser. Porém, para se tratar exatamente do transtorno precisa ser uma condição acentuada, caso contrário, se refere a situações casuais. Ou seja, deve ser clinicamente significativo, apresentando prejuízos na qualidade de vida da pessoa.

A característica essencial do transtorno de ansiedade social é um medo ou ansiedade de ser avaliado negativamente. Ainda teme agir ou aparecer de certa forma ou demonstrar sintomas de ansiedade. Assim a pessoa começa a evitar situações que poderiam o expor de certa maneira (um exemplo: evitar comer para não verem tremendo pegando no garfo ou evitar ir ao banheiro para não ser “visto”).

Esse medo ou ansiedade é superestimado e desproporcional ao risco real de ser avaliado negativamente ou às consequências dessa avaliação negativa.

Os sintomas de medo e ansiedade, as evitações e esquivas interferem na rotina que deveria ser normal.

Existem dois subtipos:

- 1- Ansiedade social restrita que se limita a uma ou duas situações sociais específicas.
- 2- Ansiedade social generalizada, como o próprio nome já indica, é

aquela que se apresenta na maioria das situações sociais.

Isso quer dizer que pode se tratar de uma pessoa que tem ansiedade sobre uma situação específica ou de diversas situações.

Um dos grandes marcos desse transtorno, é que as pessoas não procuram ajuda e nem se identificam com um problema, acreditando que se trata de uma “forma” de ser. Ou seja, acredita que seja apenas “seu jeito de ser”.

Outra situação importante de denotar é a preocupação da pessoa de causar uma impressão boa/favorável nos outros. Existe uma grande insegurança quanto as próprias capacidades de fazer isso.

Além disso, quando teme estar sendo avaliado, a pessoa dirige sua atenção a si mesmo, fazendo uma auto-observação. Na intenção de “descobrir” como está transparecendo para as pessoas ao redor. Isso pode aumentar o seu nível de ansiedade. Nesse aumento de ansiedade e nessa auto-observação, se avalia e tem uma impressão negativa de si mesmo. Acreditando que os outros estão, de certa forma, percebendo sua ansiedade e o seu desajuste (do qual só a própria pessoa mesmo vê).

Mais além ainda e importante evidenciar é que o comportamento gerado por tudo isso pode refletir diretamente nas outras pessoas. Por exemplo: na preocupação e no monitoramento da própria ansiedade e do seu desempenho, a pessoa pode se apresentar rígido ou pouco amigável, fazendo com que os outros se distancie. O que contribui também para a confirmação da ideia de que é, de certa forma, desajustado.

Outro aspecto importante é a ansiedade antecipatória, que surge frente

a expectativa de um evento, sobre o que vai ou pode acontecer, podendo surgir lembranças de situações anteriores entendida como negativas, além dos pensamentos de incapacidade de lidar com a situação e de ser rejeitado de alguma maneira.

Agora que você compreendeu melhor sobre o transtorno de ansiedade social, me diga:

Você aparentemente tem apresentado sinais e sintomas psicológicos e comportamentais dos quais acredita que seja característico deste transtorno?

Se sim, aqui vai minha dica e talvez a orientação mais importante:

**PROCURE UM PSICÓLOGO E UM PSQUIATRA** para que seja corretamente diagnosticado e receba o tratamento adequado.

Ainda, quero deixar aqui, alguns pontos importantes para te ajudar:

- 1- A ansiedade apresenta sintomas físicos dos quais você teme que os outros percebam. Certo? Uma maneira de lidar e enfrentar melhor esses sintomas físicos, é entender melhor sobre eles.**
- 2- Seus pensamentos, por mais que pareçam reais, fatos e verdades absolutas, NÃO SÃO!**

Os pensamentos negativos e catastróficos podem provocar e/ou aumentar a ansiedade. Além do mais, seus pensamentos podem

realmente estar distorcidos em relação com a realidade de fato.

- 3- O comportamento de evitar situações que ativem a ansiedade, pode até trazer um certo conforto, mas, a longo prazo, vai manter sua ansiedade e aumentar cada vez mais prejuízos na sua vida.**
  
- 4- Não! Se estiver causando sofrimento e incomodo não tem a ver com seu jeito de ser e tem solução.**
  
- 5- SIM! Você dá conta! Embora pareça desafiador e quase impossível, não é. INVISTA NO SEU TRATAMENTO.**