

## Os tipos mais comuns de problemas psicológicos

Existem vários problemas psicológicos comuns que podem afetar a saúde mental e o bem-estar das pessoas. Aqui estão alguns dos mais frequentes:

1. **Ansiedade:** Inclui transtornos como transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de pânico, fobias específicas e transtorno de ansiedade social.
2. **Depressão:** Caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza, perda de interesse em atividades, alterações no sono e no apetite, e pensamentos de desesperança.
3. **Transtorno Bipolar:** Envolve episódios alternados de mania (períodos de euforia e alta energia) e depressão.
4. **Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT):** Desenvolve-se após a exposição a eventos traumáticos, resultando em flashbacks, pesadelos e ansiedade intensa.
5. **Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC):** Caracterizado por pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos repetitivos.
6. **Transtornos Alimentares:** Incluem anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar.
7. **Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH):** Afeta a capacidade de concentração e controle dos impulsos.
8. **Transtornos da Personalidade:** Como transtorno que afetam a maneira como uma pessoa pensa, percebe e se relaciona com os outros.
  - borderline,
  - transtorno anti social
  - transtorno de personalidade narcisista,
9. **Esquizofrenia:** Um transtorno grave que afeta a capacidade de pensar claramente, gerenciar emoções e interagir com os outros.

### Estratégias de Tratamento:

- **Psicoterapia:** Como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), terapia interpessoal e terapia de grupo.
- **Medicação:** Antidepressivos, ansiolíticos, estabilizadores de humor e antipsicóticos.
- **Autoajuda e Suporte Social:** Participar de grupos de apoio, praticar técnicas de mindfulness e manter uma rede de suporte social.

Se você ou alguém que você conhece estiver enfrentando algum desses problemas, é importante procurar a ajuda de um profissional de saúde mental. O tratamento adequado pode fazer uma grande diferença na qualidade de vida. Se precisar de mais informações ou ajuda, agende um horário, estou aqui para conversar.

Psicóloga Nilze Druziani