



CARMINATTI, Danielle. “Transtorno e Síndrome do Pânico”. 2010

O que é e como diagnosticar o Pânico

O transtorno do pânico dificilmente é diagnosticado logo. Seus sintomas podem confundir com uma variedade de problemas médicos, o que atrasa seu diagnóstico já que a pessoa procura várias especialidades diferentes e realizam muitos exames, às vezes durante anos.

Porém, uma vez diagnosticado, o TP é perfeitamente tratável.

O TP é caracterizado por um conjunto de ataques de pânico acompanhados por uma série de sintomas que inclui ao menos 4 destes:

- palpitações / taquicardia
- dores no peito
- náusea
- dificuldade de respirar (sensação de sufocamento, hiperventilação)
- ondas de calor ou frio
- sudorese intensa
- formigamento ou adormecimento nas extremidades do corpo (pés e/ou mãos)
- sensação de estar sonhando ou distorções perceptivas
- medo de perder o controle
- medo de morrer, sensação de morte súbita
- sensação de que alguma coisa terrível vai acontecer

Esses ataques são tipicamente espontâneos, sem nenhum fator desencadeante aparente, e duram em geral alguns minutos, embora para quem sofre pareça uma eternidade, não costuma passar muito disto.

O transtorno só é caracterizado se há recorrentes ataques de pânico e pelo menos um deles é seguido de outro dentro de um mês seguido de preocupação persistente sobre ter um outro ataque; ou medo de perder o



controle, ter ataque do coração, ficar louco; ou quando houver mudança significativa de comportamento relacionado aos ataques.

Como ocorre e a quem acomete o TP

Muitas pessoas com transtorno do pânico desenvolvem medos de situações que elas associam aos ataques e começa a evitá-las, podendo tornarem-se muito limitadas em sua capacidade de desenvolver atividades normais (fazer compras, viajar, ou mesmo sair de casa - agorafobia).

Atualmente a síndrome acomete muitas pessoas e justamente são as que possuem mania de perfeccionismo e controladoras, que acabam pressionando a si mesmas para que tudo saia bem. Essas pessoas utilizam mais o seu hemisfério esquerdo do cérebro, o lado da razão, utilizando seu lado racional em excesso é que se causa esta grande pressão.

Porém, cada vez que a pressão aumenta, a ansiedade aumenta e colabora para enviar o sinal de alerta que o organismo entende como um ataque e se coloca em situação de fuga ou combate.

Aí surgem todos os sintomas, o coração acelera, a temperatura corporal muda, os músculos se enrijecem, a respiração altera, entre tantos outros.

O pânico vem como um sinal de alerta que o corpo já está ultrapassado o limite de tensão aceitável, e a pessoa precisa reagir para mudar o que está acontecendo.

Muitas vezes são pessoas que na infância se sentiram inseguras, exigidas demasiadamente e tiveram medos. Quando adultas, exigem-se de si mesmas além dos limites e esquecem de cuidar de si mesmas, por fim, chegam a um ponto que o corpo já não suporta mais a carga de energia que se concentrou e o sentimento de desproteção que tiveram na infância volta, agora como sintomas do pânico, através de um medo inconsciente e inexplicável, por isso muitas vezes esse medo é irracional e por vezes sem nexos para a pessoa. Nesse momento a



pessoa se sente cada vez mais impotente de não conseguir controlar seu próprio corpo, mais uma pressão, que gera mais ansiedade e mais sintomas.

Comorbidades da Síndrome do Pânico

Ao sentir alguma alteração em seu corpo a pessoa reage com ansiedade. A ansiedade produz um conjunto de reações fisiológicas que são naturais desta emoção como taquicardia e aceleração da respiração. Porém a pessoa com Pânico tende a interpretar estas reações como se elas fossem perigosas - sinal de doença, de catástrofe iminente. Estes pensamentos catastróficos acabam por produzir mais ansiedade, o que por sua vez vai aumentar ainda mais as reações fisiológicas reforçando assim os pensamentos catastróficos, o que gera um ciclo de ansiedade e aumento destas sensações.

O desequilíbrio causado pela ansiedade pode gerar sintomas, tais como: irritação, distúrbios estomacais, angústia, inflamações freqüentes de garganta ou gripe, tonturas, problemas menstruais, prisão de ventre, suores repentinos, taquicardia, dores de cabeça ou na nuca, eczemas, dores reumáticas.

A cronicidade desses sintomas que não recebem atenção ou tratamento devido podem gerar o pânico.

Pessoas com TP podem também sofrer de depressão, dependência de drogas, transtorno obsessivo-compulsivo ou síndrome do cólon irritável.

Pesquisas sugerem que o TP tem componentes biológicos e psicológicos que interagem entre si. Recentemente, estudos apontam que atingem mais as pessoas com baixa tolerância às respostas normais do corpo e respostas psicológicas ao estresse, suas respostas disparam ao mínimo sinal de estímulos.

Alguns pesquisadores sugerem que pessoas com TP podem não ser capazes de utilizar substâncias naturais do seu próprio corpo que reduzem a ansiedade.



O tratamento

Reconhecer que sofre de transtorno do pânico e encará-lo como doença real, é um primeiro passo para o tratamento. Muitas pessoas acreditam que o problema exista por sua própria culpa e cabe ao profissional reassegurar que não existe culpado e que o problema é causado por componentes biológicos.

O tratamento deve ser acompanhado por profissionais capacitados para tanto, através de psicoterapia e algumas vezes com recursos medicamentosos, tendo consciência dos efeitos colaterais que este pode acarretar, incluindo a dependência. Por isso este tratamento deve ser cuidadosamente acompanhado e sempre conjuntamente com psicoterapia.

O tratamento apenas medicamentoso aumenta a chance de recaída em relação aos pacientes tratados concomitantemente à psicoterapia. Há também a possibilidade de tratar-se apenas com psicoterapia especializada. Remédios mal administrados podem acabar mascarando por anos o sofrimento ao invés de ajudar a pessoa a superá-lo.

É possível encontrar melhora para o TP quando a pessoa pode voltar a sentir-se identificada com seu próprio corpo, influenciando, assim, seus conteúdos internos, podendo interagir com os outros à sua volta e lidando de maneira mais satisfatória com os sentimentos e fatores internos que precipitaram o pânico.

Assim que a pessoa consegue encontrar o equilíbrio entre o racional e o emocional, ela pode lidar melhor com as pressões externas e internas a que forem submetidas e aprende a estar disponível para suportar sua carga dentro dos limites e sentir-se protegida com isso.

Saber mais sobre o TP pode ajudar a superar o medo, o embaraço e o ceticismo sobre o tratamento. Encourage-se, busque ajuda e verá que pode fazer uma grande diferença no seu modo de vida.