

Sinto que vou morrer!

As perturbações ansiosas são cada vez mais conhecidas pelos Portugueses. As causas que estão na sua origem são múltiplas, mas acredita-se que o estilo de vida sedentário, o stress, as preocupações, conflitos emocionais, entre outros,. podem potenciar o desenvolvimento destas perturbações.

Os ataques de pânico são, de entre as perturbações ansiosas, das mais comuns.

Aparecem de forma repentina, sem qualquer aviso, demoram 10 a 30 minutos aproximadamente e são acompanhados de sintomas físicos que facilmente se confundem com um ataque cardíaco: **palpitações, dificuldade em respirar, dores no peito, suores, tremores, enjoos, náuseas, tonturas; são os sintomas mais comuns. Paralelamente, a pessoa sente um medo intenso e generalizado, um receio de perder o controlo, de enlouquecer, a sensação de que algo horrível vai acontecer e de que vai morrer sem que ninguém o possa auxiliar.**

Tal leva a que muitas pessoas se isolem e passem a viver as suas vidas com o medo de um novo ataque de pânico.

O que fazer?

O Tratamento deste tipo de patologia passa pela combinação entre a psicoterapia e técnicas de relaxamento e de respiração que irão trazer, em pouco tempo, alguma qualidade de vida ao sujeito.

A psicoterapia tem como objectivo perceber quais os conflitos psicológicos subjacentes aos ataques de pânico e que estão na origem destes sintomas. **Nos casos mais graves, o tratamento passa também pela prescrição de tranquilizantes e/ou antidepressivos.**

É possível também reduzir/controlar os ataques de pânico com a ajuda de técnicas simples de respiração e relaxamento. Deixo aqui algumas **sugestões que o podem ajudar.**

Um dos primeiros indícios de um novo ataque de pânico é a alteração da respiração. Esta passa a ser superficial e rápida, originando um conjunto de sensações desagradáveis como tremores, tonturas, sensação de falta de ar, etc.

Este tipo de respiração envia sinais ao nosso cérebro de que algo de muito grave está para acontecer, uma vez que é assim que respiramos quando estamos em perigo. Desta forma, a primeira coisa a fazer é alterar o padrão de respiração. Pode consegui-lo de várias formas:

1. RESPIRE PARA DENTRO DE UM SACO DE PAPEL. Coloque o saco sobre o nariz e a boca e expire para dentro dele, volte a inspirar. Faça isto pausadamente, sem esforço, durante 4 ou 5 minutos (inspire, expire). **A respiração deve ser abdominal e**

não superficial. O dióxido de carbono que está dentro do saco ajuda a restaurar, de forma rápida, o balanço de oxigénio/dióxido de carbono no seu organismo, fazendo com que as sensações desagradáveis desapareçam;

2. TENTE ALTERAR A SUA RESPIRAÇÃO. Ao contrário do que possa imaginar, quando se tem um ataque de pânico, respirar profundamente não é uma boa opção. Tente antes desacelerar a sua respiração. Inspire devagar e suavemente e expire da mesma forma, sempre através do nariz. Centre-se apenas no ar que entra e sai, tentando abstrair-se de tudo o resto.

No início não é fácil e pode sentir que não tem ar suficiente, mas é importante resistir à vontade de inspirar ar rapidamente. Só desta forma é possível restaurar o equilíbrio de oxigénio/dióxido de carbono no seu corpo.

3. TENTE GERIR A SUA ANSIEDADE. Relaxe, tente distrais-se e pensar de forma mais racional. Para isso pode recorrer a uma estratégia simples: faça contas mentais. Pode começar por subtrair 7 valores ao número 1000, a esse número (993) subtrai novamente 7. Continue até sentir que está mais calmo. Esta estratégia “obriga” o seu cérebro a passar do registo emocional (presente num ataque de pânico) para o registo racional e lógico (essencial nas contas matemáticas).

Os exercícios de respiração devem ser treinados quando estiver calmo, só dessa forma será capaz de utilizar estas técnicas quando estiver ansioso(a). No entanto, para além deste trabalho, é indispensável perceber o que levou ao surgimento dos sintomas. Quais as razões que estão por detrás do aparecimento dos ataques de pânico.

As perturbações ansiosas são altamente incapacitante. Felizmente, podem ser tratadas e as pessoas que delas padecem podem, em pouco tempo, recuperar a qualidade de vida.

AnaMary Monteiro Lapa

Psicóloga Clínica

Site www.anamaryml.pt

Consultório em Mafra

Tel. 962537110