

Ansiedade e depressão estão sempre interligadas?

Embora a [depressão](#) e a ansiedade sejam diferentes, há alguma sobreposição de sintomas entre elas. Por exemplo, tanto na depressão quanto na ansiedade, irritabilidade, diminuição da concentração e sono prejudicado são comuns.

Pesquisas mostram que quase metade das pessoas diagnosticadas com depressão também sofre de ansiedade ou vice-versa. Sendo assim, ter ansiedade e depressão juntas não é algo incomum.

O que vem primeiro, a ansiedade ou a depressão?

Não existe uma regra, mas a ansiedade é, de modo geral, um fator frequente e importante nos quadros depressivos. O *DSM-5* (Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) e a *CID-11* (Classificação Internacional de Doenças) propõem que se distinga uma forma de depressão, geralmente moderada ou grave, com marcante componente de ansiedade, tensão e inquietação psicomotora, chamada depressão ansiosa ou depressão agitada. Os sintomas são:

- Nervosismo;
- Insônia;
- Irritabilidade;
- Dificuldade para se concentrar devido a muitas preocupações;
- Medo de que algo horrível possa acontecer;
- Pensamentos de morte ou suicídio.

Gostaria de ressaltar que a ansiedade é uma emoção normal e, é um indicador de doença somente quando os sentimentos se tornam excessivos, obsessivos e se interferirem na vida cotidiana. Quando a ansiedade se torna um problema, os efeitos podem ser físicos, emocionais e comportamentais. Seus sintomas podem levar a um transtorno de ansiedade se forem:

- Grave ou durar muito tempo;
- Desproporcional à situação em questão;
- Causar taquicardia, suor frio, tremores, desconforto respiratório ou sensação de asfixia, náuseas, formigamentos em membros, dedos e/ou lábios.

Tratamento

Os sintomas de insônia e ansiedade são tratáveis. Por isso, busque observar os sintomas para entender se é hora de buscar ajuda de um especialista. Afinal, já existem formas de tratamentos altamente eficazes.

Contudo, é indicado realizar consultas com um Psiquiatra, que por sua vez pode recomendar o uso de medicamentos e a terapia *cognitivo-comportamental*, que é um o método com muitos bons resultados.

Entretanto, sempre gosto de destacar a importância da prevenção desses quadros procurando investir em uma alimentação saudável, atividades físicas, boas rotinas e qualidade do sono. Ou seja, invista em sua saúde e bem-estar.

E ai, curtiu o artigo de hoje? Confira as nossas [redes sociais](#) para continuar por dentro de conteúdos como esse!

Texto: Patrícia de Souza Martins Psicóloga – CRP: 05/40548