

Como a doença celíaca pode afetar a sua saúde mental?

A doença celíaca pode causar problemas gastrointestinais, dores articulares e a má absorção crônica de nutrientes, que podem levar o celíaco a apresentar problemas médicos mais graves.

No entanto, um assunto pouco discutido em torno da enfermidade é que ela pode afetar a sua saúde mental. Ainda que existam poucos estudos sobre o tema, o **Beyond Celiac** relata que indivíduos podem ter problemas relacionados com o seu afeto ou emoções.

Entre os relatos feitos por pacientes celíacos, os mais comuns envolvem a presença de transtornos depressivos e de ansiedade. Por isso, a conversa sobre a saúde mental é importante e pode auxiliar em uma maior compreensão e êxito no controle da doença celíaca.

imagem

O que é a depressão e a ansiedade?

A depressão é um transtorno de humor em que os sentimentos de tristeza, raiva, alterações do sono ou perda de apetite interferem na vida diária. Essa condição pode durar por diferentes períodos de tempo e, de acordo com a National Alliance on Mental Illness (NAMI), pode interferir nos pensamentos, emoções, comportamentos e em sua saúde física.

Por sua vez, a ansiedade é a maneira que o corpo humano encontra para canalizar as emoções referentes ao estresse. Ela aparece em diversas situações, como em um primeiro encontro, entrevista de emprego ou em momentos importantes de estudo, para citar alguns. No entanto, quando ela se torna excessiva e irracional, pode afetar a sua vida diária causando sentimentos como medo, preocupação ou incertezas excessivas.

Os transtornos de ansiedade e depressão podem ocorrer de forma simultânea, o que pode causar o agravamento de ambos os sintomas se as condições não forem tratadas adequadamente.

O que faz a ansiedade e a depressão aparecerem em indivíduos com doença celíaca?

Essas patologias podem influenciar no comportamento e na interação social de uma pessoa.

Alguém com o diagnóstico de doença celíaca pode, por exemplo, tornar-se excessivamente cauteloso. Por medo de consumir o glúten, ela pode não se alimentar de uma forma correta ou suficiente. Por sua vez, a dieta livre de glúten pode causar isolamento, já que a pessoa não se sente confortável por não poder consumir os

mesmos alimentos que uma pessoa sem a enfermidade. Isso sem contar outras situações onde a sua condição pode ser questionada por quem está ao seu lado.

A doença celíaca pode gerar uma série de dúvidas, além de uma visão negativa de si e de seu futuro. O processo de diagnóstico, as mudanças na forma de vida e a aceitação da doença podem gerar sentimentos que potencializam a depressão e a ansiedade, como o estresse, tristeza, raiva e a frustração. Afinal, essa adaptação passa por mudanças de rotina e consumo que, em muitos casos, podem envolver momentos favoritos da vida de uma pessoa.

imagem

Como diagnosticar e auxiliar no tratamento de depressão e ansiedade em pessoas celíacas?

A busca por um profissional de saúde mental treinado e licenciado é fundamental no controle da depressão e da ansiedade. Aliado a isso, existem ações que, somadas ao acompanhamento psicológico, podem contribuir na melhora da saúde mental de uma pessoa celíaca.

Uma dieta equilibrada, saudável e que seja rica em vitaminas, minerais e nutrientes auxilia no alívio de alguns dos sintomas relacionados à depressão e ansiedade. As vitaminas do complexo B são essenciais e, por isso, devem fazer parte da alimentação de uma pessoa celíaca. Além disso, uma boa dieta auxilia no equilíbrio do sono e no aumento de energia. Por sua vez, a realização de atividades físicas pode contribuir para a melhora da autoestima, já que a liberação de endorfina é capaz de reduzir a percepção de dor e gerar sentimentos positivos em relação ao corpo. Elas também contribuem para a redução de estresse e ansiedade, gerando autoconfiança e melhora do sono.

Outras ações também podem auxiliar na evolução da saúde mental. Elas podem incluir desde uma rotina onde você possa revelar os seus sentimentos - terapia, grupos de apoio ou até mesmo manter um diário - até a realização de atividades que podem auxiliar no relaxamento e controle do estresse. Dedicar um tempo para ouvir música, ver um filme ou série, ler, meditar, fazer yoga ou outras atividades de autocuidado são fundamentais no dia a dia.

Por fim, tenha momentos com amigos e familiares, já que eles podem influenciar na sua sensação de bem-estar. Contudo, não crie a obrigação de ter contato com outras pessoas. Para isso, crie objetivos e metas para essa e outras situações do seu dia que lhe gerem conforto. O mais importante é que você aprenda a lidar com a doença celíaca sem que ela comprometa a sua saúde mental.