

28777

A RELAÇÃO OCIOSIDADE E ANSIEDADE EM USUÁRIO DE MÚLTIPLAS DROGAS

Tissiane Chagas Lopes, Luciani Ferreira Maidana, Mariângela Conceição dos Santos

Unidade/Serviço: Enfermagem em Adição - UAA

Introdução: Os usuários de múltiplas drogas, quando estão em abstinência (modificações orgânicas que se dão em razão da suspensão brusca do consumo da droga geradora da dependência química) sentem-se muito ansiosos, mas é preciso identificar o motivo desta angústia, que geralmente é a ociosidade. **Objetivo:** Identificar a ansiedade, que possui diversos mecanismos disfuncionais e modificam negativamente o cotidiano dos usuários de múltiplas drogas, levando em consideração a ociosidade pela falta de planejamento de atividades diárias. **Método:** Foram utilizados as experiências profissionais vivenciadas ao longo da carreira profissional, na área de Psiquiatria, com pacientes usuários de múltiplas drogas, de cada Técnica de Enfermagem que realiza este trabalho. **Resolução:** A ansiedade (sensação desconfortável com alterações do pensamento, humor, comportamento e atividade fisiológica) está muito relacionada com a ociosidade (não fazer nada; tempo vago para não fazer absolutamente nada), principalmente, para usuários de múltiplas drogas. Tendo-se em vista que, quanto mais atividades, ao longo do dia, os usuários de múltiplas drogas possuírem, menores serão os momentos de ansiedade, pois estarão ocupando seus pensamentos e seus corpos. Estimular a prática da leitura, escrita, estudar sobre algum tema relacionado com dependência química e/ou até mesmo a prática de esportes, são ótimos aliados para obter a “mente ocupada” e não pensar nas substâncias. Em contrapartida, quando um usuário de múltiplas drogas não tem nenhuma atividade produtiva para fazer, durante o dia, acabará focando o pensamento nas substâncias, gerando em seu corpo ansiedade (taquicardia, sudorese, náuseas, dispnéia, extremidades frias, inquietação, irritabilidade, sobressalto, insegurança), que aumentará de intensidade, por não haver nenhuma estratégia para desviar o foco, como: relaxamento, as técnicas de respiração e até mesmo a espiritualidade (através da oração), levando-o a não conter-se e utilizar substâncias. **Conclusão:** Os usuários de múltiplas drogas necessitam de atividades, sejam elas cognitivas ou físicas, para programarem o seu dia, evitando assim, crises de ansiedade por não terem o que fazer. Estimular pequenos hábitos, muitas vezes esquecidos, como a leitura e a escrita, são práticas que beneficiam o preenchimento do tempo ocioso.