

## **Crise gera ansiedade e afeta profissionais**

*Pam Belluck*

Anne Hubbard não perdeu seu emprego, casa ou economias - ela e seu marido sempre foram conservadores ao lidar com suas finanças. No entanto, há alguns meses, Anne, que trabalha como designer gráfica em Cambridge, Massachusetts, começou a sofrer ataques de pânico devido à atual conjuntura econômica, com dificuldades para respirar e tendo visões vívidas onde aparece "perdendo tudo" o que possui, afirmou.

Ela não conseguia "parar de ler absolutamente tudo que saía nos jornais sobre economia", ficou tão doente que perdeu cerca de cinco quilos e já não era "mais capaz de levar uma vida normal", relatou Anne, 52, que começou, pela primeira vez na vida, a tomar medicamento para tratamento psiquiátrico e a fazer análise.

Em Miami, Victoria Villalba, 44, estava acostumada a dormir oito horas por noite até que as histórias de clientes desesperados que, agora, lotam a agência de empregos que ela administra começaram a mantê-la acordada até às duas horas da manhã. Sem conseguir dormir, ela começou a responder e-mails, mas isto estava acordando seus colegas que têm Blackberrys, de modo que ela passou a estudar livros de administração e a organizar meticulosamente seu closet nas madrugadas. "Eu me sinto envergonhada, sei que pessoas normais não agem assim", disse.

Ao passo em que os estragos provocados pela crise devem se prolongar por meses ou anos, reações deste tipo têm se tornado cada vez mais comuns, segundo especialistas. Ansiedade, depressão e estresse estão atingindo as pessoas por toda parte - muitas delas não estão sofrendo perdas significativas nos seus ganhos, mas estão preocupadas por achar que isto acontecerá cedo ou tarde ou estão simplesmente reagindo às incertezas do momento atual.

Alguns estão procurando assistência psicológica e passaram a tomar antidepressivos pela primeira vez. Outros estão intensificando seus tratamentos ou redirecionando a terapia para temas associados à ansiedade provocada pela crise econômica.

"A economia e o medo do que poderá acontecer estão provocando um efeito enorme sobre as pessoas", afirmou Sarah Bullard Steck, terapeuta de Washington que também dirige o programa de assistência ao empregado do Departamento do Comércio norte-americano. "Estão aparecendo mais casos de ansiedade crônica, problemas conjugais, violência doméstica e abuso de substâncias químicas."

Alan A. Axelson, psiquiatra de Pittsburgh, afirmou que tem crescido o número de novos pacientes e os antigos estão precisando cada vez mais de assistência e medicamentos, embora "Pittsburgh esteja indo bem economicamente".

Ainda é cedo para medir as consequências da recessão, mas pesquisas mostram um impacto crescente sobre as pessoas. Em um estudo realizado pela American Psychological Association realizado em setembro, 80% dos entrevistados afirmaram que os problemas econômicos têm causado significativo estresse, em comparação com 66% em abril do ano passado. A National Sleep Foundation informou que 27% das pessoas consultadas no segundo semestre do ano passado relataram problemas de insônia devido à conjuntura econômica.

O número de ligações da National Suicide Prevention Lifeline subiu de 39,4 mil em janeiro de 2008 para 50,1 mil em janeiro deste ano e o estresse econômico tem sido mencionado "mais frequentemente como um fator central", afirmou Richard McKeon, do grupo.

Os Departamentos do Tesouro, do Trabalho, entre outros, criaram um site destinado àqueles que estão sofrendo de estresse. A Substance Abuse and Mental Health Services Administration está treinando profissionais que geralmente atendem vítimas de furacões e enchentes para ajudar as vítimas da crise econômica.

Um pesquisa feita por The New York Times/CBS News constatou que há menos pessoas afirmando que a crise se agravou, por outro lado, a maioria não verificou qualquer melhora. Os entrevistados acreditam que a recessão durará mais um ano ou mais e 70% mostraram-se preocupados que um membro de suas famílias possa perder o emprego.

Steven Craig, psicólogo em Birmingham, Michigan, disse que as "pessoas de menos meios" estavam lidando com isso melhor porque "sua identidade não está tão ligada à quantidade de dinheiro que têm".

Muitos pedem medicamentos aos clínicos gerais e não indicações para terapia, porque temem que os empregadores os considerem instáveis ou se ressentem com aconselhamento durante o horário de trabalho, disse Allen J. Dietrich, médico de família em Lebanon, no estado de New Hampshire. Ele disse que levantou a questão do estresse emocional com delicadeza porque muitos haviam chegado com reclamações físicas como artrite ou dores de cabeça.

Ainda assim, uma pesquisa de programas para assistência a funcionários encontrou um salto no número de solicitações relacionadas ao estresse. "O nível de estresse aumentou muito", disse Suzanne Greenlee, diretora de recursos humanos para o setor de benefícios da Sodexo, companhia do setor de alimentação.

Mesmo para Greenlee, que disse que "percebi como eu estava tensa" depois de experimentar o coaching para gerenciamento do estresse da Sodexo. Ela enviou um e-mail para o coach: "Hoje, estou me sentindo totalmente impressionada".

Recentemente, durante a terapia, Marcy Krust, 39, disse a Craig, "As pessoas dizem que vai melhorar, mas ainda não me sinto assim". Uma mãe divorciada e paciente intermitente, Krust disse que não precisava de terapia havia meses até que, com as demissões afetando os clientes de sua empresa de tecnologia, ele se sentiu "fora de controle" e "começou a se esquecer das coisas". Agora, sessões que acontecem duas vezes por mês focam na economia. O doutor Craig aconselha anotar as preocupações e tomar decisões a respeito de coisas passíveis de serem controladas, como as férias.

Scott Schuck, 43, dono de uma empresa em Minneapolis, que havia consultado o doutor Craig somente para receber coaching a respeito da carreira, começou sessões por telefone duas vezes por semana depois que o estresse começou a acordá-lo e a criar "muita ansiedade" no seu relacionamento com sua namorada.

Victoria, cautelosa em relação a medicação, começou a ter aulas de meditação, praticando até mesmo dentro de seu carro do lado de fora do seu escritório.

Anne, sabendo que "financeiramente estávamos bem", disse que acreditava que "não deveria me sentir assim, tenho sorte". Ela chorou ao visitar seu clínico geral, que recomendou terapia e medicação. "Foi difícil de aceitar", ela disse. Seus pais, da era da Depressão, acreditavam que "você mesmo se ajuda".

"Me senti uma mulher de meia idade e de classe média neurótica fraca demais para lidar com a vida sozinha", disse Anne. "Eu deveria ser mais forte, era simplesmente dinheiro. Por que tenho de tomar remédio para não me preocupar com dinheiro?"

**Fonte: Gazeta Mercantil, São Paulo, 14 abr. 2009, Plano Pessoal, p. D7.**