

Você cuida da sua saúde mental?

O que você faz quando sente uma dor? Vai ao médico, certo? Isso porque as dores físicas são mais fáceis de identificar. Mas se o sofrimento for psicológico?

Quando não conseguimos entender o que sentimos é difícil saber o que fazer ou mesmo procurar ajuda.

No Dia da Saúde Mental elaboramos um artigo para esclarecer os transtornos mais comuns.

Quer entender melhor sobre o assunto? Então, continue a leitura e tome nota!

Ansiedade

Todo mundo tem [ansiedade](#) como resposta a situações da vida. Quando você vai a uma entrevista de emprego, por exemplo, esse sentimento faz com que se antecipe e se prepare para o evento: estudando a empresa, a forma de se portar, o que vestir e o que vai falar.

O problema é quando a emoção passa do ponto e atrapalha, ou até impede, de realizar tarefas do cotidiano.

Sintomas

- Coração acelerado;
- Falta de ar;
- Tremor;
- Suor excessivo;
- Irritação;
- Preocupação extrema.

Depressão

Doze milhões de pessoas sofrem com a doença no Brasil, o que representa 5,8% da população, segundo a OMS. A taxa é maior do que a média global, que é de 4,4%. Os números colocam país no topo do ranking de casos na América Latina.

O transtorno é crônico, recorrente e produz alteração do humor caracterizada por tristeza profunda e forte sentimento de desesperança. Ela pode ser classificada como leve, moderada ou grave.

As causas são diversas: a morte de um ente querido; a perda de um emprego; o fim de um relacionamento. Cada pessoa tem seu gatilho.

Sintomas

- Os sintomas podem ser físicos e/ou mentais:
- Tristeza;
- Autodesvalorização e sentimento de culpa;
- Perda de prazer ou alegria;
- Avaliação negativa de si mesmo, do mundo e do futuro;
- Falta de energia;
- Preguiça ou cansaço extremo;
- Pensamento lento;
- Falta de concentração, de memória, de vontade e de iniciativa;
- Insônia intermediária ou terminal;
- Sonolência associada à depressão atípica;
- Apetite diminuído ou exagerado, com maior interesse por carboidratos e doces;
- Redução do interesse sexual;
- Mal estar, cansaço, queixas digestivas, dor no peito, taquicardia, sudorese.

Esquizofrenia

Ela ocorre por uma predisposição genética. É uma dificuldade de comunicação entre os lados direito e esquerdo do cérebro. Geralmente se manifesta a partir dos 20 anos com alucinações e delírio. A manifestação mais comum é a de ouvir vozes.

Após diagnóstico pelo psiquiatra, o tratamento é o uso obrigatório de medicamentos que bloqueiam as alucinações, associado à terapia com psicólogo e ocupacional, tanto para o paciente como para os familiares.

Sintomas

São quatro categorias principais:

- Positivos: envolvem um excesso ou distorção das funções normais, que incluem delírios e alucinações;
- Negativos: pouca demonstração de emoção, fala e capacidade de sentir prazer, além da falta de interesse em se relacionar com as pessoas;

- Desorganização: transtorno de pensamento e comportamento bizarro;
- Comprometimento cognitivo: dificuldade de se concentrar, recordar, organizar, planejar e resolver problemas.

Os sintomas podem aparecer isoladamente ou em conjunto.

Transtorno bipolar

É caracterizado por oscilações de humor- indo de episódios depressivos e de mania ou hipomania- com aumento de energia, aceleração do pensamento, até humor exaltado ou irritado. Os episódios podem durar de uma semana até anos.

A psiquiatria enxerga essas mudanças repentinas como uma personalidade imatura, sintoma de transtorno de personalidade.

Sintomas

- Períodos incomuns de intensidade;
- Mudanças nos padrões de sono e níveis de atividade e comportamentos incomuns;
- “Episódios de humor“ diferentes dos modos e comportamentos típicos da pessoa.

Os sintomas podem vir associados de duas formas:

- Características misturadas: quando há “episódios de humor” associados a sintomas **maníacos e depressivos**;
- Características combinadas: quando há sentimento de tristeza, vazio ou falta de esperança ao mesmo tempo em que o paciente se sente extremamente energizado.

Transtorno de personalidade

Ele se manifesta no início da vida adulta em decorrência de um conjunto de fatores: genética, aspectos psicológicos e o meio em que a pessoa vive.

Pessoas que possuem têm um padrão de resposta emocional inflexível e fora do normal, com grande dificuldade em se relacionar com as outras.

Existem três classificações: transtornos excêntricos ou estranhos, como o paranoide; dramáticos, como o borderline; e ansiosos ou receosos, como o de personalidade dependente.

Sintomas

Existem dez tipos de transtorno de personalidade. Cada um apresenta problemas característicos de autoimagem e maneiras de reagir aos outros e a eventos estressantes.

Eles são diferentes dependendo do tipo. Geralmente há dificuldade de relacionamento e de lidar com o estresse. A autoimagem também pode variar, dependendo da situação, sendo diferente da impressão que os outros têm dela.

Mas esse tipo de problema engloba principalmente dificuldades com relacionamentos e identidade/senso de si mesmo.

O importante é que, ao identificar qualquer sintoma dessas doenças- isolados ou em conjunto- devemos procurar ajuda especializada. A mente também precisa de cuidados.

Edição: [Luciana Cavalcante](#)

Você já conhecia esses transtornos mentais citados no artigo de hoje? Então, se você gostou desse conteúdo, não deixe de compartilhá-lo em suas redes sociais! Com certeza ele será interessante para vários de seus amigos.