

# Pânico

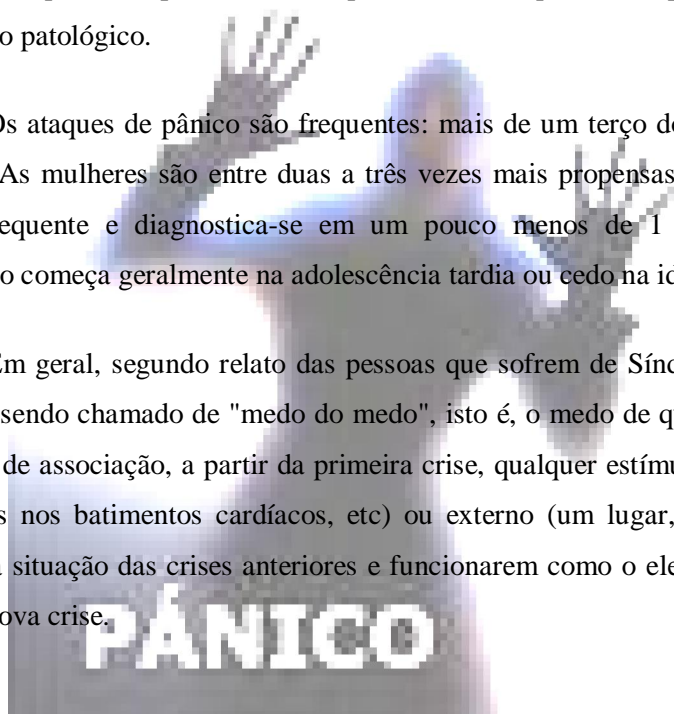
---

O pânico é uma ansiedade aguda e extrema que é acompanhada por sintomas fisiológicos.

Os ataques de pânico podem ocorrer em qualquer tipo de ansiedade, geralmente como resposta a uma situação específica relacionada com as principais características da ansiedade. No entanto, estas situações de pânico diferem das que são espontâneas (não provocadas), e que são as que definem o problema como um pânico patológico.

Os ataques de pânico são frequentes: mais de um terço dos adultos manifesta-os todos os anos. As mulheres são entre duas a três vezes mais propensas. A perturbação por pânico é pouco frequente e diagnostica-se em um pouco menos de 1 % da população. O pânico patológico começa geralmente na adolescência tardia ou cedo na idade adulta.

Em geral, segundo relato das pessoas que sofrem de Síndrome do Pânico, instala-se o que vem sendo chamado de "medo do medo", isto é, o medo de que a crise volte. Devido a um processo de associação, a partir da primeira crise, qualquer estímulo interno (uma dor, tontura, alterações nos batimentos cardíacos, etc) ou externo (um lugar, um cheiro, túnel, etc) pode remeter à situação das crises anteriores e funcionarem como o elemento-índice, desencadeador de uma nova crise.



## Ψ *Síntomas e diagnóstico*

Os sintomas de um ataque de pânico (entre outros, dificuldade respiratória, vertigens, aumento do ritmo cardíaco, sudorese, falta de ar e dor no peito) alcançam a sua intensidade máxima no prazo de 10 minutos e normalmente dissipam-se dentro de poucos minutos, não sendo por isso possível ao médico observá-los, mas somente o medo da pessoa de sofrer outro terrível ataque. Como os ataques de pânico se produzem, frequentemente, de modo inesperado

ou sem razão aparente, muitas vezes as pessoas que os manifestam preocupam-se antecipadamente com a possibilidade de sofrê-los de novo (uma situação conhecida como ansiedade antecipatória) e evitam os lugares onde sofreram ataques anteriormente.

### *Ψ Tratamento*

De modo geral, as pessoas recuperam dos ataques de pânico sem tratamento. A recuperação sem tratamento é possível naqueles que têm ataques de pânico ou de ansiedade antecipatória recorrentes, particularmente se estiverem repetidamente expostos à situação ou ao estímulo que os provocam. As pessoas que não recuperam por si mesmas ou que não procuram tratamento continuam a suportar os processos de sofrimento e de recuperação de cada um dos ataques de maneira indefinida.

As pessoas respondem melhor ao tratamento quando compreendem que o pânico patológico implica processos tanto biológicos como psicológicos. Os medicamentos e a terapia do comportamento podem controlar, geralmente, a sintomatologia. Além disso, a psicoterapia pode ajudar a resolver qualquer conflito psicológico subjacente aos sentimentos e aos comportamentos ansiosos.

A psicoterapia tem com objectivo conhecer e compreender melhor os conflitos psicológicos subjacentes podendo também tornar-se útil.





Muitos dos que sofrem de ataques de pânico relatam medo da morte, um "estado de loucura" ou uma perda de controlo das emoções e do comportamento. As experiências geralmente provocam uma forte urgência de escapar ou se ver distante do local onde o ataque começou e, quando associadas a dores no peito ou falta de ar necessitam de tratamento médico de urgência.

O ataque de pânico é distinguível de outras formas de ansiedade por sua natureza repentina. Ataques de pânico geralmente são sofridos por pessoas que padecem de outras desordens relacionadas à ansiedade e nem sempre são indicativas de uma desordem mental.

### **Ψ *Aprender a lidar com um ataque de Pânico***

Sendo mais fácil controlar a ansiedade nas suas primeiras fases, é muito importante reconhecer o início do processo ansioso. Contudo, é possível que não repares nos primeiros sinais de ansiedade e que subitamente te descubras ansioso(a). Nesses momentos é difícil pensar de forma clara e agir sensatamente. Torna-se pois fundamental aprender o que fazer quando tiver um ataque de pânico. Se estiveres bem preparado(a), serás capaz de controlar um pouco as tuas emoções:

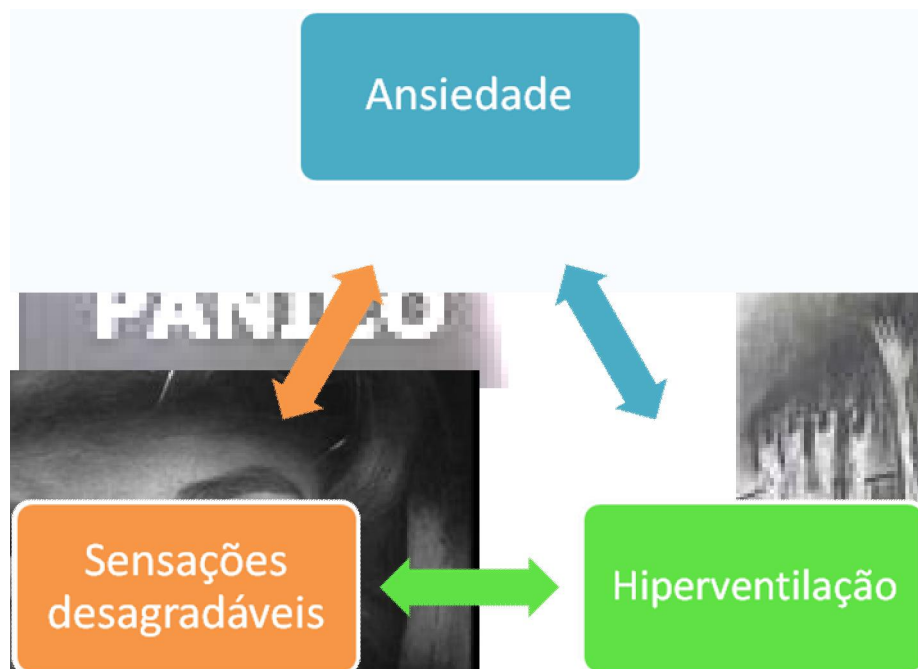
- ✚ Lembra-te de que as tuas emoções são normais e que não te podem fazer mal;



- ✚ Afasta pensamentos assustadores: procura pensar na situação duma forma mais positiva;
- ✚ Aceita o que te está a acontecer. Se aguardares algum tempo, o medo passará. Se “fugires”, será mais difícil lidar com essa situação no futuro;
- ✚ Tenta gerir a tua ansiedade relaxando, distraíndo-te e pensando de forma mais racional;
- ✚ Faz um plano para te acalmares na situação. Por exemplo, descansar até te sentires mais calmo(a) menos ansioso(a), ou pedires ajuda a um amigo(a). Seja o que for que decidires, tenta faze-lo da forma mais relaxada que puderes;

### Ψ *A respiração durante um ataque de pânico*

Normalmente quando entram em Pânico, as pessoas respiram depressa e/ou fundo. A isto chama-se hiper-respiração ou hiperventilação, e é uma reacção assustadora em si. A hiperventilação é um problema, pois entra demasiado oxigénio no corpo, o que irá resultar em sensações muito desagradáveis. Estas sensações incluem formigueiros, dores, tremores, tonturas, dificuldades de respirar, etc., e são tão semelhantes às sensações de ansiedade que muitas vezes se confundem. A tensão e a ansiedade que estas sensações desagradáveis causam, têm tendência para causar mais hiperventilação, e assim se forma um ciclo.



Este ciclo pode ser interrompido se mudares o padrão de respiração – mesmo durante um ataque de pânico.