

Mariuza Pregnolato
Psicóloga Clínica
CRP-SP 61530/0



www.mariuzapregnolato.com.br

Consultório:

Av. Paulista 1159, conj. 1512 - Jardim Paulista
Estação Trianon do metrô - 01311-921 São Paulo, SP

Tel.: 11 3253-0384
E-mail: contato@mariuzapregnolato.com.br

TRANSTORNO DO PÂNICO

Ainda se convive com a idéia de que o portador da Síndrome do Pânico é alguém medroso, fraco de caráter, sem força de vontade, etc.. O que precisa ficar claro é que esse tipo de rotulação leviana é fruto de mera desinformação e preconceito. Na verdade, o perfil profissional que é mais frequentemente acometido pelo transtorno é o de pessoas inteligentes, sensíveis, criativas, perfeccionistas, dinâmicas, extremamente responsáveis, versáteis e muito comprometidas com o trabalho.

Mas, afinal, o que é esse tal Transtorno ou Síndrome do Pânico?

Trata-se de uma mudança repentina e imprevisível no estado físico e mental, em que a pessoa vê-se invadida, simultaneamente, por uma variedade de sintomas muito assustadores: dor no peito, taquicardia, formigamento em partes do corpo, sensação de morte iminente, de que perdeu o controle, contrações musculares involuntárias, sudorese, sensação de asfixia... É simplesmente apavorante para qualquer ser humano. E além desses, pode ocorrer ainda outros sintomas, como confusão mental, distorção da realidade, náuseas, vertigens, medo de enlouquecer ou de cometer algum ato insano, falta de ar, delírios, etc.

O episódio de pânico pode ocorrer em qualquer situação independentemente de, naquele momento, a pessoa estar ou não ansiosa. Há muitos relatos de pessoas que acordam no meio da noite, como que retiradas do sono, para atravessar um verdadeiro inferno de sensações que, geralmente, não dura mais do que alguns poucos minutos, mas que parecem ser uma eternidade.

Assim como vem, o transtorno desaparece espontaneamente, sem deixar seqüelas ou prejuízos. O problema é que a experiência é tão aterrorizante que o indivíduo, uma vez acometido, passa a temer que outro episódio ocorra e, mesmo que inconscientemente, sente-se vulnerável e se amedronta diante da possibilidade de vir a viver novamente aquele pesadelo, literalmente predispondo-se a ele. É o famoso "medo de ter medo". Forma-se, aí, um círculo vicioso que cria as condições ideais para a instalação do transtorno e a pessoa começa a evitar situações ansiógenas, torna-se insegura, tende a isolar-se e, em muitos casos, desenvolve comorbidades (outras doenças acontecendo ao mesmo tempo), principalmente depressão e fobias, agravando ainda mais o quadro e comprometendo seu desempenho profissional e social.

A boa notícia é que existe tratamento para o pânico. Além da terapia medicamentosa, prescrita pelo psiquiatra nos casos agudos, a psicoterapia é a grande aliada na solução do problema. É com a psicoterapia que o paciente aprenderá a evitar novas crises e a não depender mais da medicação. E é também através dela que ele vai aprender a controlar o seu nível de ansiedade e a conhecer melhor seus processos mentais.

Superar a Síndrome do Pânico é, também, uma oportunidade de obter enorme ganho em termos de crescimento pessoal, condição fundamental para enfrentar com calma, objetividade e eficiência também outras situações da vida. Para isso, é importante a escolha de um profissional qualificado e que esteja atualizado com os recentes estudos e pesquisas na área.