



VAMOS PENSAR NA ANSIEDADE?



rotary
youth
exchange



O que vamos ver!

O que é ansiedade como se manifesta?

Existem pesquisas da sua ocorrência?

E as causas?

E os fatores externos e internos?

O que podemos fazer para evitar e tratar?



- O Brasil tem a maior prevalência de ansiedade no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Aproximadamente 9,3% dos brasileiros sofrem de ansiedade patológica.
- Um estudo revelou que 26,8% dos brasileiros receberam diagnóstico médico de ansiedade, sendo que os jovens de 18 a 24 anos apresentam os maiores índices.

- **Fatores Contribuintes**

Estudos indicam que fatores como estresse, condições sociais e econômicas têm contribuído para o crescimento dos casos de ansiedade.

COMO OCORREM OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE?

- Os transtornos ansiosos são uma reação emocional de uma ameaça do futuro. incerteza e imprevisibilidade são seus principais gatilhos.
- O primeiro sinal é o sentimento de ansiedade em relação ao que irá ou poderá acontecer, acompanhado de pessimismo. isso provoca no corpo e no cérebro humano uma sensação de perigo, urgência, medo e insegurança. consequentemente, o organismo reage com uma “luta” ou “fuga”.
- Estes tipos de transtornos são caracterizados pela dificuldade para falar em determinadas situações, ataques de pânico recorrentes, evitar diferentes lugares, pessoas ou situações, irritabilidade, entre outros, envolvem sintomas físicos e psíquicos.

COMO ATUAM OS TRANSTORNOS MENTAIS

O efeito de uma doença mental pode ser duradoura ou temporária.

Em torno de 50% dos adultos tendem a sofrer este tipo de doença em algum período de sua vida.

Implica alteração do pensamento, emoção e comportamento e prejuízo.

As oscilações emocionais podem ser normais.

Quais são os tipos de transtornos de ansiedade?

- **fobia social (ou transtorno de ansiedade social):** preocupação e medo Co transtorno **de ansiedade generalizada:** preocupação excessiva e análise minuciosa de cada ponto ou situação;
- **transtorno obsessivo-compulsivo (TOC):** pensamentos obsessivos e medos em situações sociais comuns;
- **síndrome do pânico:** crises intensas de medo e mal-estar generalizado
- **agorafobia:** medo de situações e lugares que possam causar impotência, constrangimento ou aprisionamento.

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DA ANSIEDADE?

- isolamento e solidão;
- baixa autoestima;
- dificuldade de cuidar de si mesma;
- sedentarismo;
- emagrecimento ou obesidade;
- compulsões;
- vícios;
- entre outros maus hábitos e consequências.



E A GEOPOLÍTICA INFLUENCIA?

- No entanto, os eventos geopolíticos também exercem um impacto profundo na saúde mental das populações.
- Conflitos, mudanças na ordem mundial, instabilidade financeira e crises humanitárias desencadeiam ou agravam estados de ansiedade em indivíduos e comunidades.
- No entanto, é fundamental reconhecer que, enquanto indivíduos, podemos tomar medidas para proteger a nossa saúde mental em meio às incertezas globais.
- A busca por equilíbrio, resiliência e compreensão pode reduzir significativamente os efeitos que os eventos geopolíticos têm sobre o nosso bem-estar emocional. Afinal, em tempos de instabilidade, a força interior e a solidariedade podem fazer toda a diferença.

QUAIS CONSIDERAÇÕES SÃO INTERESSANTES?

Costas eretas, ombros para trás.

Cuide de si mesmo como cuidaria de alguém sob a sua responsabilidade.

Compare a si mesmo com quem você foi ontem, não com quem outra pessoa é hoje.

ACARICIE UM GATO NA RUA.

- Chamar um gato na rua pode levá-lo a fugir, mas também pode levá-lo a confiar em você e permitir que você o acaricie. Por isso, faça a sua parte, de modo a aproveitar as oportunidades que a vida lhe der. Mesmo nos dias mais difíceis, você encontrará ao menos uma razão para sorrir, se estiver atento!
- O gato que passa por nós na rua é, uma metáfora para as coisas belas da vida. Pode ser um dia ensolarado, uma flor, uma criança sorrindo — o que quer que seja, aproveite a beleza da vida.

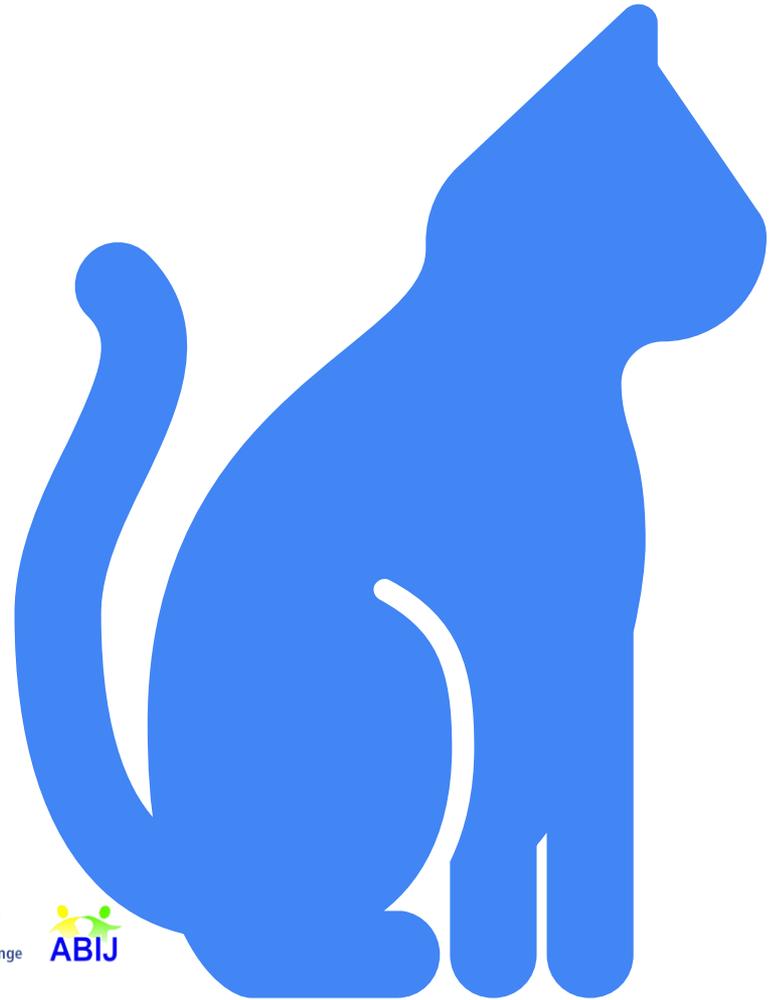
**“ acaricie um
gato na rua ”**

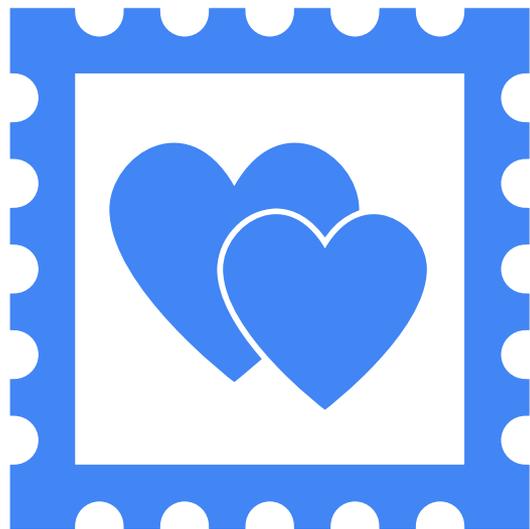
JORDAN PETERSON

“NUM ANTÍDOTO PARA O CAOS”



rotary
youth
exchange





Sou grata

PROFA E DRA Marilene Krom



rotary
youth
exchange

