

Como identificar a ansiedade no ambiente de trabalho

O transtorno de ansiedade é a doença do século. Pessoas que sofrem deste **distúrbio mental** podem ter dificuldades em situações sociais e de alta tensão.

Ambas estas características estão presentes no ambiente de trabalho. Por isso, é essencial **identificar a ansiedade** no escritório e agir para que a dinâmica diária seja a mais mentalmente saudável possível.

Crisis de ansiedade podem ser **paralisantes**. Toda empresa deveria se importar com a saúde mental do colaborador tanto quanto os resultados que ele traz. Afinal, um afeta diretamente o outro.

Confira nossas dicas para identificar a ansiedade no ambiente de trabalho e contorná-la.

O que é o transtorno de ansiedade?

Existe uma enorme má concepção sobre a palavra 'ansiedade'. Estar "ansioso" para uma reunião importante ou para o show da sua banda favorito é completamente diferente de sofrer de transtorno de ansiedade, que é uma **doença**.

O primeiro caso não é um grande problema. É um sentimento que surge em momentos específicos. Já o segundo, pode afetar diariamente e precisa ser tratado.

Não estamos aqui para listar os sintomas do transtorno de ansiedade e muito menos diagnosticar alguém. Para isso, procure um médico na [nossa plataforma de telemedicina](#).

O objetivo aqui não é identificar a ansiedade em indivíduos, e sim te ajudar a perceber quando o ambiente de trabalho está **dominado** por esta condição.

Gatilhos no trabalho

Gatilho é o termo usado para definir fatores que resultam ou aceleram uma crise em alguém que sofre com um distúrbio mental.

Naturalmente, cada pessoa tem seus gatilhos, criados a partir de seus traumas e vivências. Mas ao

tratar de um ambiente que muitos têm em comum, como o escritório, há algumas dicas gerais que podem ser aplicadas para tornar este espaço mais **seguro** mentalmente.

Ambientes muito fechados, sem vista ou natureza próxima, podem ser um problema. Assim como se todas as paredes forem pintadas de cores muito intensas. Ou até mesmo uma temperatura extrema - calor abafado ou ar-condicionado no mínimo possível.

Rede de apoio

É preciso ter [empatia](#) com os ansiosos em todas as esferas da vida. Assim como o par de quem sofre de ansiedade precisa saber como ajudar em momentos de crise, é essencial que também exista uma **rede de apoio** no trabalho.

O colaborador não pode se sentir **envergonhado** de sofrer de ansiedade. A doença não é culpa dele. Sim, haverão dias mais difíceis que outros. E nestes, o funcionário precisa se sentir confortável para **compartilhar** o que está sentindo.

Toda empresa preza **transparência**. Então, é essencial que a rede de comunicação entre os colaboradores exista de forma sólida e genuína. Ao identificar a ansiedade em um colega de trabalho, mostre-se presente e disposto para ajudá-lo quando necessário.

Home office

E quando o ambiente de trabalho é a sua própria casa? Identificar a ansiedade pode ser ainda mais **complexo** no home office.

Há dias em que você não sairá de casa e que você não terá uma conversa oral com outra pessoa. A solidão e isolamento podem facilmente ser gatilhos para uma crise.

Por isso, não esqueça que home office significa **liberdade** de trabalhar onde você quiser. Mude seu escritório para a varanda, para a padaria da esquina ou até para aquele coworking descolado do seu bairro.

Estimule-se, veja novas pessoas, se movimente pela cidade e no final, ainda garanta aquela sensação de voltar para casa após um dia produtivo.

Para ter mais dicas de saúde mental no trabalho na palma da sua mão, siga a [Conexa Saúde no](#)

[Instagram.](#)

Texto: [Manoela Caldas.](#)