
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 12:30 e das 14:30 às 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ansiedade e Pânico

O que são e como lidar?

O que é a Ansiedade?

A **ansiedade** é uma resposta **emocional e fisiológica normal** ao sentimento de ameaça e/ou medo que antecede momentos de perigo real ou imaginário.

Pode desencadear sensações corporais desagradáveis como: sensação de vazio no estômago, batimento cardíaco acelerado, medo intenso, aperto no tórax, transpiração excessiva, etc.

Podes sentir-te ansioso/a face a situações gerais da vida

- **Sair de casa** e/ou adaptar-se à vida na Universidade
- Mudar-se para uma **nova cidade** ou **novo emprego**
- Fazer **apresentações** ou atuar em **situações sociais**
- Lidar com o **trabalho** e/ou os **exames**
- Lidar com **relacionamentos** e/ou **falta de relacionamentos**
- Assuntos de **sexualidade**
- Preparar-se para **sair da Universidade**

E também em situações específicas

- Lidar com **figuras de autoridade**
- **Escolha do curso** ou **trabalho**
- **Aceitação social** ou aprovação
- **Insucesso, criticismo** ou **rejeição** por parte de outros
- Medos sobre a **própria saúde** e/ou de **pessoas próximas**

Estar ansioso/a é algo natural e toda a gente o sente, em níveis diferentes, perante situações stressantes!

Como lidar?

É possível e aconselhável lidar com ansiedade e pânico a diferentes níveis:

Aprender a relaxar física e mentalmente.

- O exercício de técnicas de relaxamento pode ajudar a manter um **estado de calma transversal em qualquer situação ou lugar** (à espera de uma reunião, a caminhar na rua, na paragem do autocarro,...)

Desviar a atenção de pensamentos que causem ansiedade:

- **Concentrar-se no ambiente circundante** (procurar uma determinada cor, contar as pessoas, rever o mobiliário, ...)
- Praticar **atividade mental** (contar até cem de trás para a frente, tentar memorizar o nome das pessoas com quem se esteve nesse dia, ...)
- Praticar **atividade física**

Gerir as crises de angústia ou descontrolo. Ter um plano de ação para saber como agir caso surja uma crise:

- **Respirar devagar e profundamente**, tentando concentrar-se no exercício (pensar em cheirar uma flor e soprar uma vela,...)
- Saber esperar, **não fugir da situação**, pois depois de um tempo suficiente, o medo acaba por passar
- Quando a crise terminar, **continuar com a mesma atividade** que se estava a fazer
- Compreender que **a crise, por si só, não é prejudicial** e nada de mal lhe vai acontecer

Ainda assim, pode ser difícil regular os excessivos níveis de ansiedade. **Se nenhuma destas técnicas resultar, procura ajuda especializada nas áreas de Psicologia e/ou Psiquiatria!**

O que é o Pânico?

O **pânico** ou um ataque de pânico é uma **crise repentina e intensa de ansiedade** que, habitualmente, leva a pessoa a ter que sair imediatamente da situação e do contexto onde se encontra.

Pode desencadear vários sintomas físicos e pensamentos extremos como: sentir que se está a perder o controlo, que se está a enlouquecer, a ter um ataque cardíaco ou que se vai morrer.

A ansiedade e o pânico são, frequentemente, acompanhados de sentimentos de depressão, falta de apetite e ausência de perspetivas de futuro.

É importante estares atento/a a ti mesmo/a para que possas identificar sinais de ansiedade excessiva. Se os sinais que apresentamos a seguir ocorrerem durante mais de metade dos dias, ao longo de pelo menos 6 meses, interferindo com o teu funcionamento normal diário, deves procurar ajuda profissional:

- Ter dificuldade em concentrar-se
- Esquecer-se de tarefas programadas
- Ter dificuldade em adormecer, acordar amíúde e ter um sono agitado
- Sentir-se frequentemente fatigado, irritado e com tensão muscular
- Ter dificuldade em controlar a preocupação
- Evitar atividades importantes por causa da ansiedade.



FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contacts

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Psychological support by appointment:

Mondays to Fridays, from 9:30 to 12:30

and from 14:30 to 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Anxiety and Panic

What are they and how can I deal with it?

What is Anxiety?

Anxiety is a normal emotional and physiological reaction to the feeling of threat and/or fear that precedes real or imaginary threatening events.

It may elicit unpleasant bodily sensations such as: feeling of stomach emptiness, accelerated heartbeat, intense fear, chest tightness, excessive sweating, etc.

You may feel anxious about general life events

- **Moving away from home** and/or adapting to College
- Moving to a **new city** or a **new job**
- **Public presentations** or acting in **social situations**
- Dealing with **work** and/or **exams**
- Dealing with **relationships** and/or **lack of relationships**
- **Sexuality** issues
- Preparing to **leave College**

And also in particular situations

- Dealing with **authority figures**
- **Choosing a college course** or a **job**
- **Social acceptance** or approval
- **Failure, criticism** or **rejection** by others
- Fears about **own** and/or **close one's health**

Being anxious is something natural that everybody feels, at different levels, towards different stressful situations!

How to deal with it

It is possible and advisable to deal with anxiety and panic at different levels:

Learning to relax physic and mentally.

- Exercising relaxation techniques might help to maintain a **state of transversal calmness in any place or situation** (waiting for a meeting, walking down the street, at bus stop,...)

Deflect attention from stressful thoughts:

- **Focus on your surroundings** (try to find a certain color, counting people, review furniture,...)
- Practice **mental activity** (count back from one hundred, try to evoke the names of the people you have been with that day)
- Practice **physical activity**

Managing anguish or out of control crisis. Having an action plan to know what to do in case of a crisis:

- **Slow and deep breaths**, trying to focus on that exercise (e.g. thinking of smelling a flower and blowing a candle,...)
- Waiting, **not running away from the situation**. After enough time, fear will eventually go away
- When the crisis is over, **keep the same activity you were doing**
- Understanding that **the crisis, by itself, is not harmful** and nothing bad will happen to you.

Nevertheless, it can be difficult to regulate excessive anxiety levels. **If none of these techniques work, look out for specialized help in Psychology and/or Psychiatry!**

What is Panic?

Panic or a panic attack is a **sudden and intense anxiety crisis** which, regularly takes the person to immediately leave the situation or context they find themselves in.

It may unfold several physical symptoms and extreme thoughts such as: feeling of losing control, of going crazy, of having a heart attack or that you are about to die.

Anxiety and panic are often accompanied by feelings of depression, lack of appetite and absence of prospects for the future.

It is important to be aware of yourself so that you can identify signals of excessive anxiety. If the following signals are present in more than half of your days, for at least 6 months, interfering with your normal daily functioning, you should seek professional help:

- Having difficulties in focusing
- Forgetting scheduled tasks
- Having troubles falling asleep, waking up frequently and have agitated sleep
- Feeling often fatigued, irritated and with muscle tension
- Having a hard time controlling your preoccupations
- Avoiding important activities because of anxiety.

