



Dr. Fernando Lima Magalhães
Psicólogo Clínico



- Psicólogo Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde
- Psicoterapeuta Cognitivo- Comportamental
psicologoporto@gmail.com

Estratégias a usar durante um ataque de pânico:

Atenção: Estas estratégias não pretendem substituir a terapia cognitivo comportamental. Apenas pretendem dar alguma ajuda para lidar com os ataques de pânico. A terapia cognitiva comportamental é indispensável para o tratamento do pânico. Mais informações em <http://fernandomagalhaes.pt/panico/>

A melhor maneira de evitar futuros ataques de pânico é aprender a gerir a sua ansiedade para que, ao começar a notar os primeiros sinais e sintomas de um ataque de pânico, possa acalmar a sua mente e seu corpo até que os sintomas desapareçam. Ao começar a assustar-se perante os sintomas e a pensar de modo negativo, isto desencadeia mais medo e intensifica o pânico. Mas ao treinar o pensamento num sentido lógico, ao relaxar fisicamente e ao aceitar as sensações, permite perder o medo de futuros ataques de pânico. Também poderá ser essencial aprender a gerir a sua ansiedade no dia-dia e mudar a forma de gerir algumas situações.

- 1- Sente-se e faça várias inspirações e expirações lentas, profundas e pausadas. Leve pelo menos, 4 segundos a inalar, através do nariz e pelo menos 4 segundos a expirar, pela boca, semi- fechada. Repetir este ciclo de respiração, lenta e pausadamente, durante vários minutos.
- 2- Imagine uma cena relaxante, usando todos os seus sentidos (ex: estar na praia, sentindo a brisa do mar, o cheiro da maresia e o silêncio, etc.). Lembre-se das suas melhores férias ou de um momento muito relaxante. Agora, coloque-se dentro dessa cena e procure revivê-la...
- 3- Relembre-se de uma altura em que conseguiu lidar bem com a situação ou sentiu-se confiante. Relembre-se das boas sensações que experienciou na altura.
- 4- Interromper os pensamentos catastróficos (ex. medo de morrer, medo de enlouquecer, etc) que imagina que vão acontecer, pois eles nunca se vão tornar realidade. Estalar os dedos e procurar interromper este fluxo de ideias negativas. Reconhecer que poderá ter pensamentos automáticos irracionais, sem sentido, durante o episódio de ansiedade, e que não tem problema, fazem parte da reação de medo, ao reduzir a capacidade de pensar ou lembrar.
- 5- Se mudar o pensamento é difícil, podemos tentar o **reconhecimento e aceitação da situação**. Reconhecer a realidade atual, que “estou com medo e a começar a entrar em pânico”. Não vou tentar ignorar ou fingir que o medo não está lá. Estou a reconhecer simplesmente que tenho medo, mesmo que não esteja em perigo. O pensamento de que estou em perigo é apenas mais um sintoma de pânico, não um pensamento importante ou útil. Aceitar não é resignação, é dar-se

conta do que está a acontecer, sem julgamentos ou lutas contra as sensações, da mesma forma que se estivesse com uma dor de cabeça não iria bater com a cabeça na parede. É observar o fluxo de sensações, de forma suave, como se estivesse a flutuar numa onda de ansiedade na qual sobe e desce e que acaba por desaparecer. Ao aprender a reagir de forma suave e calma face ao medo, isto permite desaprender o medo de ter medo do pânico. Descreva seus sintomas para si mesmo, permitindo-se senti-los para que possa deixá-los ir. Em vez de julgar seus sintomas, apenas os reconheça. Lembre-se de que esta é simplesmente uma resposta do sistema nervoso simpático que logo passará. A primeira coisa que as pessoas tendem a fazer é tentar combater os sintomas e julgar-se por tê-los. Em vez de se envolver nessa atividade autodestrutiva, basta estar com seus sintomas e tentar acalmar seus pensamentos. Essa é a melhor maneira de começar a controlar o ataque de pânico sem tentar se livrar dele imediatamente. Basta estar com sua experiência no momento.

- 6- Deixar os pensamentos flutuar e passar, reconhecendo que **o pânico não vai magoar, não vai fazer mal, não é perigoso e não significa que está louco** (a)- mesmo que o ataque seja muito assustador. Não leve os pensamentos a sério, eles não são a realidade, são apenas algo que está a pensar e a sentir! Não lute contra eles, deixe-os ir. Quanto mais lutar para os controlar, mais eles se tornam fortes.
- 7- Lembrar-se de uma pessoa em quem confia, em alguém que acredita em si e que se preocupa com o seu bem-estar. Agora imagine que essa pessoa está consigo, oferecendo-lhe apoio.
- 8- Lembrar-se que o pânico é **apenas uma resposta natural do sistema de alarme do corpo, que foi ligado**, apesar de não ser necessário. Se houvesse um perigo real e fosse necessário fugir ou lutar, o coração a bater rápido seria indispensável para uma corrida mais eficaz e rápida, permitindo sobreviver. A diferença é que no ataque de pânico, não há nenhum perigo real, apesar de o cérebro se enganar, ao interpretar a realidade como perigosa.
- 9- Procurar **abrandar** o que estava a fazer. Abrande o ritmo da respiração, abrande os pensamentos negativos, relaxe o corpo inteiro, da cabeça aos pés. Depois, calmamente, volte para aquilo que estava a fazer antes do ataque.
- 10- Relembre-se que o ataque de pânico acaba **sempre**. Embora os ataques de pânico possam parecer desconfortáveis ou mesmo assustadores, eles são inofensivos. Não há evidência médica de que ataques de pânico causem danos ao corpo ou ao cérebro. Felizmente, os ataques de pânico são breves (normalmente durando apenas entre 5 a 15 minutos), embora às vezes pareçam durar para sempre.
- 11- Ocupe a sua mente com uma atividade absorvente, ouça um programa interessante. Concentre-se no que está a acontecer no meio ambiente em vez do que está a acontecer no seu corpo. Centre-se no presente e não no futuro.
- 12- **Evite tabaco, álcool e cafeína ou qualquer substância estimulante.** Tudo isso pode provocar ataques de pânico em pessoas suscetíveis.
- 13- **Aprender sobre como funciona e porque existe a ansiedade.** Aprender que as preocupações e sentimentos físicos que está a experimentar têm um nome – *ansiedade* - e que milhões de outras pessoas também têm ansiedade, e que saber isto pode ser um grande alívio, pois não está sozinho.

Para se tornar um especialista em ansiedade, deveria ler sobre os fatos científicos e aprender informações importantes ou mesmo fazer terapia cognitiva. Ataques de pânico são simplesmente a resposta do corpo a um perigo que poderia existir. Essa resposta prepara nosso corpo para se defender, como quando o coração bate mais rápido para bombear sangue para nossos músculos, ou quando nós hiperventilamos para receber oxigênio extra, ambos nos dão energia para fugir ou lutar contra um perigo que poderia existir, como fugir e correr de um urso que se aproxima de nós. O sistema de resposta é ótimo quando há perigo. Mas às vezes nosso corpo reage quando não há perigo real. Esse falso alarme e o medo dele é o que chamamos de ataque de pânico.

14- **Ter um ataque de pânico não significa que tenha transtorno do pânico.** Por exemplo, quando alguns indivíduos estão sob muito stresse do trabalho ou em casa, eles podem ter um ataque de pânico isolado. Essa é a maneira como o corpo deles diz que o stresse está a tornar-se excessivo. Além disso, às vezes, pessoas que experimentam medos específicos podem ter um ataque de pânico nessas circunstâncias. Por exemplo, um homem com uma fobia de animais têm um ataque de pânico quando um cão corre em direção a ele, ou uma mulher que tem medo de falar em público pode ter um ataque de pânico quando seu chefe lhe pede para apresentar a seus colegas de trabalho.

15- Outras pessoas (exceto aquelas muito próximas a si) não podem dizer que você está tendo um ataque de pânico. Embora os seus sintomas possam parecer muito intensos, na verdade eles são **bem discretos ou imperceptíveis**. É quase impossível saber se o ritmo cardíaco ou a velocidade da respiração de alguém (também conhecido como frequência respiratória) aumentou ou se estão tontos ou se estão a ficar loucos.

- Para alguns adultos, os ataques de pânico são tão perturbadores que ficam preocupados em ter mais ataques em diversas situações. Como resultado, eles acreditam que não conseguirão gerir essas situações e deixam de ir a lugares ou participem de atividades normais que acreditam que vão despoletar o pânico.

Embora o maior conhecimento e as muitas ferramentas que poderá encontrar possam ser muito eficazes para ajudá-lo a gerenciar seu transtorno do pânico com ou sem agorafobia, às vezes não é suficiente. Alguns adultos têm ansiedade muito severa, e apesar de todos os seus melhores esforços, eles ainda podem estar a lutar diariamente com sintomas de ansiedade. Se este for o seu caso, recomendamos que procure ajuda profissional através de uma sessão de consulta que poderá agendar em <http://fernandomagalhaes.pt/marcarconsulta/> e eventualmente fazer um processo de terapia .

Última revisão: 29/04/2018