

ATAQUES DE PÂNICO

Doença dos fracos ou uma luta de gigantes?

Os ataques de pânico são mais comuns do que muitas vezes julgamos e nem sempre lhes damos a devida atenção. Para quem nunca sofreu um ataque de pânico, o conceito pode ser algo muito difícil de compreender. Aliás, a maioria das pessoas não faz ideia da sensação que é ter um ataque de pânico. Mesmo para quem os tem, é difícil perceber o que se está a passar consigo e aceitar a verdadeira natureza do seu problema.

Por Marta Calado *



OS ESPAÇOS PARECEM SUFOCAR E APERTAR,

paralisando a pessoa. Qualquer espaço parece ser o espaço errado para se estar e a vontade de fugir intensifica-se. Mas, não sabe para onde fugir, o que o faz sentir ainda pior

PENSAR QUE PODERÁ FICAR ASSIM PARALISADO

para sempre domina qualquer outro pensamento racional

Sentir constantemente que está à beira da morte ou preso a um pânico parece ser uma coisa de loucos. A pessoa com

ataque de pânico sente que está a ser engolida pelo que o rodeia; cada coisa, cada estímulo ao seu redor toma conta do seu corpo e da sua mente, dominando a sua realidade, os seus

sentimentos, os seus sintomas. Os sons entram pelos seus ouvidos e ficam presos no cérebro. Batem nas paredes da cabeça, do corpo, como se este fosse oco, embora o sintam tão

pesado. As conversas escutadas invadem a mente e repetem-se, sobrepondo-se a quaisquer outros pensamentos.

Os espaços parecem sufocar e apertar, paralisando a pessoa.

Qualquer espaço parece ser o espaço errado para se estar e a vontade de fugir intensifica-se. Mas, não sabe para onde fugir, o que o faz sentir ainda pior.

Quase que se consegue ver a si próprio preso... como se fosse outra pessoa.

As tremuras tomam conta da pessoa, especialmente dos membros, e até o simples andar fica praticamente impossível. Sente que vai vomitar, ou reventar, com o peito a latejar e o estômago apertado; a visão em túnel impede que consiga focar ou ver; a cabeça leve parece que vai flutuar ou simplesmente soltar-se do corpo. Os pulmões encolhem-se para metade do tamanho e tem muita dificuldade em absorver oxigénio suficiente para se manter consciente.

Pensar que poderá ficar assim paralisado para sempre domina qualquer outro pensamento racional. Não percebe o porquê nem o como do que está acontecer, mas sente uma certeza de que nunca vai acabar: a pessoa pensa que está presa a este pânico louco para sempre.

Pode parecer, ainda assim, difícil entender porque é que alguém que está a ter um ataque de pânico pode ter vontade de simplesmente fugir e ficar sozinho, enquanto outra pessoa poderá piorar se for deixada sozinha com a necessidade de ter alguém ao seu lado.

UMA REAÇÃO À EMOÇÃO MEDO

A ansiedade é um fenómeno físico de reação à emoção medo, provocado pela libertação de várias hormonas na corrente sanguínea pelas glândulas suprarrenais, nomeadamente a

A ANSIEDADE

é um fenómeno físico de reação à emoção medo, provocado pela libertação de várias hormonas na corrente sanguínea pelas glândulas suprarrenais, nomeadamente a adrenalina

adrenalina. A palavra pânico define um estado de ansiedade máxima onde a adrenalina abunda no corpo humano provocando as terríveis sensações já descritas.

Quem sofre o primeiro evento espontâneo de pânico, ao ficar traumatizado com os sintomas avassaladores, desenvolve um medo intenso de voltar aos locais onde já se sentiu mal, temendo voltar a sentir os mesmos sintomas. Por exemplo, se as pessoas têm um ataque de pânico a conduzir, desenvolvem um medo enorme de conduzir. Se o primeiro ataque de pânico for num centro comercial, vão evitar espaços semelhantes no futuro. Se tiver um ataque de pânico e sentir dificuldade em respirar, vá, no futuro, evitar espaços onde se sintam fechados sem arejamento.

Quem sofre deste distúrbio emocional tem na sua frente uma luta de gigantes, e lidar com esta gigantesca pressão física faz com que as pessoas se tenham de superar, buscando forças onde pensavam não existir. 🌱



Psicóloga e
Psicoterapeuta HBM
Clínica da Mente
martacalado@
clinicadamente.com

Distúrbio emocional

O distúrbio cíclico da ansiedade, ou, como é mais conhecido, a síndrome dos ataques de pânico, é um distúrbio emocional e não uma doença. É frequente dizer-se que as causas desta perturbação são genéticas ou causadas por desequilíbrios bioquímicos no cérebro, mas, na verdade, não existe nenhum estudo que comprove esta teoria. Todos os psicofármacos existentes no mercado apenas tendem a atenuar os sintomas desta perturbação, não atacando as suas causas, e tendo como principal contra os efeitos secundários que muitas vezes anulam ou ultrapassam os benefícios que trazem.

A psicologia moderna de intervenção psicoterapêutica está agora a trazer à luz do dia novas abordagens terapêuticas que são eficazes na resolução desta e de outras perturbações emocionais como a depressão e a ansiedade. Os novos modelos psicoterapêuticos apresentam resultados no tratamento das perturbações mentais como a depressão, a ansiedade ou os ataques de pânico acima dos 80% com apenas 10 horas de psicoterapia, alterando assim o paradigma da saúde mental que até aqui estava sob controlo da indústria farmacêutica.

Acreditamos que, dentro de 10 anos, não haja o estigma da doença mental, e todos entenderão que as perturbações da mente humana não são doenças e não fazem das pessoas menos válidas nem 'malucos'. Dentro de 10 anos, estarão amplamente disseminadas as novas psicoterapias já existentes que, sendo muito rápidas no alcance dos seus resultados, farão os ataques de pânico parecer uma dor de dentes que dura até à próxima visita ao psicólogo.