



# TRANSTORNO DE PÂNICO

Saindo do Senso Comum

Você tem apresentado sinais e sintomas psicológicos e comportamentais dos quais acredita que seja fora do normal? Ou então, talvez, alguém do seu convívio social? Tire suas dúvidas com esta série de e-books que produzi exatamente com esse intuito: levar informações pertinentes para contribuir com o reconhecimento das desordens que pode estar fazendo parte do dia a dia das pessoas, levando prejuízos significativos para sua vida em geral.

Compreendendo melhor as  
Desordens/Transtornos Mentais.

*Psicóloga Jaquellyne Bachi*

## Compreendendo melhor as Desordens/Transtornos Mentais.

Antes de mais nada, é interessante que paremos para pensar porque esse tipo de ebook, desse projeto realizado por mim, é tão importante. Além de expor o porquê, te convido a refletir ao final dessa leitura se de fato você concorda ou não comigo.

Em algum lugar e em algum momento, você se viu possibilitada a enfrentar, lidar e manejar uma situação/circunstância que não conhecia? Se sim. Não é verdade que quando isso ocorre nos sentimos incapazes e as vezes até inúteis? Ainda, isso contribui para que permanecemos no problema, não é mesmo?

Aqui já consigo fazer você entender onde eu quero chegar:

Não existe uma maneira mais efetiva de lidarmos e enfrentarmos uma situação/circunstância quando de fato compreendermos ela.

É exatamente este meu objetivo.

Quero levar para as pessoas conhecimentos suficientes para que além de se conscientizarem de alguns problemas, os possibilitem lidar e enfrentar, de uma maneira efetiva, o que tem feito parte de sua vida e/ou das pessoas ao seu redor, visando a melhoria da qualidade de vida.

Com muito carinho, espero que aproveite...

## TRANSTORNO DO PÂNICO

Antes de começarmos, entenda um ponto crucial: aqui estaremos falando do TRANSTORNO DO PÂNICO. Um transtorno Mental e não especificamente do ataque de pânico (ao final, você irá entender melhor o que eu quis dizer aqui). Para entendermos melhor este transtorno, cabe que saibamos que se trata de um transtorno que faz parte do quadro de transtornos ansiosos.

O que isso quer dizer?

Transtorno do pânico é uma espécie de um transtorno de ansiedade.

Todos os transtorno de ansiedade compartilham características de medo e ansiedade excessivas e perturbações comportamentais e cognitivas. Mas os ataques/episódios de pânico tem um tipo particular de resposta ao medo. São manifestados por um aumento rápido e intenso dos sintomas físicos da ansiedade.

Quais são as sintomas físicos da ansiedade?

- \*Taquicardia
- \*Sensações de falta de ar
- \*Tremores
- \*Sudorese
- \*Tontura
- \*Vertigens
- \*Náuseas
- \*Formigamentos
- \*Paranestesia
- \*Desrealização (sensações de irrealdade)
- \*Despersonalização (sensação de estar distanciado de si mesmo)

Mas, também apresenta sintomas cognitivos como o medo de perder o controle ou enlouquecer e/ou medo de morrer.

Esses ataques podem iniciar a partir de um estado calmo ou de um estado ansioso da pessoa, com uma duração rápida, geralmente menos de uma hora ou até de alguns minutos.

Os ataques de pânico dentro do transtorno do pânico ocorrem de repente, de maneira inesperada e espontâneo em qualquer local ou situação. Ataques de pânico situacionais, ou seja, relacionado a situações, pode se tratar de outro transtorno.

Porém, no decorrer do transtorno pode haver uma progressão e desenvolvimento de um outro quadro. A medida em que outros ataques ocorrem, leva a pessoa a desenvolver uma espécie de ansiedade antecipatória.

O que isso significa? A pessoa acaba por ficar apreensiva e na expectativa de outro ataque de pânico a qualquer momento. Passando a temer e a evitar situações que supostamente poderiam causar um ataque de pânico. Geralmente isso acontece através das associações que a pessoa faz sobre o local que ocorreu os ataques e os próprios ataques.

Desenvolvendo então o que se denomina agorafobia. Você sabe o que significa?

De uma maneira simples, é quando a pessoa relaciona o ataque de pânico a uma situação/circunstância. Como por exemplo: tive um ataque de pânico quando estava andando de carro. Então, eu estabeleço uma relação entre andar de carro e ter um ataque de pânico.

A grande dificuldade é que a pessoa fica, de maneira persistente, apreensiva e preocupada com a possibilidade de sofrer

novos ataques de pânico e acabar sofrendo as consequências que acredita que pode sofrer (como perder o controle, enlouquecer ou morrer).

Desta maneira, qualquer situação associado aos ataques, principalmente as situações que pode ser difícil receber ajuda ou fugir dela, acarreta prejuízos significativos na vida da pessoa, pois a direciona a ter mudanças comportamentais desadaptativas, como por exemplo a evitação. Fazendo com que sua autonomia e sua mobilidade comece a ser limitada.

A evitação daquilo que pode vir a desencadear um ataque de pânico, é utilizada como meio de reduzir o nível de medo e ansiedade. Como por exemplo, nunca mais andar de carro.

Além disso, pode levar ao uso de substâncias químicas com o intuído de trazer um conforto momentâneo ou para sentir-se apto a realizar as atividades evitadas (drogas, calmantes).

Contudo, para que você entenda porque eu disse aquilo no início desse e-book, sobre estarmos falando do transtorno e não do ataque em si, é porque os ataques de pânico não se limitam somente ao transtorno do pânico. Pois também podem ocorrer no contexto de outros transtornos como, transtornos depressivos, transtorno de estresse pós-traumático, transtornos por uso de substâncias...

Agora que você compreendeu melhor sobre o transtorno do pânico, me diga:

Você aparentemente tem apresentado sinais e sintomas psicológicos e comportamentais dos quais acredita que seja característico deste transtorno?

Se sim, aqui vai minha dica e talvez a orientação mais importante:

**PROCURE UM PSICÓLOGO E UM PSIQUIATRA** para que seja corretamente diagnosticado e receba o tratamento adequado.

Ainda, quero deixar aqui, alguns pontos importantes para te ajudar:

**1- Todas essas sensações que você experimenta, apesar de serem completamente desagradáveis, não são perigosas da forma que você imagina!**

E sabe porquê? Porque essas sensações fazem parte de um mecanismo natural do nosso sistema de defesa que existe para que consigamos lidar com a adversidades. E cada sensação tem um papel fundamental para a nossa preservação. Acontece que nesse quadro é como se esse sistema de defesa estivesse desregulado e sendo ativado sem necessidade.

**2- Seus pensamentos, por mais que pareçam reais, fatos e verdades absolutas, NÃO SÃO!**

É normal, a gente realmente tem a tendência de considerar cada pensamento como verdade absoluta, mas é crucial que entendamos que, pensamentos são apenas pensamentos. E a forma como você os interpreta pode influenciar diretamente nas suas emoções, reações físicas e comportamentais. Ou seja,

verifique se suas interpretações sobre as situações ou sobre suas sensações corporais não estão sendo catastróficas.

**3- SIM! Você dá conta! Embora pareça desafiador e quase impossível, não é. INVISTA NO SEU TRATAMENTO.**

**PROCURE AJUDA.**