

Afinal, quando procurar ajuda de um psiquiatra?

Diferente das questões físicas, como uma dor no estômago, os sintomas de [transtornos mentais](#) podem ser mais difíceis de identificar. Então como saber quando procurar ajuda psiquiátrica?

Continue a leitura com a gente!

O real papel do psiquiatra

Na sociedade, ainda há um estigma criado acerca da psiquiatria, atribuindo um estereótipo pejorativo. Devido a isso, é comum que ocorra uma relutância na procura por um médico psiquiatra quando acredita-se ter alguma questão mental a trabalhar. No entanto, deve-se dar à saúde mental tanta atenção quanto se dá à saúde física.

O psiquiatra é um profissional graduado em medicina e com residência ou especialização em psiquiatria, e é responsável por diagnosticar e tratar todas as questões de ordem mental. O médico psiquiatra não só trata doenças mentais como esquizofrenia e demência, mas também auxilia nos casos de ansiedade e depressão.

Como saber se devo procurar um psiquiatra?

Todas as pessoas têm questões para lidar no cotidiano que podem levá-las a uma frustração, tristeza ou [estresse](#). Apesar disso, é fundamental estar atento a como se lida com esses acontecimentos e no quanto ele impacta nas suas atividades.

Quando as reações aos acontecimentos mais difíceis de lidar começam a tomar proporções maiores, como uma preocupação intensa, taquicardia, alcoolismo ou choro excessivo, é importante ligar o sinal de alerta.

Um sentimento de frustração intenso, no qual você se vê impedido de realizar suas atividades obrigatórias por dias ou até mesmo semanas em virtude disso, tendo a sensação de que não consegue se recuperar após o abalo emocional, é um sinal de que a consulta com um psiquiatra pode ser necessária.

Qual seu nível de ânimo para realizar suas atividades?

Os problemas associados a desordem emocional tem um grande impacto na sua qualidade de vida, afetando desde a sua produtividade até o seu prazer nas atividades de lazer, configurando um ciclo vicioso de insatisfação.

Quando questões emocionais passam a interferir de forma recorrente nas atividades cotidianas da

pessoa, estando ou não associada à insônia, é fundamental se atentar.

Será que você tem ficado ansioso(a) demais?

Ansiedade é como um sentimento vago e desagradável de medo, envolvendo tensão ou desconforto derivado de antecipação de algo. A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando são exagerados. Esse exagero pode ser notado quando é desproporcional em relação ao estímulo ou quando interfere na qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho diário da pessoa.

A maneira prática de se diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica é basicamente avaliar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não.

A ansiedade também pode desencadear uma série de reações físicas no corpo, como taquicardia, palpitações, tremedeira e falta de ar. Por isso o auxílio de um psiquiatra é tão importante para que se tenha uma melhor qualidade de vida.

É comum ter dificuldade para dormir de vez em quando, principalmente quando tiramos um cochilo mais extenso à tarde, consumimos alimentos com cafeína até 6 horas antes do horário de dormir ou quando estamos preocupados com alguma questão.

No entanto, deve-se ficar atento na frequência que isso ocorre. Se você passa por crises de insônia que prejudicam o desempenho das suas atividades diárias, é importante buscar ajuda de um psiquiatra.

Você sente dificuldade para dormir?

Alguns transtornos mentais, como síndrome do pânico e outros tipos de ansiedade, tem relação com distúrbios no sono e precisam ser investigados para receberem o diagnóstico correto.

Como vai o seu apetite?

É muito importante se atentar em como anda sua fome, pois há alterações importantes na relação com a comida. Episódios de compulsão alimentar ou de perda de apetite podem indicar a importância de recorrer a um médico psiquiatra.

Cuidado com o que você consome

Você consome em abundância e/ou com frequência substâncias como: álcool, cigarro ou drogas? Se

Se você tem alguns hábitos pouco saudáveis como beber, fumar ou usar drogas e tem dificuldade em viver um dia sem eles, deve se atentar.

O abuso dessas substâncias é frequentemente utilizado como uma válvula de escape para outros problemas, por isso, é fundamental procurar um psiquiatra.

Como podemos ver, as questões que podem te levar a buscar um psiquiatra são bem amplas...

Então, não deixe de se atentar aos detalhes. O psiquiatra tem um papel importantíssimo na manutenção do bem-estar de milhares de pessoas e a saúde mental, quando levada a sério e bem tratada, promove uma vida melhor e mais leve.

Não negligencie a sua saúde mental e procure ajuda ao perceber os sinais.

Também sugerimos que você acompanhe a Conexa no [Instagram](#) e [Facebook](#) para sempre ficar por dentro dos conteúdos.