

Quando o Pânico domina

Vera Ramalho

Psiquilibrios



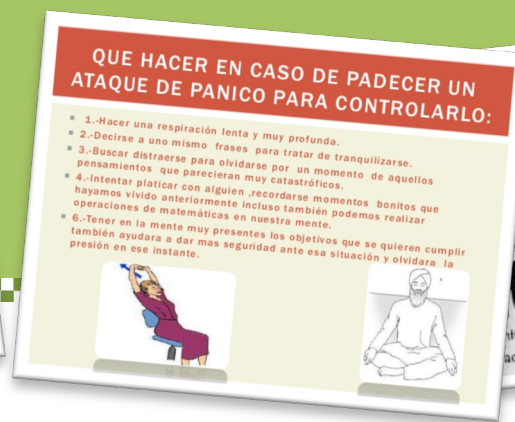
O ataque de pânico é considerado uma reacção de alerta do organismo, que pode ocorrer em situações externas, percebidas pelo indivíduo como ameaçadoras, ou sem causa aparente

O que é o pânico?

A ansiedade é uma reacção natural do organismo face ao perigo ou ameaça. O ataque de pânico caracteriza-se por um momento súbito de desconforto, medo ou mal estar intenso no qual pelo menos quatro dos seguintes sintomas se desenvolvem e atingem o seu pico em cerca de 10 minutos. Isto significa que pode surgir independentemente de uma situação determinada. As crises de pânico são muitas vezes vividas como um medo de morte, trazendo consigo diversos sintomas, tais como:



Ninguém morre de ataque de pânico



Principais sintomas

Náuseas e/ou vômitos e dores gastrointestinais;

Vertigens;

Aumento da sudação;

Sensação de formigueiro (parestesias);

Medo de enlouquecer e de perder o controlo

Pressão no peito e aceleração do ritmo cardíaco;

Angústia;

Tremores por todo o corpo;

Falta de ar, que pode ir até à sensação de asfixia;

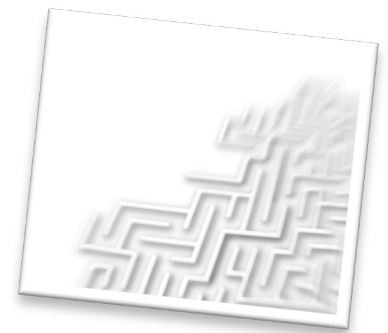
Medo de morrer

O pânico é uma situação muito comum e afeta muitas pessoas



Os ataques de pânico são momentos em que o indivíduo sente uma sensação súbita de medo, pânico e ansiedade que não consegue controlar

Quem sofre de pânico encontra-se muitas vezes preocupado com o facto de os sintomas somáticos poderem ser sinal de uma doença física grave (por exemplo, um ataque cardíaco). A experiência de um ataque de pânico é assustadora e a pessoa vive numa grande expectativa sobre quando e onde poderá ocorrer o próximo, o que aumenta a ansiedade. A vida pode-se tornar numa constante vigilância e medo em relação aos locais ou às situações onde já aconteceram os ataques, podendo em alguns casos ficar com tanto medo de situações públicas que se refugiam em casa e torna-se difícil sair.



Consulte um psicólogo, não deixe os sintomas dominarem a sua vida

Habitualmente, o início dos ataques de pânico surge inesperadamente, sem nenhuma razão específica, mas depois tende a associar-se a certos locais e situações, como um elevador, conduzir na auto-estrada, estar numa loja cheia de gente ou num centro comercial. Consequentemente, as pessoas tendem a evitar ou mesmo fugir dos locais ou situações onde já sofreram os ataques.

Algumas pessoas desenvolvem o ataque de pânico depois de uma experiência traumatizante ou assustadora, outras porque existe uma forte tendência familiar. Outras pessoas possuem factores biológicos que predispõem para o pânico. Experiências com drogas, como o haxixe, cocaína, anfetaminas, também podem despoletar o primeiro ataque de pânico.

Quanto ao tratamento, a investigação mostra que o **tratamento psicológico cognitivo-comportamental** do pânico tem uma eficácia em cerca de 80% dos casos. Os medicamentos **apenas diminuem os sintomas**, não curam o pânico porque não eliminam o medo das sensações do corpo que indiciam o pânico, nem ensinam às pessoas as estratégias para lidar com o pânico.

Como lidar com o pânico?

1. **Procure ajuda psicológica:** A terapia cognitivo-comportamental é muito eficaz na resolução do Pânico.
2. Aprenda sobre **os ataques de pânico para identificá-los e perder o medo:** É importante saber reconhecer o ataque de pânico, para compreender que é somente um momento que já vai passar. O medo não o levará a morte nem a nada de grave.
3. **Distraia-se com coisas externas:** mantenha a visão fixa em algum objeto ou um cartaz.
4. Aprenda a **controlar a respiração:** use uma respiração pausada e faça relaxamento.
5. **Não consuma substâncias** como a cafeína e o cigarro.
6. **A exposição** de forma pausada e supervisionada por um profissional pode ajudar. Consiste em se expor ao medo e situações que despoletam o pânico.
7. **Não se considere um louco ou desequilibrado** por ter estes episódios.
8. **Mantenha uma vida ativa**, faça exercícios e tenha rotinas regulares de descanso.



Psiquilibrios

Av Alfredo Barros, 20
4715-350 Braga

tel

253 284517

964145134