

APRENDENDO SOBRE TRANSTORNOS MENTAIS



Transtorno do Pânico



O transtorno do pânico caracteriza-se por crises de ansiedade repentinas e intensas com forte sensação de medo ou mal-estar, acompanhadas de sintomas físicos. No transtorno do pânico, o indivíduo experimenta **ataques de pânico inesperados recorrentes e está persistentemente apreensivo e preocupado com a possibilidade de sofrer novos ataques de pânico ou alterações desadaptativas no seu comportamento** devido aos ataques de pânico. Essas crises podem ocorrer em qualquer lugar, contexto ou momento, durando em média de **15 a 30 minutos**.



A região central do cérebro é responsável pelo controle das emoções e da liberação de adrenalina – hormônio que faz com que o organismo se prepare para fugir ou lutar diante de um perigo. No transtorno do pânico, esse “**alarme cerebral dispara sem que haja um perigo real**, provocando a sensação de medo e mal-estar intenso.

O transtorno do pânico **pode ter como origem situações extremas de estresse**, como crises financeiras, brigas, separações e mortes na família, experiências traumáticas na infância ou depois de assaltos e sequestros. Pessoas cujos pais têm transtornos de ansiedade são mais suscetíveis a desenvolver transtorno do pânico.

Os ataques de pânico **ocasionam intenso sofrimento psíquico** com modificações importantes de comportamento devido ao medo da ocorrência de novos ataques. Isso faz com que os pacientes procurem as emergências médicas em busca de causas orgânicas que expliquem seus sintomas, que podem ser tão intensos que muitos acreditam que estão passando por um infarto.



DIFERENÇA ENTRE ATAQUE DO PÂNICO E SÍNDROME DO PÂNICO

Uma pessoa pode ter uma ataque de pânico e nunca mais passar por essa experiência. Nesse caso, não pode ser considerado que ela sofre de transtorno do pânico. No entanto, quando os ataques são frequentes, o paciente pode ser diagnosticado com a doença.

A recorrência varia muito de acordo com cada caso — os ataques podem acontecer uma vez no ano, mensalmente ou, até mesmo, todos os dias. Também acontece de a pessoa sofrer muitos ataques em um curto período de tempo e, depois, passar meses ou até anos sem episódios.

Os sintomas do transtorno do pânico incluem:

- aceleração dos batimentos cardíacos e da respiração;
- falta de ar;
- pressão ou dor no peito;
- palidez;
- suor frio;
- tontura;
- náusea;
- pernas bambas;
- formigamento;
- tremores;
- calafrios ou ondas de calor;
- sensação de estar "fora do corpo";
- medo de morrer ou de "perder o controle";
- desmaio ou vômito no pico da crise.

O diagnóstico do transtorno do pânico obedece a critérios clínicos com base nos sintomas estipulados no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-5). O tratamento frequentemente ocorre com o uso de antidepressivos, benzodiazepínicos ou ambos e também por meio de medidas psicoterapêuticas como a terapia cognitivo-comportamental.



TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Pode ser estimulado ao paciente confrontar o que teme, gradativamente, com o auxílio do psicólogo. Também inclui ensinar os pacientes a reconhecerem e controlarem seus pensamentos distorcidos, crenças falsas e a modificar seu comportamento de modo que seja mais adaptativo.

Por exemplo, se pacientes descrevem aceleração da frequência cardíaca ou falta de ar em certas situações ou lugares e temem ter ataque cardíaco, são ensinados o seguinte:

- Não evitar essas situações.
- Entender que suas preocupações estão distorcidas.
- Responder, ao contrário, com respiração lenta e controlada, ou outros métodos que provoquem relaxamento.







É importante salientar que algumas pessoas se recuperam sem tratamento, particularmente, quando continuam a confrontar as situações nas quais os ataques de pânico ocorreram. Para outras, sobretudo sem tratamento, o transtorno de pânico segue um curso crônico e flutuante.



O tratamento geralmente ajuda a controlar os sintomas. Se comportamentos de esquiva não se desenvolveram, a tranquilização, a educação sobre ansiedade e o encorajamento para continuar a retornar e a permanecer em lugares em que os ataques de pânico ocorreram podem ser tudo o que é necessário. Entretanto, em transtorno de longa duração que envolve ataques frequentes e comportamentos de esquiva, o tratamento provavelmente exigirá tratamento medicamentoso combinado com psicoterapia mais intensiva.

Algumas **recomendações** são essenciais tanto para a identificação, diagnóstico e tratamento do transtorno do pânico, quanto para atuar de forma preventiva, descartando as demais possibilidades com sintomas semelhantes ao transtorno:

- O diagnóstico do transtorno do pânico pode demorar a ocorrer, pois alguns dos sintomas físicos da doença podem ser confundidos com os sinais característicos do infarto.
- 
- 

- 
- 
- Busque distinguir a **ansiedade normal** do transtorno de ansiedade. A ansiedade normal é fundamental para enfrentamento dos perigos reais que põem a sobrevivência em risco. Vencido o desafio, o sentimento é de alívio. Já a ansiedade patológica é uma reação desproporcional ao estímulo que desencadeia, causa sofrimento, altera o comportamento e compromete o desempenho até mesmo das atividades rotineiras das pessoas.
 - **Pratique exercícios físicos:** o exercício é um tratamento anti-ansiedade natural e eficaz. Ele alivia a tensão e o estresse, aumenta a energia física e mental e melhora o bem-estar através da liberação de endorfina.
 - Não se automedique nem recorra ao consumo de álcool ou de outras drogas para aliviar os sintomas do pânico. Agindo assim, em vez de resolver um problema, você estará criando outros.

Por fim, a orientação mais importante: procure assistência médica. **O transtorno do pânico é uma doença como tantas outras e, quanto antes for feito o diagnóstico, melhor será a resposta ao tratamento.**



Transtornos mentais não são brincadeira. São doenças que devem ser levadas a sério, qualquer um de nós pode desencadeá-las em algum momento da vida.



Não minimize, não duvide, não questione. Você pode ser alguém muito importante para uma pessoa que possui algum transtorno mental. Aja como você gostaria que agissem com você!

DIGA NÃO À PSICOFOBIA!