



PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

Pertence ao grupo das **perturbações de ansiedade**.

Ocorrem episódios de **medo intenso** acompanhado de múltiplos **sintomas físicos**, como sejam as batimento cardíaco acelerado, tonturas, náusea, formigamentos, falta de ar e dores no peito. Eles podem ocorrer repetidamente e inesperadamente na ausência de qualquer ameaça externa. Nesses "ataques de pânico" o cérebro reage a uma ameaça sem haver motivo específico para tal.

Uma das características importantes da Perturbação de Pânico consiste na preocupação relativamente a sofrer outras crises de pânico, o que resulta em que a pessoa passe a **evitar** situações do dia-a-dia só pelo receio dos episódios voltarem a acontecer.

Na Perturbação de Pânico as crises de pânico repetem-se, e é o medo da sua repetição que interfere na vida da pessoa, mesmo quando a crise de pânico não está em curso.

Ataque de Pânico

Episódio súbito caracterizado por uma intensa descarga neurovegetativa.

Vivência de morte com inquietação psicomotora

15-30 minutos (pico aos 10min)

Ansiedade aumenta rapidamente

Sintomas intensos

Pessoa receia um resultado catastrófico

Medo ou preocupação persistente

Evitamento

As pessoas que sofrem um ataque de pânico descrevem o extremo desconforto que sentiram e o medo de ter uma doença terrível, com sensação de morte eminente, ou de "enlouquecer." Estas consequências não ocorrem, mas parecem inevitáveis para a pessoa que sofre da crise de pânico. É frequente as pessoas procurarem ajuda num serviço de urgência hospitalar.



PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

Estratégias para lidar com um ataque de Pânico

- ◆ Lembre-se que, embora seus sentimentos e sintomas sejam muito assustadores, eles não são perigosos ou prejudiciais.
- ◆ Entenda que o que está a sentir é um exagero da reação normal do seu corpo ao stress.
- ◆ Não lute contra os seus sentimentos, nem tente “mandá-los embora”. Quanto mais lutar contar eles, mais intensos eles se tornam. Aceite o medo!
- ◆ Rotule o seu medo de 1 a 10. Observe como ele flutua ao longo do tempo.
- ◆ Não aumente o seu pânico pensando no que "pode" acontecer. Se se perguntar "E se?" diga a si mesmo "E depois?!" Permaneça centrado no presente.
- ◆ Concentre-se numa tarefa simples, como a contagem regressiva de 100 em 3. Observe que ao parar de acrescentar pensamentos assustadores ao seu medo, ele começa a desaparecer
- ◆ Quando o medo chegar, espere e aceite. Aguarde e aguarde um pouco para que ele se afaste.

Técnica de Controlo Respiratório

“A respiração vai ser feita pelo diafragma (“barriga”), assim, ponha uma mão na barriga. Tente inspirar pelo nariz lenta e profundamente, de modo a que, com o ar que inspira, a barriga fique para fora (observe a barriga a encher como se fosse um balão). Depois, ao expirar, deve deitar o ar fora pela boca, e a barriga deve ir para dentro. Pode ajudar fazendo uma ligeira pressão para dentro com a mão que tem na barriga. A expiração deve ser mais lenta do que a inspiração.”



Perturbações de ansiedade

TRATAMENTO

- ◆ A primeira pessoa que deve contactar é o seu **médico de família**. Ele pode determinar se os sintomas que apresenta são devidos a uma perturbação de ansiedade, outra condição médica ou ambos e determinar a necessidade de ser consultado um **psiquiatra/psicólogo**.

Os médicos podem prescrever diferentes tipos de **medicamentos** para ajudar a tratar o transtorno do pânico por exemplo:

Inibidores seletivos da recaptção de serotonina (ISRS)

Inibidores da recaptção de serotonina-noradrenalina (SNRIs)

Betabloqueadores

Benzodiazepinas

- ◆ Se for decidido pelo tratamento com medicamentos lembre-se que a maioria demora algum tempo a fazer efeito e que não os deve parar de tomar abruptamente. Fale com o médico que receitou o seu medicamento se sentir efeitos laterais da medicação. As benzodiazepinas devem ser usadas idealmente por um período limitado de tempo pelo seu potencial de dependência.

A **terapia cognitivo-comportamental (TCC)** é especialmente útil como tratamento das perturbações de ansiedade. Ela permite desenvolver diferentes maneiras de pensar, comportar e reagir aos pensamentos que surgem com a ansiedade.

- ◆ As **técnicas de controle do stress** podem ajudar as pessoas com perturbações de ansiedade e aumentar os efeitos do tratamento.
- ◆ O **exercício físico** aeróbico pode também ser benéfico.
- ◆ A cafeína, algumas drogas e até alguns medicamentos podem agravar a ansiedade pelo que devem ser evitados. Questiono o seu médico antes de tomar outros medicamentos.



Perturbações de ansiedade

TRATAMENTO

AUTO AJUDA

- ◆ Fale sobre o problema. Com quem poderia conversar? Tente um amigo ou parente em quem confie e respeite, e que seja um bom ouvinte. Eles podem ter tido o mesmo problema ou conhecer alguém que já teve.
- ◆ Grupos de autoajuda. É uma boa maneira de entrar em contato com pessoas que têm problemas semelhantes. Eles podem entender aquilo que está a passar e pode descobrir estratégias que outros utilizaram para lidar com o problema. Alguns desses grupos são especificamente sobre perturbações de ansiedades.
- ◆ Aprenda a relaxar. Parece óbvio? Mas se a sua ansiedade não desaparecer, pode ser útil aprender técnicas de relaxamento, para controlar mais a ansiedade e a tensão. É importante praticar o relaxamento regularmente, não apenas em momentos de crise.

Técnica de Relaxamento Muscular

“Coloque-se numa posição confortável e se possível feche os olhos. Contraia todos os músculos do corpo concentrando-se na sensação de tensão que surge em cada parte do corpo, mãos e braços, ombros, boca, face, nariz, barriga, pernas e pés. Mantenha essa tensão por alguns segundos e depois relaxe. Concentre-se na diferença entre tensão e relaxamento. Repare nas sensações de conforto enquanto relaxa. Repita este exercício várias vezes até que se sinta mais relaxado. Durante a realização desta técnica tente pensar em algo agradável e respirar de forma lenta e profunda”.

- ◆ Usando livros de auto-ajuda. A maioria dos livros usa os princípios da terapia cognitivo-comportamental (TCC)

CONTACTOS ÚTEIS

SOS VOZ AMIGA 213 544 545 - 912 802 669 - 963 524 660 / Diariamente das 16h às 24h Linha Verde gratuita - 800 209 899 / Entre as 21.00 e as 24.00 horas | E-mail: direcaolphm@gmail.com