



**Miguel Lucas**

*Autor do livro “Como Mudar a Sua Vida Para Melhor”*

# **ATAQUES DE PÂNICO**

**Saiba como superar os seus medos**

[www.escolapsicologia.com](http://www.escolapsicologia.com)

# ATAQUES DE PÂNICO

Saiba como superar os seus medos

Copyright © 2013, Escolas+

[www.escolasplus.com](http://www.escolasplus.com)

e-mail: [geral@escolasplus.com](mailto:geral@escolasplus.com)

Título: Ataques de Pânico

Autor: Miguel Lucas

Revisão: Regina Santana

Capa e composição: Regina Santana

1ª edição: Agosto de 2013



## **SOBRE OS DIREITOS AUTORAIS**

Todos os direitos são reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida livremente de alguma forma, sem o consentimento prévio dos seus autores. Se por ventura tiver interessado na publicação de uma análise ao livro, entre em contato via email para [geral@escolapsicologia.com](mailto:geral@escolapsicologia.com).

## **UTILIZAÇÃO DO LIVRO**

Este livro foi escrito com o objetivo de esclarecê-lo acerca do que é um ataque de pânico, como se manifesta, o que pode contribuir para o seu aparecimento e como conseguir diminuir o medo incapacitante associado aos ataques de pânico. Serão apresentadas técnicas de regulação emocional, de regulação dos sintomas incómodos, de diminuição da ansiedade, de enfrentamento do medo e de controle do pensamento.

## **SOBRE MIGUEL LUCAS**

Miguel Lucas é licenciado em Psicologia pelo Instituto Superior de Línguas e Administração de Leiria. Exerce psicologia clínica em consultório privado e Psicologia Esportiva no acompanhamento direto a atletas e clubes esportivos. É também preparador mental de atletas e equipas esportivas, treinador de atletismo e palestrante nas áreas do rendimento esportivo, motivação, psicologia e desenvolvimento pessoal.

É autor do blog: Escola Psicologia (<http://www.escolapsicologia.com>) e autor do livro: Como Mudar a Sua Vida para Melhor.

Miguel vive em Leiria, Portugal, uma pequena cidade a 130km de distância da capital Lisboa. Nos seus tempos livres gosta de ler, praticar desporto e aproveitar a companhia dos seus amigos e familiares.



“A vida é maravilhosa se não se tem medo dela.”

*Charles Chaplin*



# INDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	
O que é a ansiedade? .....	11
 <b>Capítulo I</b>	
Compreender a ansiedade .....	17
 <b>Capítulo II</b>	
Transtornos de ansiedade e ataques de pânico .....	27
 <b>Capítulo III</b>	
Técnicas de redução da ansiedade.....	45
 <b>Capítulo IV</b>	
Ataques de pânico .....	57
 <b>Capítulo V</b>	
Implementar pensamentos capacitadores.....	73
 <b>Capítulo VI</b>	
Superar o medo de ter medo .....	81
 <b>Capítulo VII</b>	
Implicações dos ataques de pânico sobre o organismo .....	87
 <b>Referências .....</b>	<b>117</b>





## INTRODUÇÃO

### O QUE É A ANSIEDADE?

**A** ansiedade é algo que todos nós experimentamos de vez em quando. A maioria das pessoas pode sentir os sintomas da ansiedade na forma de sensação tensa, incerteza e, talvez, pensamentos temerosos, como por exemplo, expectativas sobre um exame acadêmico, ir ao hospital, enfrentar uma entrevista de emprego ou começar um novo trabalho. Você pode preocupar-se sobre as suas sensações físicas desconfortáveis, parecer ridículo ou o quão bem sucedido você será no futuro. Por sua vez, essas preocupações podem afetar o sono, o apetite e a capacidade de concentração. Se tudo correr bem, esse será um período passageiro e a ansiedade desaparecerá.

Este tipo de ansiedade a curto prazo pode ser útil. Sentir-se ativo e relativamente nervoso antes de um exame pode colocá-lo num estado mais alerta, e eventualmente contribuir para a melhoria do seu desempenho. No entanto, se os sentimentos de ansiedade gerarem angústia excessiva, a sua capacidade de concentração pode ficar negativamente afetada e com isso gerar sofrimento.

## **A resposta de luta ou fuga**

A ansiedade e o medo podem protegê-lo do perigo. Quando você se sente sob ameaça, a ansiedade e o medo desencadeiam a libertação de hormonas na corrente sanguínea, como a adrenalina e o cortisol. A adrenalina faz com que o seu coração bata mais rápido para levar o sangue para os grandes músculos, com o objetivo de prepará-lo para a ação imediata. Você começa a respirar mais rápido e isso recruta o oxigênio extra necessário para gerar mais energia. Como consequência dessa energia suplementar, você começa a ter reações no seu corpo advindas da superexcitação do organismo. Você pode começar a suar para evitar o superaquecimento. A sua boca pode ficar seca, o seu sistema digestivo diminui a atividade da digestão para permitir o aumento de fluxo do sangue a ser enviado para os grandes músculos. Os seus sentidos intensificam-se e o seu cérebro torna-se mais alerta.

Estas alterações tornam o seu corpo capaz de agir e protegê-lo numa situação de perigo ou para acionar a resposta de lutar ou fugir. É conhecido como o reflexo de “luta ou fuga”. Uma vez que o perigo real ou imaginado tenha passado, outras hormonas começam a ser libertadas no seu corpo, o que pode causar-lhe alguns tremores enquanto os seus músculos começam a relaxar.

Esta é uma resposta ancestral, que nos chega até aos dias atuais por um processo evolutivo. Herdamos do nosso processo evolutivo esta resposta útil, que tem por objetivo proteger-nos contra os perigos físicos, por exemplo, pode ajudar-nos a fugir de animais selvagens, incêndios, uma situação inesperada em que necessitamos de reagir prontamente para nos protegermos. No entanto, esta resposta pode não se verificar tão útil se você identificar um exame académico como uma possível ameaça à sua vida futura, falar em público, um exame de condução, uma injeção, ou a perda de emprego. Isto porque, se não houver nenhuma ameaça física iminente, e não havendo necessidade de mobilizar os recursos físicos, a resposta de luta ou fuga fica ativa por tempo indeterminado, o que leva a que os efeitos da adrenalina e cortisol diminuam mais lentamente e, você pode sentir-se agitado por um longo período.

## **Ansiedade severa**

Se a ansiedade permanece num nível elevado por um longo período, você pode sentir que é difícil e angustiante lidar com a vida quotidiana. A ansiedade pode

## O QUE É A ANSIEDADE?

tornar-se severa, e com isso você pode sentir-se impotente, fora de controle, como se estivesse prestes a morrer ou a enlouquecer. Às vezes, se os sentimentos de medo geram opressão, como se sentisse aprisionado, você pode experimentar um ataque de pânico.

Um surto de ansiedade pode começar com a transpiração excessiva, sem razão aparente, então você percebe que o seu coração começa a bater muito rápido, pode até sentir algumas dores no peito, e conseqüentemente é disparado em você um estado de terror absoluto, pensando que vai cair morto a qualquer momento. Bem, isso não acontece. Você sabe quantas pessoas morreram no decorrer de um ataque de pânico? Nenhuma. Não se morre de ataque de pânico. Você simplesmente não pode morrer de medo, porque o medo faz o seu corpo libertar adrenalina. E a libertação de adrenalina faz com que o seu coração bata mais forte.

Um ataque de pânico é essencialmente uma reação em cadeia. Ao sentir o pânico, os seus medos amplificam-se até que você fica fora de controle, o que conduz à sensação de terror. Uma vez que este ciclo toma início, você começa a sentir os sintomas físicos assustadores. Depois disto, esta cadeia ascendente de sensações horríveis aumenta até que uma das duas coisas que se seguem acontecem:

- A sua mente quebra o ciclo através da distração.
- O seu corpo quebra o ciclo através de desmaio.

Não soa muito reconfortante, não é? Verdade seja dita, os medos mais comuns que acompanham os ataques de pânico incluem o medo de morrer, medo de enlouquecer e medo de desmaiar. Portanto, há uma chance de você perceber a possibilidade de desmaio como algo extremamente assustador. Bem, na verdade você sabe qual a probabilidade de isso acontecer? É de praticamente zero. É extremamente difícil uma pessoa desmaiar durante um ataque de pânico. Quando você está tendo um ataque de pânico, a sua pressão arterial sobe de forma constante, mas para que o desmaio possa ocorrer, é preciso uma queda repentina na pressão sanguínea. Como tal, ambos os fenômenos não são realmente compatíveis.

O que normalmente acontece durante um ataque de pânico é que a mente apenas quebra o ciclo de medo através da distração, conscientemente ou não. E será nesse estado de distração que o ataque de pânico pode começar a diminuir. Quanto tempo isso leva? Depende. Se você está preso no ciclo de medo, o qual você está alimentando, por exemplo, quando começa a andar incontrolavelmente pelo quarto, temendo que possa desmaiar ou ficar louco, você está promovendo o pânico. Ao comportar-se dessa forma, você prolonga o ataque de pânico, podendo experi-

enciar vinte a trinta minutos de inferno. E se você já teve vários ataques de pânico, provavelmente fez isso, o que é natural. Você estava se sentindo assustado e confuso, sem saber o que estava acontecendo. Não há necessidade de castigar-se por isso. Ao invés, considere fazer o oposto. A próxima vez que você se sentir como se estivesse prestes a ter um ataque de pânico, não lute contra isso.

Não se preocupe. Não alimente o pânico. Basta sentar-se, concentre-se na sua respiração e prepare-se. Deixe o pânico surgir e apenas assista às sensações incômodas. Se você conseguir agir como um observador do seu pânico, sabe o que vai acontecer? Esse sentimento perturbador de puro pânico, provavelmente, não dispara, e se disparar, certamente irá diminuir muito rapidamente, provavelmente em menos de cinco minutos. Mais à frente, todo este processo irá sendo descrito pormenorizadamente, permitindo que você fique capacitado para aplicar as ideias e estratégias anteriores.

O medo não pode transformar-se em pânico, a menos que você o alimente. Se o ciclo de medo não for acionado, não haverá nada para o pânico se alimentar.

### **O que é um ataque de pânico?**

Um ataque de pânico é uma resposta normal do corpo sentida de forma intensa e provocada pela percepção de medo, stress ou excitação. É o rápido acúmulo de sensações corporais avassaladoras, como o batimento acelerado do coração, sensação de desmaio, sudorese, náuseas, dores no peito, desconforto ao respirar, sensação de perda de controle, membros trêmulos e sensação de pernas sem força. Se você sentir tudo isso, ou grande parte dessas sensações corporais, você pode ter medo de que está ficando louco, que vai desmaiar ou ter um ataque cardíaco a qualquer momento. Você pode ficar com a nítida sensação de que vai morrer durante o ataque de pânico, tornando o acontecimento numa experiência aterroizante.

Os ataques de pânico por vezes surgem sem razão aparente, e noutras, devido a uma percepção real de stress, angústia ou incerteza, mas em ambas as situações fazem-se sentir muito rapidamente, os sintomas geralmente atingem o máximo da sua intensidade entre cinco a dez minutos. A maioria dos ataques de pânico pode durar entre cinco a vinte minutos, sendo que posteriormente a intensidade e o desconforto diminuem. Algumas pessoas relatam ataques com duração de até uma hora, mas o que parece ser mais razoável de acontecer é estarem enfrentando um ataque após o outro, ou estarem a sentir um elevado nível de ansiedade após o ataque inicial. Você pode ter um ou dois ataques de pânico e nunca mais

## O QUE É A ANSIEDADE?

experimentar outro. Ou pode ter ataques uma vez por mês ou várias vezes por semana. Para algumas pessoas parece que vêm sem aviso e de forma aleatória.

**Exemplo de um relato:** “Desde à um mês eu ando num sobressalto e stress imenso. Estudo medicina no terceiro ano e ando com exames, trabalhos e ainda um estágio na área de cirurgia num hospital. Desde o início desta semana já tive dois ataques de pânico, com uma sensação de loucura, de medo, de incapacidade, hiperventilação, choro compulsivo e tonturas. Passo a vida com medo que me aconteça de novo. Também ando irritada com tudo e tenho tido problemas com o meu namorado e amigos por causa disso.”

### **Porque é que algumas pessoas se sentem mais ansiosas que outras?**

Se você se preocupar mais do que os outros, se você interpretar de forma catastrófica e com medo algumas das sensações mais intensas que ocorrem no seu corpo, se lida de forma angustiante com os seus pensamentos negativos, se interpreta o seu passado de forma penosa, desgostosa ou traumática, ou se tem uma sensação de perda de controle sobre a sua vida, provavelmente, estas situações isoladamente ou em conjunto, podem contribuir para o aumento da ansiedade e desespero.

### **Experiências passadas**

Se algo angustiante lhe aconteceu no passado, e você foi incapaz de lidar com as suas emoções nesse momento, ou se você ganhou alguns receios, passando a proteger-se mais que o habitual, pode tornar-se ansioso em enfrentar situações semelhantes no futuro, sendo mais problemático se os acontecimentos fizerem disparar no seu corpo os mesmos sentimentos de angústia da experiência marcante.

Sentir-se ansioso também pode ser algo que você aprendeu cedo na vida, por exemplo, a sua família pode ter tendência a ver o mundo como hostil e perigoso e você aprendeu a responder da mesma maneira. Aprendeu a estar demasiado alerta, demasiado desesperançado e sobretudo com a sensação de ausência de controle em algumas situações que percebe como ansiosas. Ao agir repetidamente de forma ansiosa, evitando os cenários que possam colocá-lo em situações angustiantes, ou julgando-se incapaz de ter controle sobre as suas ações, pensamentos e sentimentos, isso tornar-se num hábito incapacitante.

## **O medo de perder o controle**

É normal e natural preocuparmo-nos com o futuro. Mas lidar com as nossas expectativas, implica saber lidar com um determinado grau de incerteza, o que pode conduzir-nos à diminuição da sensação de controle. Às vezes, se você sentir que não está no controle de muitos aspetos da sua vida, pode começar a sentir-se preocupado com os eventos que estão para lá do seu controle, tais como a ameaça do aquecimento global, de ser atacado, de desenvolver uma doença, ou de perder o emprego.

Depois de um tempo, se você começar a temer os sintomas de ansiedade, especialmente se desenvolver um elevado sentimento de ausência de controle, isso cria um círculo vicioso prejudicial. Você pode sentir-se ansioso porque teme vir a sentir os sintomas de ansiedade, e então, começa a experimentar esses sintomas, porque está tendo pensamentos ansiosos. É chamado o medo de vir a ter medo. É exatamente o medo de vir a ter medo que está na raiz dos ataques de pânico.

## **Impacto no trabalho, lazer e relacionamentos**

Se a sua ansiedade é muito intensa, você pode achar que é difícil manter um emprego, desenvolver ou manter um bom relacionamento, traçar objetivos, ou simplesmente desfrutar de momentos de lazer. Para algumas pessoas, a ansiedade torna-se tão esmagadora que toma conta das suas vidas. Quando a ansiedade atinge limites insuportáveis, toda a vida da pessoa é negativamente afetada. Podem surgir ataques de pânico graves ou muito frequentes, sem motivo aparente, ou ter um persistente sentimento de ansiedade “flutuante”. Algumas pessoas podem desenvolver fobia social, restringindo a sua vida e levando ao evitamento social, que pode inclusive, levar a pessoa a afastar-se dos seus amigos e familiares. A ansiedade extrema pode ainda levar algumas pessoas a desenvolver pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos, como lavar as mãos sem parar.

## **CAPÍTULO I**

### **COMPREENDER A ANSIEDADE**

#### **Entender a ansiedade**

**A** ansiedade por si só não tem necessariamente de ser um problema que possa prejudicá-lo, pelo contrário, até pode beneficiá-lo. No entanto, se você sentir que a ansiedade ou o pânico minam a sua estabilidade física e emocional, é hora de agir. Tomar medidas não implica necessariamente consultar de imediato um psicólogo, médico ou psiquiatra, tudo depende do quão você sente a sua vida afetada. Se pode pagar, ou se pode aceder a cuidados de saúde mental, certamente você vai beneficiar muito de ter o apoio de um profissional. Mas, se por algum motivo você ainda não está completamente pronto para ver um profissional de saúde mental, existem várias técnicas de enfrentamento que apresento ao longo do livro, que podem ser de grande utilidade e com as quais irá ficar familiarizado.

Todos nós em muitos momentos das nossas vidas experimentamos os sintomas negativos da ansiedade, o impacto mais ou menos prejudicial está na forma como lidamos com a ansiedade significativa, num ponto ou noutro, e alguns de nós com mais frequência do que outros.



A principal causa da ansiedade e a mais óbvia é a incerteza. Nós entendemos o mundo pela forma como nos movemos no mesmo, pela maneira como as pessoas reagem à nossa interação e pela forma como afetamos e somos afetados pelo que nos rodeia. Qualquer mudança significativa que coloca em causa a nossa forma de olharmos o mundo, a nós mesmos e aos outros, como um desastre natural, a perda de um emprego, uma morte ou uma grande mudança no nosso bem-estar físico e emocional, inevitavelmente perturba a nossa noção da realidade.

Quando a visão que temos do mundo muda de repente, o nosso senso de quem somos e do controle que temos sobre a nossa vida deixa de se encaixar de acordo com aquilo que passámos a enfrentar. Quando a vida decorre de forma previsível, estável e sem grandes contratemplos, temos a sensação que caminhamos numa determinada direção e que nos estamos a impulsionar. Ao longo da vida representamos vários papéis, somos pais, cônjuges, pessoas com empregos, vizinhos que ajudam os outros vizinhos, atletas, entre outros. Por vezes, de um momento para o outro esses papéis são substancialmente alterados ou deixam de funcionar de uma maneira que possam fazer sentido. Hoje saímos com os amigos e recebemos um aumento. Amanhã recebemos uma notícia de perda de alguém ou de alguma coisa. Um acidente deixa-nos incapacitados, ou a nossa empresa fechou. Quando o nosso senso do que é habitual, confortável e que nos promove bem-estar é interrompido, podemos aumentar o nosso grau de incerteza, e consequentemente, ficamos profundamente ansiosos.

Tanta coisa passa a ser diferente e não sabemos como vamos restabelecer-nos em meio a essa diferença. Eventualmente, deixamos de saber como nos relacionarmos eficazmente com o mundo que nos rodeia. Lutamos para encontrar o nosso caminho, para dar sentido ao que agora podemos fazer. Quando muita coisa muda, ou alguns dos acontecimentos são sentidos com um grande impacto funcional e emocional na nossa vida, por vezes, ficamos temporariamente sem saber como nos restabelecermos face à mudança. Sentimos extrema dificuldade em adaptar-nos e vimos a nossa relação com o mundo afetada negativamente.

Usualmente, os disparos emocionais acionam a ansiedade que é sentida de duas formas. Uma é no corpo, através de sintomas físicos de mal-estar, como: sudção, batimento cardíaco acelerado, tensão nas zonas do pescoço e ombros, tremores, agitação, incómodo no estômago, fala acelerada, falta de ar, respiração curta, claustrofobia, entre outros. A outra forma é sentida em termos cognitivos (pen-

## COMPREENDER A ANSIEDADE

samento), a pessoa passa a preocupar-se de forma excessiva e recorrente na tentativa de rapidamente restabelecer o equilíbrio na sua vida. É nesta tentativa, através da organização dos seus pensamentos na procura da solução, que os caminhos podem ser tortuosos. A pessoa pode incorrer num processamento da informação nada abonatório, entrando num ciclo de negatividade que a empurra pouco a pouco para uma situação de desesperança. É exatamente num estado de elevado stress e mudanças repentinas que se fica mais suscetível ao aparecimento de ataques de pânico.

Com referi anteriormente, em muitas situações da nossa vida a ansiedade é bem-vinda, principalmente quando nos alerta, nos protege e nos motiva a avançar perante os desafios impostos ou promovidos por nós mesmos. Existem portanto, dois polos da ansiedade, um positivo e outro negativo. A ansiedade e os seus efeitos positivos e negativos estabelecem uma forte relação com as avaliações que fazemos acerca do que estamos a viver, a pensar e, da forma como pretendemos lidar com a situação em mãos. É, então necessário a nossa perceção das coisas para usarmos a ansiedade a nosso favor ou contra nós. Ou, em última análise, pelo menos entendermos a sua funcionalidade, minimizando os danos colaterais.

Estamos preparados para sentir um alargado leque de sensações corporais, algumas delas bastante incómodas e aflitivas, as quais podem fazer disparar a nossa atenção. Se nos tornarmos hipervigilantes sobre o que pode estar a ocorrer no nosso corpo, e associarmos isso ao medo de que algo de errado pode estar a acontecer connosco, certamente a ansiedade irá fazer-se sentir. É perante este cenário que a ansiedade toma proporções elevadas, podendo emergir nas várias formas de transtornos de ansiedade e muitas vezes associados com os ataques de pânico. Acresce a este fato, as eventuais circunstâncias desfavoráveis que a pessoa possa estar a enfrentar. O problema aumenta, torna-se um problema com duas frentes. Uma frente que estabelece relação com as atividades do dia a dia e respetivos papéis que a pessoa desempenha. E a outra frente, estabelece relação com as sensações incómodas sentidas e consequentes pensamentos. Por vezes, estes pensamentos são negativos e expressam-se na forma de preocupações exageradas e ruminações. Estas duas frentes em que operamos a nossa vida, afetam a forma como nos comportamos. Situação, pensamentos e comportamentos exercem uma força negativa imensa, ultrapassando por vezes a nossa capacidade de resposta. É nesta situação que usualmente dizemos que a nossa vida está um caos. Sentimo-nos em stress constante. O desgaste instalado é enorme e a nossa capacidade de

adaptação diminui drasticamente. Este é um exemplo do ciclo negativo da ansiedade que pode conduzir aos ataques de pânico.

**Descrição de um processo ansioso:** Os estímulos que fazem disparar a ansiedade surgem a todo o momento, emaranham-se em nós mesmos. A ansiedade faz-se sentir fisicamente e psicologicamente. Os músculos ficam tensos. Os ombros ficam tensos. Os maxilares cerram-se. A testa engelha. O nosso cérebro começa a produzir padrões rígidos de resposta. A flexibilidade de pensamento diminui. A ansiedade cresce. Lidamos com todas estas alterações sentidas no nosso corpo, tornando-nos mais e mais alerta. Há uma sensação generalizada, mas indefinida de que algo está errado e prestes a ficar muito pior, a menos que “façamos algo”. Nós não sabemos o que fazer exatamente e aumentamos a vigilância sobre o ambiente que nos rodeia e sobre nós mesmos, enquanto tentamos descobrir o que devemos fazer. Nós respondemos aumentando o grau de atenção, porque acreditamos que se prestarmos mais atenção e anteciparmos o que pode dar errado, a ameaça desconhecida será evitada. O problema com esta abordagem, é claro, é que quanto mais alerta nos tornarmos, mais suscetíveis à estimulação ansiosa nos expomos, e assim, com mais ansiedade ficamos. Não o inverso. Não é prevenindo-nos da ameaça indefinida que nos ajudamos. Em primeiro lugar, o que nos ajuda é a redução do estímulo que iniciou a cascata negativa de sintomas, pensamentos e comportamentos de evitamento.

Você pode não entender ou aceitar a sua exaustão quando se esforça para restabelecer o seu equilíbrio. Se adquiriu este livro, eventualmente não está a conseguir realizar as suas expectativas de melhoria, experimentando frustração e confusão, julgando-se duramente. Essa lacuna entre o que consegue fazer e o que sente que deve fazer, produz ainda mais ansiedade. Seja honesto consigo mesmo, aceitando as suas capacidades e limitações durante todo o processo de reduzir a ansiedade e solucionar o problema dos ataques de pânico. É primordial que entenda que existem habilidades, estratégias e técnicas para lidar com a situação que enfrenta relacionada com a ansiedade e consequentes ataques de pânico, e que isso pode ser aprendido com a informação disponibilizada neste livro.

### **Existe mais que um tipo de transtorno de ansiedade?**

Antes de olharmos para os possíveis sintomas de ansiedade, há algo que você deve considerar: o transtorno de ansiedade não é uma condição única, mas sim um termo genérico que é usado para um grupo de condições relacionadas. De acordo com as mais recentes normas para o diagnóstico psicológico, agora há menos de uma dúzia de tipos de transtornos de ansiedade:

- Transtorno de Stress Agudo
- Agorafobia sem história de Transtorno de Pânico
- Transtorno de Ansiedade Devido a uma Condição Médica Geral
- Transtorno de Ansiedade Sem Outra Especificação
- Transtorno de Ansiedade Generalizada
- Transtorno Obsessivo-Compulsivo
- Transtorno de Pânico com Agorafobia
- Transtorno de Pânico sem Agorafobia
- Transtorno de Stress Pós-traumático
- Fobia Social
- Fobia específica
- Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância

Porque apresento todas estas especificações antes de enumerar os sintomas de ansiedade? É porque cada um desses transtornos expressa sintomas ligeiramente diferentes e abordagens para diferentes tratamentos e diretrizes de diagnóstico. Em todas as circunstâncias e por uma questão de simplicidade, vamos começar com uma visão ampla dos sintomas comuns de todos os transtornos de ansiedade antes de olhar para as especificidades de cada uma dessas condições psicológicas, dado que praticamente todas podem compartilhar de ataques de pânico.

### **Quais são os sintomas mais comuns do transtorno de ansiedade?**

Como você pode ver na tabela abaixo, os sintomas de ansiedade distribuem-se em duas categorias principais: física e emocional. Alguns destes sintomas podem aparecer como se pudessem ser causados por outras condições (como dores no peito, que comumente fazem com que as pessoas tenham ter uma doença cardíaca). É por isso que é importante consultar um médico, antes de iniciar o seu tratamento ou superação da condição para descartar qualquer cenários de doenças físicas, cujos sintomas podem ser semelhantes aos de ansiedade.

Por outro lado, outros sintomas de ansiedade na lista que se segue (como vertigem e tonturas) podem parecer um pouco irrelevantes para as pessoas saudáveis, no entanto, para quem sofre de ansiedade, os mesmos sintomas podem escalar atingindo um ponto em que limitam severamente a qualidade de vida da pessoa. Um médico pode até considerar essas manifestações de ansiedade como inconsequentes, mas um bom psicólogo certamente vai entender o quão intensamente desconfortável e assustador essas expressões de ansiedade podem ser para quem sofre.

Todos os sintomas seguintes são amplamente considerados como "sintomas de ansiedade", uma vez que são comuns à maioria dos tipos de transtorno de ansiedade.

<b>Sintomas emocionais da ansiedade</b>	<b>Sintomas físicos de ansiedade</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Estado persistente de apreensão</li><li>• Sentimentos terríveis sem causa válida</li><li>• Problemas de concentração</li><li>• Tensão interna e nervosismo</li><li>• Pensamento catastrófico</li><li>• Irritabilidade ou nervosismo</li><li>• Inquietação e problemas de sono</li><li>• Hiper-vigilância para sinais de perigo</li><li>• Mente em branco</li><li>• Sensação repentina e intensa de pânico</li><li>• Medo de perder o controle ou enlouquecer</li><li>• Sentimentos de distanciamento e irreabilidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Batimento cardíaco acelerado</li><li>• Transpiração excessiva</li><li>• Sensações de asfixia</li><li>• Dores de estômago</li><li>• Tontura e vertigem</li><li>• Micção frequente ou diarreia</li><li>• Falta de ar</li><li>• hiperventilação</li><li>• Ondas de calor ou calafrios</li><li>• Tremores e contrações musculares</li><li>• Tensão muscular</li><li>• Dores de cabeça</li><li>• Fadiga</li><li>• Insônia</li><li>• Náusea</li></ul>

### **Os sintomas específicos de diferentes transtornos de ansiedade:**

**Transtorno de Pânico Sem Agorafobia:** O principal sintoma para esta condição é ter ataques de pânico inesperados e aleatórios, juntamente com o crescente

## COMPREENDER A ANSIEDADE

medo de ter esses ataques, aumentando o medo de ter um ataque cardíaco, perder o controle, ou ficar louco, e mudanças comportamentais no rescaldo dos episódios de pânico.

**Transtorno de Pânico Com Agorafobia:** Esta variante do transtorno do pânico é agravada com agorafobia , ou seja, o paciente começa a desenvolver medos irracionais de situações sociais em que os ataques de pânico podem ocorrer. Além dos sintomas listados no tópico anterior, os pacientes com este transtorno experimentam um medo de multidões, medo de estar em espaços públicos e, eventualmente, a apreensão pode evoluir para ter medo de estar ao ar livre.

**Agorafobia Sem História de Transtorno de Pânico:** Neste caso, o paciente irá manifestar sintomas como medo de espaços públicos, o medo de multidões, e medo de ir ao ar livre, exceto que estes sintomas não resultam de ataques de pânico subjacentes.

**Fobia específica:** Existem vários tipos de fobia documentados, em que o paciente experimenta medos irracionais de situações específicas ou coisas. Normalmente, fobias simples distribuem-se em 5 grupos ou subtipos: medo de animais, medo de ambientes naturais (como tempestades, alturas ou água), medo de sangue-injeção-ferimentos, medo de situações (voar, conduzir ou utilizar elevadores ) e outros tipos (como o medo irracional de sons altos ou contrair uma doença).

**Fobia Social:** Os sintomas mais comuns deste transtorno incluem extrema auto-consciência, o medo de estar sendo observado ou julgados em situações aparentemente banais, o medo de ser humilhado, baixa autoestima, confiança extremamente reduzida na própria capacidade de ter um desempenho adequado ao um nível social.

**Transtorno Obsessivo-Compulsivo:** As pessoas que sofrem deste distúrbio geralmente experimentam uma ideia obsessiva que provoca atitudes compulsivas. Os pensamentos típicos incluem ter medo de germes e contaminação, medo de ser magoado ou magoar, do fanatismo religioso, de perder as coisas, a obsessão com a ordem e simetria, e ser extremamente supersticioso. Reações típicas incluem compulsões para a limpeza/lavagem, organizar/reorganizar, açambarcamento, fazer verificações, e contar, bater, repetir mantras e orações. Quando repetidas compulsivamente, qualquer uma dessas ações pode ser considerado um sintoma do Transtorno Obsessivo-Compulsivo.

**Transtorno de Stress Pós-Traumático:** Quando sofrem deste distúrbio, as pessoas expressam sintomas como pensamentos intrusivos, memórias e flashbacks (relativos à fonte do trauma), pesadelos persistentes, sentimentos de angústia intensa de relembrar o trauma, e de evitação de qualquer coisa que lembre o trauma. Além disso, as pessoas, muitas vezes, desenvolvem um desapego e ficam emocionalmente entorpecidas, perdendo o interesse nas suas vidas e sentindo como se fossem ter um futuro limitado porque algo de ruim vai provavelmente acontecer.

**Transtorno de Stress Agudo:** Os sintomas mais comuns desta condição recaem na fuga. As pessoas experimentam um sentimento crescente de entorpecimento e desprendimento, a capacidade de resposta emocional tende a ser silenciada, a pessoa pode apresentar uma consciência reduzida do meio físico que a rodeia, e o senso de si e da realidade tende a enfraquecer. Além disso, as pessoas que sofrem deste distúrbio podem experimentar amnésia dissociativa, como se os seus cérebros tentassem inibir a lembrança da fonte do stress agudo.

**Transtorno de Ansiedade Generalizada:** O diagnóstico diferencial para este transtorno é não estar experimentando sintomas que são específicos para outros transtornos de ansiedade. Pessoas que sofrem de TAG tendem a sentir os sintomas de ansiedade gerais listados anteriormente, como o medo compulsivo e preocupação e sensações físicas inexplicáveis, tais como tremores, dores no peito e transpiração.

**Transtorno de Ansiedade Devido a uma Condição Médica Geral:** Os sintomas deste transtorno podem ser análogos ao de pessoas que sofrem de qualquer um dos outros tipos de transtorno de ansiedade. Exceto no caso, dos sintomas de ansiedade serem uma reação psicológica relacionada a uma condição médica experimentada pela pessoa.

**Transtorno de Ansiedade Induzido por Substâncias:** Da mesma forma, os sintomas deste transtorno podem ser análogos aos sintomas em qualquer um dos outros transtornos de ansiedade, com uma diferença: para que este diagnóstico seja aplicável, os sintomas sentidos devem ser claramente os efeitos psicológicos de uma substância, quer através de intoxicação ou abstinência.

**Perturbação de Ansiedade Sem Outra Especificação:** Aqui, a pessoa pode manifestar sintomas de qualquer um dos outros transtornos de ansiedade, bem

como de um transtorno depressivo. O principal diferencial para este transtorno é não ser explicitamente definido como um dos outros tipos de transtorno de ansiedade, o que significa que as pessoas que sofrem deste podem ter qualquer um dos sintomas de ansiedade mencionadas anteriormente.

### **O que fazer quando você percebe que pode ter um transtorno de ansiedade?**

Quando você suspeitar que pode ter um dos transtornos de ansiedade referidos, deve consultar um psicólogo, da mesma forma que você deve consultar um médico quando sente que pode ter uma doença física. Essa é a única maneira confiável para obter um diagnóstico correto, tudo o resto é suposição. No entanto, se você, por algum motivo não pode consultar um profissional, e tem vindo a sentir a sua vida prejudicada com o problema de ataques de pânico, neste livro você vai encontrar muitas informações que podem permitir que aprenda estratégias que promovem a diminuição dos ataques de pânico. Irá certamente ficar mais esclarecido e confiante nos passos a tomar para a resolução do problema relacionado com os ataques de pânico. Você deve focar a sua energia para entender como funciona a ansiedade e consequentemente lidar com os ataques de pânico.





## **CAPÍTULO II**

### **TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E ATAQUES DE PÂNICO**

#### **Os caminhos da ansiedade**

**A** experiência ansiosa induz ou é acompanhada de tensões físicas e psicológicas relacionadas com a percepção de um perigo e o medo desse perigo. De um ponto de vista mais cognitivo, a ansiedade está presente onde o indivíduo percebe um perigo ou uma ameaça. Níveis moderados de ansiedade revelaram desempenhar um “papel-tampão” perante diversos stressores. A ansiedade facilita assim a adaptação, ainda que seja desagradável, mobiliza os recursos físicos e psicológicos para enfrentar aquilo que nos ameaça ou desafia, o que pode possibilitar transformações benéficas e facilitar o desenvolvimento psicológico.

#### **Da ansiedade “normal” à ansiedade patológica**

Em primeiro lugar a ansiedade protege-nos, favorecendo o estabelecimento de atitudes de defesa ou ataque. A ansiedade tem um papel motivador na vida de todos nós. A ansiedade pode perder a sua função adaptativa, o seu papel protetor e motivador, e tornar-se patológica. A ansiedade influencia os processos de atribui-

ção de sentido e de significado à experiência, introduzindo enviesamento ou distorções percetivas. Nas perturbações da ansiedade, a ansiedade patológica corresponde a determinados critérios relativos ao contexto no qual ela se gerou, ao handicap causado e à qualidade dos acontecimentos que a poderiam desencadear.

### **Formação da ansiedade patológica**

A ansiedade é um produto da avaliação cognitiva e corresponde a um conjunto de pensamentos e afetos perante uma situação ameaçadora. Um transtorno de ansiedade forma-se quando, sem razão aparente, uma pessoa começa a sentir o batimento cardíaco a acelerar e sente dificuldades na respiração, medo intenso, emoções intensas, perda de controle, dores no peito, excesso de sudção, e com dificuldade de ter um raciocínio claro.

O sistema nervoso autónomo toma o controlo do nosso organismo, influenciando aquilo que se pensa. Os ataques de pânico são gerados quando a pessoa treinou (acostumou) o seu corpo a estar vigilante e antecipadamente preparado para a próxima experiência stressante. O ataque de pânico que ocorre repetidamente a alguém, é o resultado da sua prática mental rigorosa de preocupação exagerada e ansiedade, ou sobre-exposição às condições ambientais stressantes previamente conhecidas.

### **Acontecimentos desencadeadores**

Se conseguirmos fazer a revisão do percurso anteriormente ocorrido, isto pode ser esclarecedor, para a grande maioria das pessoas começa com algumas dificuldades com que se deparam na vida e que causam uma intensa pressão emocional. Depois desse acontecimento, a memória dessa experiência leva a pessoa a pensar acerca do episódio ocorrido, vezes sem conta, na tentativa de antecipadamente evitar que um acontecimento idêntico ocorra novamente. Ao rever mentalmente o seu passado, o cérebro encarrega-se de libertar os químicos apropriados, e esses pensamentos ansiosos enviam um estímulo ao sistema nervoso simpático para iniciar a ativação do organismo. Estas pessoas ficam ansiosas e com receio acerca do futuro e daquilo que potencialmente lhes possa acontecer. As suas atitudes (emaranhado de pensamentos) permitem desta forma a libertação de químicos que dão suporte às sensações de ansiedade e preocupação. Os seus pensamentos acerca de um stressor particular, não o stressor em si mesmo, criam a resposta de stress. É esta resposta de stress, que quando agregada a pensamen-

## TRANSTORNO DE ANSIEDADE E ATAQUES DE PÂNICO

tos de medo compostos pela preocupação de perder o controle, de desmaiar, de ter medo de morrer devido à interpretação das sensações físicas que sente no corpo, que a experiência de um ataque de pânico é construída e consequentemente sentida pela pessoa.

### Coerência entre o corpo e o cérebro

Se nos preocuparmos todos os dias acerca daquilo que possa acontecer nos momentos seguintes, iniciaremos uma série de pensamentos que irão criar um estado mental de insegurança. No funcionamento do neocórtex, um conjunto de redes neuronais irão ser ativadas, suportando o processo contínuo de pensamentos relacionados com as memórias de preocupação anteriormente registradas. Quando estes pensamentos ativam padrões específicos de conexões neuronais, o corpo irá depois criar os químicos relacionados com esses pensamentos inquietantes (ver quadro 1). Agora que esses químicos da vigilância foram libertados no corpo, o corpo fica inquieto. Assim que o cérebro (neocórtex) reconheça o que o corpo está a sentir, nós provavelmente iremos dizer, “Eu sinto-me preocupado.” Quando nos sentimos apreensivos, nós ficamos conscientes do nosso estado corporal interno. Se depois ocorrer um ataque de pânico, nós iremos sentir uma genuína perda de controle, uma situação altamente assustadora. Nesse exato momento, temos mais uma coisa com que nos preocuparmos, porque certamente não queremos voltar a ter uma sensação destas (ataque de pânico).

(Quadro 1) - Semelhanças entre o medo e a ansiedade
<ul style="list-style-type: none"><li>• Antecipação do perigo ou desconforto</li><li>• Alerta elevado</li><li>• Emoções negativas</li><li>• Nervosismo, tensão</li><li>• Orientados para o futuro</li><li>• Acompanhados de sensações corporais</li></ul>

## Consciência do corpo

Assim que estejamos cientes que o corpo está a sentir ansiedade, a rede neuronal associada à ansiedade é ativada. Sentimo-nos exatamente da mesma forma que pensamos, e pensamos da mesma forma que sentimos. Quando este ciclo fica ativo, o cérebro reconhece os sentimentos de preocupação, e irá usar a rede neuronal da preocupação para avaliar aquilo que sente (ver quadro 2) . Como resultado, iremos focar-nos nos pensamentos relacionados com a nossa preocupação, porque a rede neuronal foi acionada. Depois iremos fazer mais ligações químicas para reforçar a forma como o corpo se sente, porque a nossa avaliação imediata do corpo é a causa de sentirmos aquilo que pensamos. *Até que enfim!*

**A realidade:** Agora os nossos pensamentos iniciais tornaram-se realidade. Se os conseguimos sentir, são genuínos, certo? Estamos no caminho de treinar o nosso corpo para ter outro ataque de pânico.

(Quadro 2) - Diferenças entre o medo e ansiedade	
Medo	Ansiedade
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Focalização específica no perigo</li> <li>• Ligação clara entre o perigo e o medo</li> <li>• Habitualmente episódico</li> <li>• Tensão circunscrita</li> <li>• Perigo identificado</li> <li>• As fronteiras do perigo são circunscritas</li> <li>• Perigo iminente</li> <li>• Caráter urgente</li> <li>• Sensações físicas da urgência</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Origem imprecisa do perigo</li> <li>• Ligação incerta entre a ansiedade e a ameaça</li> <li>• Prolongada</li> <li>• Persistente</li> <li>• Por vezes sem objeto</li> <li>• O perigo não tem fronteiras bem definidas</li> <li>• O perigo raramente é iminente</li> <li>• Sensações corporais da vigilância</li> </ul>

### Condicionamento em massa de um acontecimento trágico

Em 24 de Janeiro de 2004, Miklós Fehér jogador de futebol de uma equipa portuguesa (Sport Lisboa e Benfica) teve uma paragem cardiorrespiratória durante o jogo, acabando por falecer. Este acontecimento foi assistido por milhares de pessoas, dado que estava a ser transmitido na televisão em direto. Nos dias que se seguiram a este acontecimento, as urgências dos hospitais encheram-se com pessoas em pânico e ansiosas, pois ficaram hipervigilantes sobre algumas sensações corporais, nomeadamente o batimento cardíaco acelerado (comuns palpitações). O receio criado pela interpretação das sensações físicas habituais, levaram a que algumas pessoas mais suscetíveis fizessem uma interpretação de medo, criando uma preocupação exagerada que lhes causou mal-estar físico e emocional.

**A reter:** A ansiedade patológica diz respeito assim, ao processamento seletivo da informação por parte do indivíduo, que a interpreta como uma ameaça ou um perigo ao seu próprio bem-estar, à sua segurança e tendo um sentimento de ineficácia face à situação.

### Sei que estou ansioso porque sinto isso

O nosso receio causa-nos mais preocupação, que por sua vez faz-nos sentir mais ansiosos, e depois causa-nos mais preocupação. A razão para isto é simples. Quando o nosso estado de ansiedade é criado, o nosso “*estado de ser*” cria um contínuo ciclo de feedback do corpo para o cérebro, para ativar a rede neuronal da preocupação, que por sua vez provoca mais ansiedade no corpo, e assim sucessivamente.

Sabemos agora que quando respondemos às sensações do corpo, pensando acerca daquilo que sentimos no corpo, o cérebro irá fabricar mais dos mesmos químicos, alimentando o corpo com os mesmos sinais químicos para que possa experienciar o que estamos a sentir. Esta é a forma como mantemos um “*estado do ser*” um estado de consciência.

**A reter:** Para uma sensação continuamente repetida, qualquer que seja essa sensação, é criado um determinado “*estado de ser*”, seja felicidade, tristeza, confusão, solidão, insegurança, contentamento, ou mesmo depressão. Um “*estado de ser*” significa que o ciclo de feedback entre o cérebro e o corpo está completo.

## Reforço pela repetição

Ao longo do tempo, mantemos este estado neuroquímico, suportado pela forma como continuamente ativamos os mesmos padrões neuronais das nossas memórias anteriores. Esta contínua química do corpo, suportada pela forma como nós ativamos os padrões neuronais únicos de sensações da nossa identidade pessoal e individual, é diferente de pessoa para pessoa. Mas os mecanismos do ciclo de feedback são os mesmos. A ansiedade alimenta a ansiedade. O medo alimenta o medo. E, o medo de vir a ter medo gera ataques de pânico.

## ANSIEDADE SOCIAL (FOBIA SOCIAL) E ATAQUES DE PÂNICO

De acordo com o DSM-IV (APA, 1994), a fobia social caracteriza-se por um medo irracional, persistente e intenso de uma ou várias situações sociais ou de desempenho, nas quais a pessoa está em contato com pessoas não familiares ou exposto à eventual observação atenta de outrem. A ideia de ser confrontado com tais situações provoca uma significativa ansiedade antecipatória pelo receio de agir de forma humilhante ou embaraçosa. O medo de situações sociais leva a pessoa a evitá-las para não se deparar com uma situação ansiogénica ou até aversiva. As situações de desempenho mais temidas são: falar em público, comer e beber na frente dos outros, urinar num banheiro público e entrar numa sala onde já existam pessoas sentadas. As situações de interação incluem: conversar ao telefone, falar com estranhos, participar de reuniões sociais, interagir com o sexo oposto, lidar com figuras de autoridade, devolver mercadoria numa loja e manter contato visual com pessoas não familiares.

É necessário distinguir a fobia social da timidez, que é um comportamento não patológico, frequente: não usar da palavra num grupo ou não se inscrever numa atividade esportiva ou cultural, contudo, desejada, não justifica o diagnóstico de fobia social. Esta, diferentemente da timidez, é fonte de intenso mal-estar, é invasiva e altera as escolhas afetivas, escolares e/ou profissionais. **São frequentemente considerados dois tipos de fobia social:**

- **A ansiedade social generalizada**, isto é, o medo de qualquer comunicação ou relação social.
- **A Ansiedade social específica** que surge apenas em determinadas situações (por exemplo, falar em público).

## **TRANSTORNO DE ANSIEDADE E ATAQUES DE PÂNICO**

Os fóbicos sociais utilizam muito comportamentos de evitamento. As interações sociais são no entanto inevitáveis e, provocam conseqüentemente uma ansiedade antecipatória para além da ansiedade situacional. Embora você possa sentir-se como o único com este problema, o transtorno de ansiedade social é bastante comum. Muitas pessoas lutam para combater este medo. Mas as situações que desencadeiam os sintomas de fobia social podem ser diferentes. Algumas pessoas sentem ansiedade na maioria das situações sociais e de desempenho, uma condição conhecida como Transtorno de Ansiedade Generalizada. Para outras pessoas com fobia social, a ansiedade está relacionada com situações sociais específicas, como falar com estranhos, comer em restaurantes, ou ir a festas. O mais comum da fobia social específica é o medo de falar em público ou falar na frente de uma audiência.

Para a pessoa com ansiedade social, ir a uma entrevista de emprego é pura tortura: Você sabe que a sua ansiedade lhe causará um problema. Você pode optar por parecer engraçado, você pode ser hesitante, talvez até possa corar, ou eventualmente não será capaz de encontrar as palavras certas para responder às perguntas de forma coerente. Talvez esta seja a pior parte de tudo o resto: Você sabe que vai acabar por dizer alguma coisa errada. Você simplesmente sabe isso. É especialmente frustrante, porque você sabe que poderia fazer bem o trabalho e poderia ter passado naquela que foi uma entrevista aterradora e intimidante.

É quando você antecipa um cenário idêntico ao descrito anteriormente que fica vulnerável ao medo. Esse medo pode gerar-lhe um ataque de pânico, mesmo que não esteja na situação social, o que leva a que a ideia de evitamento cresça ainda mais. Se já experienciou um ataque de pânico numa situação social, para além dos sintomas descritos anteriormente, provavelmente, você sabe que acresce ainda o medo de ter um ataque de pânico perante a exposição social.

### **Exemplos de pessoas que sofrem de ansiedade social**

Um homem tem dificuldades em andar na rua onde mora, devido ao seu elevado estado de autoconsciência, sente que as pessoas o observam das suas janelas de casa. Pior, ele teme ter de se dirigir a alguém e ver-se forçado a cumprimentá-lo. Ele não tem a certeza se seria capaz de o fazer. O seu tom de voz, poderia denunciá-lo, e a outra pessoa perceber que ele estava assustado. Mais que qualquer outra coisa, ele não quer que ninguém saiba do seu medo. Ele esforça-se para manter o olhar longe das pessoas, e reza para que consiga chegar a casa sem ter de cruzar-se e/ou falar com alguém.



Uma estudante, não quer ir à universidade no seu primeiro dia de aulas porque sabe que alguns professores pedem aos alunos para se apresentarem e falarem um pouco acerca deles. Só de pensar em estar lá sentada, à espera de se apresentar a um grupo de pessoas estranhas que iriam estar a olhar fixamente para ela, faz com que sinta náuseas. Ela sabe que não conseguiria pensar com clareza porque a sua ansiedade seria muito elevada, e ela não seria capaz de contar alguns detalhes importantes. A sua voz poderia ficar trémula e iria soar a medo. A ansiedade seria impossível de suportar, então ela ignora o primeiro dia de aulas para evitar a possibilidade de ter de apresentar-se em sala de aula. Este é um exemplo clássico de *evitamento*.

Em qualquer dos cenários existe a possibilidade da pessoa desencadear um ataque de pânico. Os ingredientes estão todos presentes. Nestas situações a pessoa teme expor-se, teme vir a ficar envergonhada, teme perder o controle e esquecer-se do que tem para dizer. As situações indutoras de ansiedade social podem conduzir a pessoa a uma excessiva ativação do seu organismo e, com isso, entrar em pânico devido ao incómodo incontrolável sentido.

## **1. Reduzir os sintomas físicos da ansiedade**

Muitas mudanças acontecem no seu corpo quando você fica ansioso. Uma das primeiras alterações é que você começa a respirar mais rápido. A hiperventilação provoca um desequilíbrio de oxigénio e dióxido de carbono no seu corpo, provocando sintomas físicos de ansiedade adicionais, tais como tonturas, sensação de sufocamento, aumento da frequência cardíaca e tensão muscular, sintomas estes que promovem o disparo de um ataque de pânico. Aprendendo a respirar de forma mais lenta e pausada pode ajudar novamente a controlar os seus sintomas físicos da ansiedade, sentidos em ambientes sociais.

**Praticar o exercício respiratório que se segue ajudará a diminuir os sintomas físicos da ansiedade e a manter a calma:**

- Deve sentar-se confortavelmente com as costas direitas e os ombros relaxados. Coloque uma mão no seu peito e outra no seu estômago.
- inspire devagar e profundamente através do seu nariz durante 4 segundos. A mão no seu estômago deverá subir, enquanto a mão que está no peito deverá mexer-se muito pouco.
- Sustenha a respiração durante 2 segundos

## TRANSTORNO DE ANSIEDADE E ATAQUES DE PÂNICO

- Expire lentamente pela boca durante 6 segundos, deitando fora tanto ar quanto conseguir. A mão no seu estômago deverá mover-se enquanto deita fora o ar, mas a outra mão deverá mexer-se muito pouco.
- Continue a respirar pelo nariz e pela boca. Foque-se na manutenção de um padrão de respiração lento e profundo de 4-inspirar, 2-suster, e 6 expirar.

### 2. Desafiar os pensamentos negativos

Os ansiosos sociais têm pensamentos negativos e crenças que contribuem para a sua ansiedade. Se você sofre de transtorno de ansiedade social, ou fobia social, você pode sentir-se oprimido por pensamentos do gênero:

- Eu sei que vou acabar parecendo um tonto
- A minha voz irá ficar trêmula e, irei humilhar-me
- As pessoas irão pensar que sou estúpido
- Eu não irei saber o que dizer. Eu serei um chato

Desafiar este tipo de pensamentos, através de terapia ou por si próprio, é uma forma efetiva para reduzir os sintomas do transtorno. Qual o primeiro passo para identificar os pensamentos negativos automáticos que sustentam os seus medos de situações sociais? Por exemplo, se você tiver preocupado sobre uma apresentação que tem de fazer no seu emprego, os pensamentos que sustentam essa preocupação podem ser: “Eu vou estragar tudo. Toda a gente irá pensar que sou totalmente incompetente.”

O próximo passo é analisar e desafiar este tipo de pensamentos. Irá ajudar fazer perguntas sobre os pensamentos negativos:

- Eu tenho total certeza de que irei estragar tudo na apresentação?
- Mesmo que esteja nervoso, irão as outras pessoas com toda a certeza pensar que sou incompetente?

Através desta lógica avaliativa dos seus pensamentos negativos, irá gradualmente substituí-los por uma forma mais positiva e realista de olhar para as situações sociais que disparam a sua ansiedade. Como pode verificar nos exemplos que se seguem, apesar do fóbico social se familiarizar com tais formas de raciocinar, se fizer o exercício de se afastar temporariamente do seu problema e avaliá-lo de forma lógica, por certo os estilos de raciocínio que se seguem parecerão fora da realidade. Não acontecem simplesmente dessa forma.

## Estilos de pensamentos prejudiciais e inadequados envolvidos na fobia social

Em privado, pergunte a si próprio se você comete alguns dos seguintes estilos de pensamentos prejudiciais:

- **Leitura da mente.** Assume que sabe o que as outras pessoas irão pensar, e que elas irão olhar para si da mesma forma que você se vê a si próprio.
- **Cartomancia.** Prevê o futuro, usualmente assumindo que irá acontecer o pior. Você acredita “saber” que as coisas irão ser catastróficas e, dessa forma fica ansioso antes de se encontrar realmente na situação.
- **Catastrofização.** Pensa sempre no pior dos cenários, aumentando a proporção dos mesmos. Se as pessoas verificarem que está nervoso, isso irá ser “terrível” ou “desastroso.”
- **Personalização.** Assume que as pessoas estão focadas em si de uma forma negativa ou que aquilo que se passa com os outros ou o que eles dizem tem a ver consigo.

## Como é que posso parar de pensar que todas as pessoas estão a olhar para mim?

Para que seja capaz de reduzir o autofoco, preste atenção para o que se passa à sua volta, ao invés de se monitorizar ou focar-se nos sintomas de ansiedade do seu corpo:

- Observe as outras pessoas e o meio ambiente à sua volta
- Ouça o que está a ser dito à sua volta (não os seus próprios pensamentos)
- Não assuma toda a responsabilidade da manutenção da conversa, o silêncio pontual é natural acontecer, deixe que os outros também contribuam.

## 3. Enfrente gradualmente os seus medos

Uma das coisas mais poderosas que você pode fazer para combater a fobia social é, enfrentar as situações sociais que teme, ao invés de evitá-las. Evitar permite que a fobia se mantenha, reforçando a incapacidade de lidar com as situações aversivas. O evitamento inibe a experiência de poder vir a sentir-se mais confortável nas situações sociais e aprender a melhor forma de lidar com aquilo que o incomoda. Na verdade, quanto mais evitar as situações sociais temidas, mais assustadoras elas se tornarão. Ainda que lhe pareça impossível ultrapassar uma situação social temida, você pode fazer isso através de pequenos passos de cada

## TRANSTORNO DE ANSIEDADE E ATAQUES DE PÂNICO

vez. A chave é iniciar com uma situação que ainda consiga lidar e gradualmente começar a trabalhar nas situações mais desafiadoras, construindo a confiança e aprimorando as estratégias de enfrentamento à medida que avança na sua ***escala de ansiedade de situações temidas***.

Por exemplo, se socializar com estranhos faz disparar a sua ansiedade, você deverá começar a ir a festas acompanhado por um amigo de confiança. À medida que for ficando confortável com a situação, pode dar mais um passo, apresentando-se a uma pessoa, e assim sucessivamente.

**Dica:** É importante que nas situações temidas possa acionar as sensações de relaxamento previamente treinadas (no próximo capítulo explico as técnicas de relaxamento que poderá praticar), assim como o tipo de respiração atrás referido. Estas são duas armas sempre ao seu dispor em qualquer situação. Deverá fazer uso delas.

Na exposição a situações temidas é importante que de forma antecipada possa organizar a estratégia a utilizar. Não deve expor-se às situações temidas sem um plano prévio daquilo que fará quando estiver a enfrentar o problema.

### **Trabalhe na forma de abordar a sua escala de ansiedade de situações temidas**

- **Não tente enfrentar o seu medo mais temido na primeira vez.** Nunca é boa ideia querer avançar rápido demais, querer demais, ou forçar as coisas. Isso irá voltar-se contra si e reforçar a ansiedade
- **Seja paciente.** Ultrapassar a ansiedade social demora tempo e é necessário prática. É um processo gradual e passo a passo
- **Use as habilidade treinadas para ficar calmo.** Tais como focar-se na sua respiração e desafiar os pensamentos depreciativos e negativos
- **Utilize palavras de incentivo.** “Agora que sei que os outros nem sempre estão atentos a mim, nem conhecem os meus medos, vou focar-me apenas na realização da minha tarefa. Vou ser capaz, mesmo que sinta no início algumas sensações desagradáveis. Estou certo que depois a sua intensidade diminuirá”
- **Localize a sua limitação real.** Às vezes, a timidez não é permanente, ela só aumenta em situações específicas e pode não interferir no seu desempenho

- **Analise as suas atitudes e depois anote-as numa folha de papel.** Caso não fique satisfeito com a forma como se comportou, escreva como gostaria de sentir-se nessas situações. Desta forma será mais fácil reajustar o plano para a próxima vez e saber ao menos como gostaria de agir
- **Aguentar os sintomas físicos e agir.** Normalmente os sintomas da ansiedade aumentam até atingirem um pico, depois a tendência é para diminuir. Lembre-se disso, depois acione as estratégias de redução da ansiedade descritas anteriormente

## TRANSTORNO DE PÂNICO COM AGORAFOBIA

Para que se confirme o diagnóstico de transtorno de pânico com agorafobia, a pessoa teve de ter ataques de pânico no passado, o que induziu o medo de ter mais episódios de pânico num ambiente público. Além disso, todos os três critérios seguintes devem ser observados:

1. O medo de locais públicos onde possa estar sozinho e desamparado (como em pé na fila do banco, viajar num ônibus ou atravessar uma ponte).
2. Evitamento recorrente de tais situações, especialmente quando não existe a possibilidade de uma pessoa de confiança estar disponível.
3. O evitamento fóbico não é atribuível a problemas de abuso de substâncias ou transtornos mentais específicos além do transtorno de pânico.

O diagnóstico diferencial entre agorafobia e outros transtornos de ansiedade às vezes é bastante subtil e desafiador, até mesmo para os psicólogos experientes. Por exemplo, se os seus sentimentos de temor parecem manifestar-se apenas quando anda de ônibus (ou pensa em fazer isso), então você pode ter uma fobia específica, em vez de agorafobia. Se os seus medos parecem depender da possibilidade de contaminação fora de casa, então você pode ter Transtorno Obsessivo-Compulsivo, em vez de agorafobia.

## O QUE É AGORAFOBIA?

Você está sempre apreensivo sobre a possibilidade de sair de casa? Você fica amedrontado em espaços públicos e multidões? Você fica com medo de perder o controle sempre que está sozinho, e por esse fato sai à rua sempre acompanhado de uma pessoa da sua confiança? Então, você pode ter agorafobia, um transtorno de ansiedade que é muitas vezes referido como: *medo incontrolável de espaços aber-*

## **TRANSTORNO DE ANSIEDADE E ATAQUES DE PÂNICO**

tos. Este medo compulsivo pode ser extremamente inibidor, e as pessoas que sofrem com isso tendem a desenvolver um padrão comportamental de evitamento de cenários triviais, como ir às compras ou assistir a um show público. A agorafobia é geralmente baseada numa preocupação persistente sobre qualquer possibilidade de vir a ter ataques de pânico ou perder o controle em público. Qualquer que seja o caso, o diagnóstico e o tratamento poderão variar.

### **Agorafobia não é o mesmo que fobia social**

Na fobia social, o foco da preocupação e o medo são oriundos da incapacidade da pessoa para lidar com a interação social. Na agorafobia é um pouco diferente. Os agorafóbicos, na grande maioria das vezes são bastante capazes de ter um comportamento funcional e adequando na interação social, não experimentando o mesmo tipo de dificuldades no relacionamento com os outros, tal como os fóbicos sociais.

O foco de Agorafobia não é tanto o medo da exposição pública, mas sim o medo incontrolável de ter ataques de pânico ou de perder o controle físico e/ou emocional num ambiente onde a ajuda pode não estar disponível, ser ineficaz ou simplesmente ser embaraçoso.

Existem dois tipos documentados de Agorafobia: com e sem história de transtorno do pânico. Em termos leigos, a distinção entre os dois tipos de agorafobia pode parecer um pouco sutil, mas a partir de uma perspectiva psicológica, há implicações significativas. O curso real de tratamento irá variar dependendo se a pessoa está preocupada com a possibilidade de experimentar um ataque de pânico real, ou se nunca teve tal coisa e está apenas com medo de perder o controle em público.

### **Agorafobia sem história de transtorno de pânico**

A distinção fundamental nesta forma de agorafobia é a não-existência de ataques de pânico reais, embora você ainda possa experimentar sintomas idênticos aos do pânico. Este transtorno é bastante raro em comparação com a agorafobia regularmente adquirida pelo Transtorno de Pânico. Apenas o mínimo de 5% de todos os casos documentados de agorafobia não dependem da presença de ataques de pânico, embora isto, possivelmente aconteça porque, na ausência de pânico, as pessoas sentem-se menos inclinadas a procurar ajuda profissional.

No caso de Agorafobia sem história de Transtorno de Pânico, os pacientes simplesmente evitam certos locais públicos, porque têm medo de perder o controle físico (tal como desmaios ou ter um ataque de diarreia incontrolável, mesmo que nunca tenham realmente experimentado tal coisa). Embora esta evasão seja geralmente disparada pela presença de um pânico, as pessoas com esta condição não satisfazem todos os critérios que justifiquem um diagnóstico de Transtorno de Pânico.

## **ANSIEDADE GENERALIZADA E ATAQUES DE PÂNICO**

A principal característica do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é a preocupação excessiva. Todos nós preocupamos de alguma forma em algum ponto sobre algo das nossas vidas. No entanto, a preocupação sentida pelas pessoas que sofrem de TAG, está claramente fora de proporção em relação à probabilidade real ou impacto do evento temido. Os assuntos sobre os quais a preocupação da pessoa se foca podem incluir a sua saúde, finanças, responsabilidades do trabalho, segurança dos filhos ou até mesmo estar atrasado para os compromissos. A preocupação é difícil de controlar e interfere com as tarefas em mãos. Independentemente do foco da preocupação, esse sentimento temeroso é sempre acompanhado por sintomas físicos, como dor devido à tensão muscular, dores de cabeça, micção frequente, dificuldade em engolir, “nó na garganta” ou resposta de sobressalto exagerada.

**Você preocupa-se excessivamente com coisas que são improváveis de acontecer, ou sente-se tenso e ansioso durante todo o dia sem motivo real?**

Todos nós ficamos ansiosos, às vezes, mas se as suas preocupações e os seus medos são tão constantes que interferem com a sua capacidade de levar a sua vida para a frente, não conseguindo relaxar, você pode estar a ser afetado pelo TAG.

O TAG é mentalmente e fisicamente desgastante. Drena a sua energia mental, eventualmente impede-o de dormir e relaxar, colocando o seu corpo em estado de alerta. Mas você não tem de sofrer desesperadamente por causa disso. Você pode libertar-se da sua preocupação crónica e aprender a acalmar a sua mente ansiosa, assim como implementar um conjunto de estratégias que lhe permitem clarificar o seu pensamento e fazer avaliações mais assertivas relativamente às situações que requerem a sua atenção.

### O que é o transtorno de ansiedade generalizada?

Transtorno de Ansiedade Generalizada, é um transtorno de ansiedade comum que envolve nervosismo crônico, preocupação e tensão excessiva. Ao contrário de uma fobia, em que o medo sentido está ligado a uma coisa ou situação específica, a ansiedade associada ao TAG é difusa. Emerge um sentimento geral de medo ou inquietação que afeta a funcionalidade da vida. Essa ansiedade é menos intensa do que num ataque de pânico, mas muito mais duradoura, tornando a vida da pessoa muito difícil, dado que a pessoa fica num estado de hipervigilância. No entanto, a pessoa que sofre de ansiedade generalizada pode também ter episódios de ataques de pânico, usualmente quando a sua ansiedade atinge picos elevadíssimos.

Quando a pessoa sofre de Transtorno de Ansiedade Generalizada, pode preocupar-se com as mesmas coisas que as outras. Questões de saúde, dinheiro, problemas familiares ou dificuldades no trabalho. Mas eleva essas preocupações para um nível estratosférico.

**Exemplo:** Um comentário descuidado de um colega de trabalho sobre a economia torna-se numa visão catastrófica eminente, um telefonema para um amigo que não é imediatamente atendido, gera-lhe ansiedade extrema, transmitindo-lhe a ideia de que a relação está em apuros. Às vezes, apenas o pensamento de ter que esperar que o dia passe, produz ansiedade. Eventualmente, encara as suas atividades com preocupação exagerada e tensão, mesmo quando há pouco ou nada que provoque essa preocupação.

Se você perceber que sua ansiedade é mais intensa do que a situação exige ou acredita que a sua preocupação o protege de alguma maneira, o resultado final é o mesmo. Você não consegue desligar os seus pensamentos ansiosos. Eles continuam correndo na sua cabeça, numa repetição sem fim. A preocupação acompanha-o para todo lado, afetando o seu trabalho e relacionamento com os outros.

### As seguintes afirmações são-lhe familiares?

- “Eu não consigo fazer parar a minha mente ... ela está-me deixando louco!”
- “Está ficando tarde, ele já deveria estar aqui há 20 minutos! Oh meu Deus, ele deve ter tido um acidente!”
- “Eu não consigo dormir, só sinto medo ... e não sei porquê!”



## PREOCUPAÇÃO “NORMAL” VS TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Preocupação “normal”	Transtorno de ansiedade generalizada
<ul style="list-style-type: none"><li>• A sua preocupação não interfere com as suas atividades diárias e responsabilidades.</li><li>• Você é capaz de controlar a sua preocupação.</li><li>• As suas preocupações, mesmo sendo desagradáveis, não causam sofrimento significativo.</li><li>• As suas preocupações são limitadas a um número específico de pequenas preocupações realistas.</li><li>• A duração da sua preocupação dura apenas um curto período de tempo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A sua preocupação interfere significativamente no seu trabalho, atividades ou vida social.</li><li>• A sua preocupação é incontrolável.</li><li>• As suas preocupações são extremamente perturbadoras e stressantes.</li><li>• Você preocupa-se com todos os tipos de coisas e tende a esperar o pior.</li><li>• Você tem tido preocupações quase todos os dias por pelo menos seis meses.</li></ul>

### Sinais e sintomas do transtorno de ansiedade generalizada

Nem todas as pessoas que têm Transtorno de Ansiedade Generalizada possuem os mesmos sintomas. Mas a maioria das pessoas pode experimentar uma combinação de um número de sintomas, emocionais, comportamentais e físicos.

#### Sintomas emocionais de transtorno de ansiedade generalizada:

- Preocupações constantes correndo na sua cabeça
- Sente-se como se a sua ansiedade fosse incontrolável, não há nada que você possa fazer para parar de preocupar-se
- Pensamentos intrusivos sobre coisas que fazem você sentir-se ansioso, tenta evitar pensar sobre eles, mas não consegue deixar de pensar
- Uma incapacidade de tolerar a incerteza, você tem uma necessidade enorme de saber o que vai acontecer no futuro
- Um sentimento generalizado de apreensão ou temor

#### Sintomas comportamentais de transtorno de ansiedade generalizada:

- Incapacidade de relaxar, desfrutar de momentos de quietude, ou ser você mesmo
- Dificuldade de concentração ou com foco nas coisas
- Dificuldade em expressar-se, porque sente-se oprimido

## TRANSTORNO DE ANSIEDADE E ATAQUES DE PÂNICO

- Evita situações que fazem sentir-se ansioso

### **Sintomas físicos do transtorno de ansiedade generalizada:**

- Sensações de tensão, rigidez muscular ou dores no corpo
- Tem problemas para adormecer ou manter o sono porque a sua mente fica muito ativa
- Sentimento de inquietação
- Problemas de estômago, náuseas, diarreia

### **O QUE PODE FAZER PARA SUPERAR A ANSIEDADE GENERALIZADA:**

#### **Mude a interpretação das suas preocupações**

O sintoma principal do Transtorno de Ansiedade Generalizada é a preocupação crónica. É importante entender o que alimenta a sua preocupação, desde as suas crenças, medos, receios, sentimentos e pensamentos negativos. Você pode sentir como se as suas preocupações viessem de fora, de outras pessoas, dos eventos, ou situações difíceis que você está enfrentando. Mas, de fato, a preocupação é auto-gerada. Certamente o gatilho vem de fora, mas depois a forma como pensa acerca do assunto e o diálogo interno (*usualmente negativo*) que mantém consigo é o responsável pelo disparo da sua própria ansiedade para níveis intoleráveis.

Quando você está excessivamente preocupado, começa a falar para si mesmo sobre coisas das quais tem medo, ou situações negativas que podem vir a acontecer. A sua mente é invadida por variadíssimos cenários sobre a situação temida e, de todas as formas que você acha que podia ser prejudicado. Na verdade, você está tentando resolver os problemas que ainda não aconteceram, ou pior, simplesmente fica obcecado pelos piores cenários possíveis (criados por você mesmo). Toda essa preocupação pode dar-lhe a impressão de que você está a proteger-se, preparando-se para o pior cenário, ou evitar situações ruins. Pura ilusão. Na grande maioria das vezes a preocupação é improdutiva, esgota a sua energia mental e emocional, sem surtir em qualquer resolução de problemas concretos, estratégias ou ações.

**Como distinguir entre a preocupação produtiva e improdutiva?** Se você está altamente focado nos cenários: “E se isto acontecer...?” a sua preocupação é im-

produtiva. Assim que você deixar de acreditar que a sua preocupação de alguma forma pode ajudá-lo, você deu o primeiro passo para começar a lidar com as suas preocupações e ansiedade de forma mais produtiva. Isto tem necessariamente de envolver a estratégia de desafiar os seus pensamentos irracionais e preocupantes, aprendendo a adiar a preocupação, e a aceitar a incerteza na sua vida.

Você tem muitos medos e pensamentos do género: “*E se isto acontecer...*?” e estes assumiram o comando da sua vida? A sua preocupação está fora de controle? A boa notícia é que os problemas associados à preocupação crónica e excessiva são um hábito mental que você pode aprender a quebrar. Você pode ensinar-se a si mesmo a manter a calma e olhar para os seus medos de uma perspetiva mais equilibrada, aplicando técnicas de redução da ansiedade como apresento no próximo capítulo.

### **É realmente um transtorno de ansiedade generalizada?**

Para obter um diagnóstico preciso e tratamento adequado, é melhor consultar um profissional de saúde mental, como um psicólogo ou psiquiatra. O Transtorno de Ansiedade Generalizada é muitas vezes acompanhado por outros problemas, como a depressão, abuso de substâncias, ataques de pânico, fobia social e outros transtornos de ansiedade. Para o tratamento ter sucesso, é importante obter ajuda para todos os problemas que você está enfrentando.

## **CAPÍTULO III**

### **TÉCNICAS DE REDUÇÃO DA ANSIEDADE**

#### **Adiar a preocupação**

**É** difícil ser produtivo e funcional na sua vida diária, quando a ansiedade e a preocupação dominam os seus pensamentos. Simplesmente tentar parar de se preocupar não funciona, pelo menos não por muito tempo. Você pode distrair-se por um momento (o que momentaneamente pode ser benéfico), mas você não pode banir os seus pensamentos ansiosos. Tentar fazer isso muitas vezes torna-os mais fortes e mais incisivos. Mas isso não significa que não existe nada que você possa fazer para diminuir ou superar a sua preocupação, medos ou sensações físicas desagradáveis. Você precisa aplicar uma abordagem diferente. Ao invés de tentar suprimir totalmente um pensamento ansioso, uma estratégia que se tem mostrado eficaz é desenvolver o hábito de adiar a preocupação.

### Exercício para aprender a adiar a preocupação:

- **Crie um “*período para a sua preocupação*”.** Escolha um horário definido e um lugar para se preocupar. Deve ser o mesmo todos os dias (por exemplo, na sala de estar entre as 17:00h e as 17:20h), tente que seja suficientemente distante da hora de ir dormir para que a ansiedade não lhe prejudique o sono. Durante o seu período de preocupação, você está autorizado a preocupar-se com o que lhe atormenta a mente. O resto do dia, porém, é uma zona livre de preocupações.
- **Adie a sua preocupação.** Se um pensamento ansioso ou preocupação emergir na sua mente durante o dia, faça uma breve nota num bloco de papel e adie o processamento de informação para o seu período de preocupação. Lembre-se que você vai ter tempo para pensar nisso mais tarde, então não há necessidade de se preocupar com isso agora. Guarde-a para mais tarde e continue com as suas atividades.
- **Verifique a sua “*lista de preocupações*”, durante o período para se preocupar.** Reflita sobre as preocupações que você escreveu no bloco de papel durante o dia. Se os pensamentos ainda o estão a incomodar, permita preocupar-se com eles, mas apenas para a quantidade de tempo que você especificou para o período de se preocupar. Com esta estratégia provavelmente as suas preocupações não lhe irão parecer mais importantes, desta forma pode reduzir ou eliminar o seu período para a sua preocupação e aproveitar o resto do seu dia.

Adiar a preocupação é eficaz porque permite quebrar o hábito de se deter sobre as preocupações no momento presente. Assim que você desenvolva a capacidade de adiar os seus pensamentos ansiosos, você vai experimentar um maior alívio da ansiedade, da preocupação e aumentar a sensação de controle.

**A reter:** O incômodo da preocupação não reside no aparecimento de pensamento inquietantes na sua mente, mas sim na importância e no foco que lhes dá após o seu aparecimento.

A libertação da preocupação é muito mais fácil dizer do que fazer. E, tal como tenho vindo a referenciar, não devemos eliminar, suprimir ou impedir-nos de nos preocuparmos, de todo. Até porque isso é na realidade virtualmente impossível de ser feito. O que pretendo transmitir é que os sintomas da ansiedade e da preocupação são estímulos sentidos por nós, exteriores ou interiores, e que estamos

## TÉCNICAS DE REDUÇÃO DA ANSIEDADE

inerentemente e geneticamente preparados para senti-los. Não há como não sentir, ou evitar que determinados pensamentos nos cheguem à mente. **Mas, aquilo que podemos fazer, é:**

- Aceitar que temos uma predisposição para ter sensações desagradáveis no nosso corpo, e que elas servem um propósito: *Transmitir informação*.
- Que essas sensações desagradáveis, vão ativar determinados pensamentos de preocupação e ruminação no sentido de nos protegermos da possível ameaça. E que esses pensamentos são eventos mentais e não necessariamente acontecimentos reais.
- Temos de perceber se essa proteção é necessário, se nos serve, ou pelo contrário, se nos prejudica.
- Devemos separar-nos, desapegar-nos dessas sensações e pensamentos negativos, no sentido de não reagirmos de imediato, e não nos confundirmos e fundirmos às más sensações e pensamentos de preocupação irracional.
- Agir de acordo com os nossos objetivos, valores e desafios, preparando-nos para a ação, ao invés de agir de acordo com os medos, receios, inseguranças, que nos preparam para o evitamento.

### Pratique técnicas de relaxamento

A ansiedade é mais do que apenas um sentimento. É uma resposta do nosso organismo que se expressa num comportamento de “lutar ou fugir”, por outras palavras, é uma reação a uma ameaça percebida (*na grande maioria das vezes imaginada, não correspondendo à realidade*). O seu coração bate rápido, você respira de forma apressada, os seus músculos ficam tensos, e pode até sentir-se com perda de equilíbrio e confuso.

Mas, existe um antídoto para a diminuição rápida destes sintomas angustiantes, que é a prática de relaxamento. O relaxamento e a ansiedade são sensações físicas opostas, não podendo acontecer ao mesmo tempo. Seguem a regra da incompatibilidade entre estes dois estados. Você ou está ansioso ou relaxado. Num estado de relaxamento a sua frequência cardíaca diminui, a respiração torna-se mais lenta e mais profunda, os músculos relaxam e, a pressão arterial estabiliza. O relaxamento é uma prática de grande eficácia para aliviar a ansiedade.

A chave é a prática regular. Tente reservar pelo menos 30 minutos por dia. Assim que você aprender bem e reforçar a sua capacidade de relaxar, o seu sistema ner-

voso vai tornar-se menos reativo e estará menos vulnerável à ansiedade e stress. Com o tempo e aperfeiçoamento, a resposta de relaxamento será mais facilmente atingida, até que passa a ser algo natural e aplicado por si mesmo a qualquer momento e em qualquer situação, sempre que deseje.

**Relaxamento muscular progressivo.** Quando a ansiedade e a preocupação extrema tomam conta de você, o relaxamento muscular progressivo pode ajudá-lo a liberar a tensão muscular e ter um “time out” das suas preocupações. A técnica envolve sistematicamente enrijecer (*contrair os músculos*) e, em seguida, soltar (*descontrair*) diferentes grupos musculares no seu corpo. Quando o seu corpo relaxa, a sua mente acalma. Existem muitas técnicas de relaxamento que podem ajudar a diminuir a preocupação e a ansiedade.

**Exemplo breve:** Este exercício é uma versão abreviada do relaxamento muscular progressivo de *Jacobson* que, normalmente, ensino aos meus clientes. Deve fazê-lo sentado, mas sempre com o cuidado de ter a cabeça bem apoiada, ficando numa posição confortável. Execute os movimentos com suavidade, sem força excessiva e desnecessária. À medida que vai executando os movimentos é importante centrar a sua atenção na zona do corpo que está a trabalhar, limitando-se a observar as sensações físicas nessa zona:

- Feche as mãos com força. Mantenha a pressão durante cerca de 10 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Em seguida relaxe e mantenha cerca de 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona.
- Faça força em ambos os braços, contraindo os bíceps. Mantenha a pressão durante 10 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Relaxe e mantenha 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona.
- Contraia os músculos da testa, levantando o sobrolho o máximo que conseguir. Mantenha 10 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Relaxe e mantenha 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona.
- Contraia os músculos à volta dos olhos, fechando-os com muita força. Mantenha 10 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Relaxe e mantenha 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona.
- Contraia os músculos do pescoço, inclinando, suavemente, a cabeça para trás, como se quisesse tocar nas costas com a cabeça. Mantenha 10 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Relaxe e mantenha 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Repita, se necessário.
- Contraia os músculos dos ombros, levantando-os como se quisesse que tocassem nas orelhas. Mantenha 10 segundos, dirigindo a sua atenção para

## TÉCNICAS DE REDUÇÃO DA ANSIEDADE

essa zona. Relaxe e mantenha 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona.

- Contraia os músculos à volta das omoplatas, puxando os ombros para trás, como se quisesse que as omoplatas se tocassem. Mantenha 10 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Relaxe e mantenha 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona.

**Respiração profunda.** Quando você está ansioso, você respira mais rápido. Esta hiperventilação causa sintomas como falta de ar, tonturas, vertigens, formigueiro nas mãos e pés. Estes sintomas físicos são assustadores, aumentando ainda mais a ansiedade e pânico. Mas com a prática da respiração profunda a partir do diafragma, você pode reverter esses sintomas e acalmar-se.

### **Exemplo breve:**

- Encha os pulmões devagar, usando os músculos do peito. Conserve o ar nos pulmões durante 6-8 segundos
- Agora faça sair o ar lentamente, usando também os músculos do tórax... sustenha a respiração durante 6-8 segundos
- Note a sensação agradável do ar a ser expelido
- Agora encha devagar o peito, usando os músculos do estômago para empurrar o ar para cima. Esvazie lentamente o ar dos pulmões, contraindo o abdômen, para levar o diafragma para baixo. Esteja atento às sensações provocadas pelo movimentos alternados. Note como essa cadência pode ser relaxante
- Respire cada vez mais fundo, e pausadamente. Leve o tempo que for necessário para respirar profundamente. Note as sensações de calma e tranquilidade, quando respira fundo, enchendo bem o peito de ar..., e quando expira, fazendo sair o ar continuamente

**Meditação.** Muitos tipos de meditação são utilizados para reduzir a ansiedade. A meditação mindfulness, em particular, tem-se mostrado promissora para o alívio da ansiedade. A pesquisa mostra que a meditação mindfulness pode realmente mudar a estrutura funcional do cérebro. Com a prática regular, a meditação aumenta a atividade do lado esquerdo do córtex pré-frontal, área do cérebro responsável pela sensação de serenidade, alegria e clareza de pensamento.



**Exemplo do exercício de respiração Mindfulness:**

- Assuma uma postura confortável deitando-se de costas ou sentado. Se você estiver sentado adote uma postura ereta mantendo a coluna direita e deixe cair os seus ombros de forma a que fiquem soltos e descontraídos
- Feche os seus olhos se isso lhe for confortável
- Foque a sua atenção na sua barriga, sinta-a a expandir-se ou a erguer-se na fase de inspiração e a encolher ou a retraindo-se na fase de expiração
- Mantenha o seu foco na prática da sua respiração, “fique com” cada inspiração durante a sua total duração e com cada expiração durante toda a sua duração, como se você estivesse surfando as próprias ondas da sua respiração
- Cada vez que reparar que a sua mente desligou-se da respiração, tente ficar ciente daquilo que retirou a sua atenção, e depois, gentilmente, traga a sua atenção de volta para a sua barriga e para a sensação da sua respiração enquanto inspira e expira.
- Se a sua mente se afastar uma centena de vezes das sensações sentidas que emergem da sua respiração, então a sua “tarefa” é simplesmente trazer a sua atenção de volta para a sua respiração sempre que isso aconteça, independentemente do tipo de preocupação.
- Pratique este exercício uma vez por dia por um período de quinze minutos em momento oportuno, apeteça-lhe ou não, durante uma semana e tente perceber como é sentir que incorporou uma prática disciplinada de focar a sua atenção intencionalmente nas suas sensações corporais advindas da sua respiração.

Com tempo e prática este exercício pode ir sendo completado com o foco da atenção noutras sensações corporais, intercalando com as sensações da respiração. Exemplo: Tome consciência da forma como está sentado na cadeira ... fique ciente em que sítio o seu corpo está em contato com a cadeira ... Agora comece a dirigir a sua atenção para a sua respiração... Repare na sensação que tem quando o ar entra pelo seu nariz, para onde viaja, e como deixa o seu corpo ... Repare nas partes do seu corpo que se movimentam quando respira ... Agora coloque a mão no seu abdómen e repare na forma como ele se movimenta à medida que vai respirando... Suavemente vá inspirando de forma mais profunda até que fique a respirar usando o seu abdómen... Fique ciente do seu abdómen, peito, e ombros a expandirem-se à medida que vai inspirando... Continue a respirar de forma profunda e lenta... Tome atenção às sensações que experiencia... Mantenha o seu foco na sua respiração durante o próximo período de tempo.

### Aprenda a acalmar-se rapidamente

Muitas pessoas quando sentem ansiedade extrema, nos momentos críticos não sabem como acalmar-se e tranquilizarem-se. Mas é uma técnica simples, fácil de aprender, e isso pode fazer uma diferença drástica na redução e controle dos seus sintomas incômodos da ansiedade associados aos seus ataques de pânico.

Tal como já referi nas técnicas de relaxamento, e no caso de praticá-las até chegar ao ponto que consegue utilizá-las de forma eficaz sempre que julgue serem úteis, pode ainda associar outras técnicas ou métodos complementares. Esses métodos contêm em si a utilização dos sentidos: visão, audição, olfato, paladar e tato. Em determinadas circunstâncias e depois de utilizar o relaxamento e estar física e mentalmente mais calmo, faça uso de autosugestões quando começar a sentir os gatilhos que fazem disparar a sua preocupação desmedida e medos infundados.

#### Como por exemplo:

- **Visão.** Olhe para algo aprazível. Olhe para uma paisagem que goste. Caminhe por uma zona tranquila e bonita. Veja as suas fotos preferidas ou consulte um livro com imagens interessantes.
- **Audição.** Ouça uma música suave e relaxante. Aprecie os sons da natureza: pássaros cantando, ondas do mar quebrando na praia, sussurro do vento através das árvores.
- **Cheiro.** Acenda velas perfumadas. Cheire as flores num jardim. Respire o ar puro e fresco. Cheire o seu perfume favorito.
- **Paladar.** Cozinhe uma refeição deliciosa. Lentamente, coma um doce preferido, saboreando cada mordida. Desfrute de uma chávena de chá.
- **Tato.** Acaricie o seu cão ou gato. Tome um banho quente de espuma. Envolver-se num cobertor macio. Sente-se na rua sentido a brisa fresca. Faça uma massagem.

Não deixe de fazer algumas destas sugestões, por achar que não lhe resolvem o seu problema. Na verdade, a intenção destas técnicas ou métodos não é resolver o seu problema na causa. É sim, permitir que pouco a pouco fique ciente que possui em si a capacidade para diminuir os seus sintomas físicos desagradáveis gerados pelo excesso de pensamentos de preocupação.

### Outras formas de relaxar

Erroneamente algumas pessoas esforçam-se para relaxar mantendo a mesma preocupação com o tempo, produtividade e atividades que demonstram nos seus

padrões do dia a dia. O segredo para se conseguir os melhores resultados nas tentativas de relaxar é simples: descubra as atividades que lhe dão prazer e, quando você as praticar, empenhe a sua energia em obter total bem-estar físico e mental. Se a perda do autofoco advém da produção artística, habilidades musicais, aprimoramento da educação, um físico melhor, ou o que quer que seja, isto é ótimo. Mas lembre-se que relaxar é o seu principal objectivo.

**Deixo algumas sugestões alternativas para praticar a arte de relaxar:**

- 1. Defina quais as atividades em que você acha que poderia relaxar, e escolha atividades que você realmente goste.
- 2. Não tenha medo de tentar algo novo e diferente (o cérebro agradece). Estará a dar oportunidade a si mesmo de descobrir novas formas de se relacionar com o seu corpo e assim usufruir das riquezas intermináveis que ele pode produzir.
- 3. Verifique a existência de atividades de lazer onde vive e provavelmente que pouco frequenta (cinemas, praias, clubes, atividades culturais, parques, etc...)
- 4. Um amigo que o acompanhe nas horas de lazer costuma ajudar na descontração e no compromisso de persistir nas atividades de relaxamento. Por exemplo: tente perceber quais as principais barreiras na sua vida que o possam impedir de fazer aquilo que gosta e necessita.
- 5. Procure praticar exercícios leves como caminhar, andar de bicicleta, dançar, nadar, praticar jardinagem, entre outros. Por exemplo: sinta o peso do seu corpo ao caminhar, sinta a respiração, sinta a sensação do ar a entrar e a sair dos seus pulmões, o cabelo ao vento, os músculos que usa, a sensação do vestuário... entre muitas outras coisas.
- 6. Para aqueles com uma condição física mais desenvolvida, o exercício mais intenso pode ser mais eficiente. Atividades como correr, jogar ténis, levantar pesos, basquetebol, vólei, etc... podem produzir um agradável efeito relaxante, após um treino puxado. Por exemplo: podem usar ainda o relaxamento como função recuperadora e restauradora da fadiga.
- 7. Caso tenha interesse, procure praticar algumas técnicas de relaxamento mental para criar a sensação de paz e tranquilidade de corpo e mente.

## TÉCNICAS DE REDUÇÃO DA ANSIEDADE

### **Para lidar melhor com a ansiedade lembre-se de alguns pontos:**

**A – Aceite a ansiedade.** Não lute contra ela. A chave para a mudança de um estado de ansiedade é aceitá-la plenamente. Foque-se no presente e aceite a sua ansiedade, com a aplicação de algumas das estratégias anteriores certamente irá diminuir. Substitua a sua rejeição, raiva e ódio pela aceitação. Ao resistir, você irá prolongar o desconforto sentido. Em vez disso, sinta-a sem fazer disso um problema. Não julgue o que você pensa, sente e age devido à sua ansiedade, nada poderia estar mais errado. A sua ansiedade é uma consequência dos seus pensamentos, formas de agir e crenças.

**B - Observe a sua ansiedade.** Observe-a sem julgamento. Olhe para a sua ansiedade como algo que nem é bom, nem é ruim. Avalie numa escala de (0 a 10) e observe se sobe ou desce quando você aciona algumas das estratégias anteriormente explicadas. Lembre-se, você não é a sua ansiedade. Quanto mais você se separar da sua experiência sentida, mais você consegue colocar-se numa posição de observador, sem ficar amedrontado pelas suas sensações físicas. Nesse estado de observador, fica mais capacitado para aplicar as estratégias funcionais e redutoras da ansiedade e preocupação.

**C – Aja mesmo sentido a ansiedade.** Aja como se você não estivesse ansioso. Faça o que tem a fazer, mesmo quando se sente ansioso. Enfrente a situação, mesmo que esta lhe cause alguma ansiedade. Respire lentamente e normalmente e execute. Se você não fizer aquilo que deveria fazer, e afastar-se, irá sentir-se menos ansioso, mas o seu medo irá aumentar. Se você enfrentar o que lhe provoca receio, tanto a sua ansiedade como o seu medo irão diminuir.

**D – Repita os passos.** Continue a aceitar a sua ansiedade, observe-a, e faça as coisas que tem a fazer mesmo que se sinta ansioso. Isto permite, que a sua ansiedade desça para um nível confortável. Vá repetindo estas três etapas: aceitação, observação, e ação, sentido a ansiedade.

**E – Espere o melhor.** O que você mais teme, provavelmente pode constatar que raramente acontece. Reconheça que para qualquer pessoa, sentir uma determinada quantidade de ansiedade é normal. Se aceitar que no futuro é natural e normal vir a sentir uma determinada intensidade de ansiedade, ficará melhor preparado para lidar com as sensações desagradáveis.

## Conecte-se com os outros

A intensidade da ansiedade pode piorar quando você se sente impotente e sozinho. A ligação aos outros é importante no sentido de sentir-se mais apoiado e seguro, diminuindo o sentimento de vulnerabilidade. Por exemplo, a ansiedade e a constante preocupação com os seus relacionamentos próximos podem deixá-lo sentir-se carente e inseguro. Talvez você tenha tendência para prestar demasiada atenção para o que as pessoas dizem ou assumir o pior, quando um amigo ou parceiro não responde da maneira que você esperava. Como resultado, você pode precisar que os outros lhe transmitam muita confiança e tranquilidade, e se não der isso como garantido pode ter tendência para tornar-se paranóico e desconfiado. Essas coisas podem colocar uma pressão enorme nos seus relacionamentos.

**Para que seja mais fácil reforçar os laços com os outros e certificar-se que o faz de forma saudável, leve em consideração o seguinte:**

- **Identifique padrões de relacionamento tóxico.** Pense sobre as maneiras que você tende a agir quando está sentindo-se ansioso acerca de um relacionamento. Você testa o seu parceiro? Retira-se antecipadamente? Faz acusações desmedidas? Tornar-se pegajoso? Uma vez que você fique ciente de quaisquer padrões de ansiedade que dirigem o relacionamento, pode procurar por melhores formas de lidar com todos os seus medos e inseguranças que está sentindo.
- **Construa um sistema de apoio forte.** Todos nós somos seres sociais. Nós não fomos feitos para viver em isolamento. Conectar-se com os outros é vital para a sua saúde emocional. Um forte sistema de apoio não significa, necessariamente, uma vasta rede de amigos. Não subestime o benefício de algumas pessoas que você pode confiar e contar para estar lá para você quando necessário.
- **Quando as suas preocupações começam a disparar, procure o suporte de alguém próximo.** Se você começar a sentir-se oprimido e angustiado com a ansiedade, procure um membro da família ou amigo de confiança. Fale e desabafe com as pessoas da sua confiança. A família ou o parceiro são a sua primeira linha de apoio, procure aproximar-se deles e comunicar eficazmente as suas preocupações. É útil trocar opiniões com alguém acerca das suas preocupações, isso pode dar-lhe uma perspectiva equilibrada e objetiva.
- **Saiba quem deve evitar quando você estiver a sentir-se ansioso.** Lembre-se que há uma boa chance de que a sua tendência ansiosa acerca

## **TÉCNICAS DE REDUÇÃO DA ANSIEDADE**

do modo como olha a vida, seja algo que pode ter aprendido na sua infância e adolescência. Por exemplo, se a sua mãe se preocupava de forma excessiva, ela não é a melhor pessoa para você pedir ajuda quando estiver a sentir-se ansioso. Quando quiser recorrer a alguém, leve em consideração se você tende a sentir-se melhor ou pior depois de falar sobre o problema com essa pessoa.



## **CAPÍTULO IV**

### **ATAQUES DE PÂNICO**

#### **Clarificação acerca do que é um ataque de pânico**

**T**al como referi anteriormente, um ataque de pânico pode ser considerado como uma súbita onda de intensa ansiedade e medo arrebatador. O seu coração bate forte e você tem extrema dificuldade em respirar. Sente tonturas e eventualmente dor de barriga. Pode até sentir como se estivesse morrendo ou ficando louco. Caso não receba tratamento adequado, os ataques de pânico podem levar ao transtorno de pânico e outros problemas associados. Esta condição incapacitante, pode contribuir para que você deixe de fazer grande parte das suas atividades normais do dia a dia. Mas o ataque de pânico e/ou transtorno de pânico é tratável e, quanto mais cedo você procurar ajuda ou começar a aplicar a abordagem transmitida ao longo deste livro, melhor. Com o tratamento adequado ministrado por um profissional, ou implementação de estratégias adequadas para o efeito, você pode reduzir ou eliminar os sintomas de pânico e recuperar o controle da sua vida.



O ataque de pânico é um episódio de intenso medo ou receio, de início súbito e de relativa curta duração, juntamente com uma assustadora onda de sensações físicas e pensamentos.

**As sensações físicas podem incluir:**

- Coração batendo rapidamente
- Tontura / desmaio
- Falta de ar
- Dores no peito
- Dormência / formigueiro
- Transpiração
- Agitação
- Náuseas

**Os pensamentos podem incluir a sensação de que você está:**

- Fora de controle físico e/ou emocional
- A morrer
- A ter um ataque cardíaco
- A desmaiar
- Enlouquecendo

Um ataque de pânico é uma intensa reação em cadeia, física e mental. Pode começar com uma simples sensação corporal ou um pensamento sobre algo ameaçador. Em poucos segundos, uma reação em cadeia é acionada, envolvendo pensamentos de medo, reações físicas, e sentimentos de terror e desespero. Na maioria dos casos, um ataque de pânico pode começar com uma variedade de sintomas e atingindo um pico dentro de cinco a dez minutos, sendo que depois vai gradualmente diminuindo. Os efeitos secundários, no entanto, podem durar um longo período de tempo. Às vezes, pode demorar um ou dois dias só para voltar ao seu estado físico e psicológico normal, após um ataque de pânico. Com o tempo, os ataques de pânico podem começar a alterar a sua maneira de pensar, agir e sentir a sua vida diária, mesmo quando você não está tendo um ataque de pânico real.

Enquanto as sensações de pânico são uma resposta natural ao perigo, os ataques de pânico, geralmente estão fora de proporção em relação a qualquer perigo real que a pessoa pode estar enfrentando no momento. Eles parecem ter vida própria.

## ATAQUES DE PÂNICO

### **Crítérios de diagnóstico para ataque de pânico**

De acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais, a definição oficial é:

*“Um período discreto de intenso medo ou desconforto, em que alguns sintomas desenvolvem-se bastante abruptamente, atingindo um pico dentro de 10 minutos.”*

**Para que um diagnóstico de ataque de pânico seja aplicável, você deve experimentar pelo menos quatro dos seguintes sintomas dentro do breve período de tempo em que o pânico surge:**

- Palpitações, batidas fortes do coração, ou ritmo cardíaco acelerado
- Transpiração excessiva e repentina
- Tremor súbito ou agitação
- Falta de ar ou sensação de sufocamento
- Sensação de asfixia
- Dores no peito ou desconfortos
- Náusea ou desconforto abdominal
- Tonturas, desequilíbrio, ou desmaios
- Sentimentos repentinos de desrealização da despersonalização
- Medo intenso de perder o controle ou enlouquecer
- Medo avassalador de morrer
- Sensações de dormência ou formigamento
- Calafrios ou ondas de calor.

Soa-lhe familiar? Se assim for, há uma boa chance do seu transtorno de ansiedade ter sido alvo destes ataques de pânico. Pode ser que você tenha um transtorno de pânico. Para diagnosticar-se um Transtorno de Pânico, as quatro situações seguintes devem ser observadas:

- Você já deve ter experimentado recentemente ataques de pânico recorrentes e inesperados
- Você desenvolveu intensas preocupações sobre ter mais ataques de pânico
- Você realmente mudou significativamente o seu comportamento, temendo novos ataques
- O Pânico não foi causado pelo abuso de drogas ou de outra condição médica

## Os três subtipos de ataques de pânico

Nem todos os ataques de pânico são iguais, e compreender os seus subtipos é a chave para lidar com eles de forma eficaz e a longo prazo. Existem três subtipos de ataques de pânico, definidos pela relação entre o aparecimento do ataque e o que o desencadeou:

- **Ataques de pânico inesperados.** Também conhecidos como “sem gatilhos”. Neste subtipo, o pânico parece vir do nada, sem motivo aparente ou de causalidade.
- **Ataques de Pânico ligados à situação.** Também conhecido como “com gatilhos”. O pânico é desencadeado pela exposição ou antecipação de algo assustador, por exemplo, se você tem medo extremo de alturas e por alguma razão é forçado a estar perto de um ponto de observação muito alto, pode desencadear um ataque de pânico.
- **Ataques de Pânico predispostos pela situação.** Este é semelhante ao subtipo anterior, sendo que nem sempre o gatilho faz disparar o pânico, por exemplo, você pode sentir medo intenso de andar de carro, mas isso nem sempre causa um ataque de pânico, só às vezes.

## O que causa os ataques de pânico e transtorno de pânico?

Nem sempre se tem uma noção clara acerca daquilo que provoca um ataque de pânico pela primeira vez. A vulnerabilidade e/ou suscetibilidade a ter ataques de pânico pode ser comum em algumas famílias ou algumas pessoas podem ter uma forma de ser e de pensar que as torna mais propensas. O primeiro ataque de pânico geralmente verifica-se em momentos de stress ou em reação a uma experiência traumática. Após o primeiro ataque de pânico, as pessoas começam a prestar mais atenção aos seus sintomas físicos. Elas muitas vezes começam a ficar com medo das suas próprias reações físicas. Começam a ficar num estado de hipervigilância sobre os seus sintomas físicos ou algo que possam considerar como ameaça. Quando isto acontece, qualquer situação ou alteração que produza uma reação física semelhante, tais como o exercício físico, emoções fortes ou mesmo uma mudança na temperatura, podem desencadear um ataque de pânico. A pessoa passa a fazer um conjunto de associações de medo erradas que provocam uma reação em cadeia, fazendo disparar o sistema nervoso autónomo que deixa a pessoa num estado elevado de excitação. Este estado de excitação é interpretado como perigoso, levando ao completo descontrole.

### **É um ataque cardíaco ou um ataque de pânico?**

Como já referi, a maioria dos sintomas de um ataque de pânico são físicos, e muitas vezes esses sintomas são tão graves que as pessoas pensam que estão tendo um ataque cardíaco. De fato, muitas pessoas que sofrem de ataques de pânico vão muitas vezes ao médico ou ao pronto-socorro (urgências) porque acreditam que a sua vida está em risco. Embora seja importante para descartar possíveis causas de sintomas médicos, como dor no peito, palpitações no coração, ou dificuldade para respirar, é na grande maioria das vezes o pânico que é ignorado como uma causa potencial do mal-estar sentido, e não o contrário. Se este tipo de episódio ou situação já lhe aconteceu, certamente desmistificou a possibilidade de sofrer de alguma condição médica prejudicial à sua saúde.

### **O que fazer perante um ataque de pânico?**

Se até ao momento ainda nunca recorreu ao hospital, tal como referi anteriormente, o mais sensato será fazer um exame físico completo. O primeiro passo a ser dado, é marcar uma consulta com o seu médico para descartar qualquer problema de saúde física. Muitos sintomas do pânico podem ser assustadores e podem ser similares a algumas condições médicas. Se junto do seu médico confirmar que não há nenhum problema físico, você precisa lembrar-se disso quando voltar a sofrer de um ataque de pânico. A confirmação de que não existe nada de errado consigo é uma premissa para reestruturar a crença de que tudo não passa de medos “irracionais” e consequentemente nada de mal lhe irá acontecer.

### **O que fazer durante um ataque de pânico?**

**Tente não lutar contra o que você está sentindo.** É importante relembrar-se que está a sentir uma intensa ansiedade, e o mais certo é ser desproporcional a qualquer perigo real que possa julgar estar presente nesse momento. Muitas vezes, lutar contra os sentimentos, evitando-os ou tentar distrair-se pode realmente aumentar o seu medo de pânico, potenciando ainda mais o desconforto sentido. É importante relembrar-se que o pânico nunca é permanente, a maioria dos ataques de pânico nunca duram mais do que alguns minutos (em média, quatro a seis minutos). Depois de atingir um pico de desconforto a tendência é para que a intensidade dos seus sintomas diminua.

**Relaxe.** O relaxamento é a chave para superar os ataques de pânico. Como referi anteriormente, as técnicas de relaxamento tais como, relaxamento imagético, controle da respiração e meditação podem ser praticados para ajudar a relaxar.

**Desafie o seu medo.** Tente ser consciente acerca do que você está pensando e veja se consegue desafiar esses medos.

**Apresento algumas perguntas que pode fazer a você mesmo:**

- “De acordo com o que agora sei sobre os ataques de pânico, e levando em consideração o recente check-up médico que descartou a possibilidade de qualquer explicação física para os episódios, estarei realmente tendo um ataque cardíaco, derrame ou a enlouquecer? O que eu temo está realmente a acontecer, ou o mais provável é que estes sintomas façam parte da minha resposta de ansiedade?”
- “O que é que eu aprendi da minha experiência com ataques de pânico? Já tive esses sentimentos antes e eles nunca me provocaram dano nenhum (morte), ou não passam de um ataque de pânico, tendo a causa no meu medo infundado?”
- “Se alguém que eu conheço estivesse sentindo estes sintomas, o que eu lhe diria para tranquilizá-lo? Que o que ele está sentindo são apenas sintomas de ansiedade?”

**Dê um tempo a si mesmo.** Tente não se apressar durante um ataque de pânico. Não tente distrair-se ou fingir que não está sentindo a ansiedade. Não deve fazer isso, porque muitas vezes é esse fato que aumenta a ansiedade. Reconheça os seus sintomas como “apenas os sintomas”, lembre-se que você pode separar aquilo que sente, daquilo que pensa ou do medo que está a viver. Algumas pessoas acham útil pensar no pânico como se fosse idêntico a “surfear uma onda” em que a onda vai crescendo, atingindo um pico, para em seguida diminuir suavemente na praia. Quando se sentir restabelecido, volte ao que estava fazendo.

**Desenvolva e aplique o poder do pensamento positivo.** Outra forma que contribui para a redução dos ataques de pânico é perceber a maneira que você fala para si mesmo, especialmente durante os períodos de maior stress e pressão. Os ataques de pânico geralmente começam a formar-se quando você diz a si mesmo coisas assustadoras, como “Eu sinto-me tonto... Eu estou prestes a desmaiar!” ou “Eu estou preso neste engarrafamento e algo terrível vai acontecer!” ou “Se eu sair, eu vou perder o controle e fazer má figura.” Estes pensamentos são chamados de “previsões negativas” e têm uma forte influência sobre a maneira como sente o

## **ATAQUES DE PÂNICO**

seu corpo. Se você estiver mentalmente prevendo uma catástrofe, o seu corpo irá disparar uma resposta de alarme, uma resposta de “lutar ou fugir”.

Adote uma atitude positiva, tente concentrar-se em pensamentos positivos, calmantes e capacitadores, como “Eu estou aprendendo a lidar com as sensações ansiosas de pânico e sei que algumas pessoas conseguem superar o pânico “ou “Isto vai passar rapidamente, e eu posso ajudar-me a mim mesmo, concentrando-me na minha respiração e imaginar um lugar relaxante ” ou ” Estes sentimentos são desconfortáveis, mas eles não vão durar para sempre.” Mais à frente, no capítulo V abordarei de forma mais aprofundada como implementar o pensamento positivo no seu dia a dia.

**Será muito útil lembrar-se de alguns dos seguintes fatos sobre os ataques de pânico:**

- Um ataque de pânico não pode causar insuficiência cardíaca ou um ataque cardíaco
- Um ataque de pânico não pode fazer você parar de respirar
- Um ataque de pânico não pode fazer você desmaiar
- Um ataque de pânico não o leva a “enlouquecer”
- Um ataque de pânico não pode fazer você perder o controle de si mesmo (poder pode, mas apenas se você permitir)

**Porque razão continua a ter ataques de pânico?**

Depois do Transtorno de Pânico se desenvolver, geralmente torna-se num ciclo diário de medo. O ciclo começa com a ansiedade antecipada sobre onde, quando e como é que o próximo ataque de pânico pode ocorrer. As pessoas com transtorno de pânico muitas vezes tornam-se conscientes e preocupadas com as mudanças físicas que podem acontecer no seu corpo. Esse crescendo de medo e ansiedade, muitas vezes leva ao aumento do medo da situação temida, aumentado igualmente a probabilidade de realmente ter um ataque de pânico e, para algumas pessoas, esta é a razão para evitar a situação por completo. As pessoas que têm Transtorno de Pânico com Agorafobia, podem gastar muito do seu tempo evitando atividades e lugares que julgam poder vir a desencadear um novo ataque de pânico.

É importante não deixar que uns poucos ataques de pânico se tornem num problema maior, a longo prazo. Alguns pontos chave que deve levar em consideração, são:

**Não evite situações ou atividades habituais.** Tente não evitar as situações ou atividades que estão relacionadas com o pânico. Por exemplo, não tente evitar o exercício físico, os transportes públicos, ou dirigir. Se você está começando a temer ou a evitar certas situações, precisa pouco a pouco voltar a fazer essas coisas. Esta é a melhor maneira de aprender que o pânico não precisa impedi-lo de realizar as suas atividades habituais e que você pode passar por isso sem prejuízos de maior.

**Evite automedicar-se.** Evite a ingestão de álcool, isso não irá ajudar a diminuir as sensações de pânico e, a longo prazo irá torná-los pior. Os tranquilizantes, por vezes, têm um efeito muito curto, não sendo úteis a longo prazo, sendo que podem surtir num problema colateral, dado que é fácil tornar-se dependente. É importante que fique a saber que alguns medicamentos para a ansiedade podem ser viciantes. Deverá sempre obter aconselhamento médico acerca de qualquer medicação.

**Evite o desenvolvimento de hábitos prejudiciais.** Algumas pessoas com ataques de pânico começam a usar muitos comportamentos supersticiosos para se protegerem. Por exemplo, podem levar garrafas de água ou um determinado livro em caso de pânico, ou que só podem seguir determinadas rotas, pois transmite uma sensação de segurança. Se você executa algum deste tipo de hábitos insidiosos na sua vida, tente revertê-los. Embora possam parecer inofensivos, eles podem impedir a aprendizagem de que os ataques de pânico não são perigosos e que você pode conseguir lidar sozinho com a situação.

## COMPREENDER OS ATAQUES DE PÂNICO

Se você já teve um ataque de pânico ou se sofre recorrentemente de ataques de pânico, certamente qualifica as sensações sentidas de terríveis. Provavelmente o seu primeiro ataque de pânico veio do nada, de repente você sentiu tremores, medo, falta de ar, sentiu-se como se estivesse tendo um colapso, levando-o a pensar que a sua vida estava em perigo. O que sentiu e pensou, foi uma reação de medo, uma resposta do seu organismo a uma percepção de perigo extremo. Poderei dizer que foi uma resposta normal do organismo perante uma percepção de ameaça imaginada.

A resposta de pânico é um comportamento aprendido. Para além de todos os sintomas já referenciados, e de você já saber que a própria interpretação catastrófica

## ATAQUES DE PÂNICO

dessas sensações corporais são a causa principal dos ataques de pânico, existe um conjunto de comportamentos típicos que promovem e mantêm os episódios de pânico.

Em seguida, apresento algumas explicações que ajudam a compreender melhor os mecanismos do medo e, a forma de raciocínio que suporta a crescente cascata de aprendizagem de respostas disfuncionais do medo de ter medo. Essas respostas disfuncionais, em parte, são responsáveis na manutenção dos ataques de pânico, o que conseqüentemente dificultam a extinção dos mesmos.

### Passos e formas que promovem os ataques de pânico

- **Detetar o perigo.** Você concentra-se nas suas sensações corporais como um sinal de perigo
- **Catastrofizar o perigo.** Você interpreta as sensações corporais como um risco de vida
- **Controlar a situação.** Você tenta controlar a sua respiração ou usa comportamentos de segurança
- **Evitar ou Escapar.** Você evita situações que fazem senti-lo ansioso ou tenta escapar delas

Então, vamos imaginar que você começa a respirar rapidamente quando se sente ansioso e começa a ficar com falta de ar. Vai emergir em você uma sensação de medo de que no futuro volte a sentir essa falta de ar, assim passa a estar mais vigilante sobre a sua respiração, verificando se está “perdendo o fôlego”. Você também pode começar a focar-se no seu ritmo cardíaco. Quando você notar que a sua respiração se tornou mais rápida, começa a pensar que vai parar de respirar e que pode entrar em colapso, ter um ataque cardíaco ou até mesmo morrer.

Você, começa então a alterar o seu estado, passa para o modo de “controlador” e tenta recuperar o fôlego, talvez fazendo respirações profundas, ou respirações rápidas, que o fazem ter ainda mais falta de ar. Pode ainda passar a adotar comportamentos de segurança, por exemplo, você abranda o seu ritmo de caminhada ou caminha junto dos edifícios para poder agarrar-se em caso de perda de equilíbrio. Eventualmente, caso tenha vindo a praticar exercício físico, passa a evitá-lo (dado que o exercício físico aumenta o batimento cardíaco) ou começa também a evitar situações que possam “deixá-lo ansioso”, como sentar-se num cinema lotado ou ir ao centro comercial. Neste caso, muito provavelmente desenvolveu Transtorno de Pânico com Agorafobia.



**Passos e formas que promovem o transtorno de pânico com agorafobia.**

**Algumas dos seguintes exemplos fazem sentido para você?**

- Concentra-se em todas as sensações corporais que não parecem “normais”
- Interpreta essas sensações como um sinal de uma catástrofe prestes a acontecer
- Antecipa qualquer situação onde você pode ter essas sensações
- Evita essas situações, se puder
- Mas, se você não pode, então faz algo para que se sinta seguro
- Se você sobreviver à situação, atribuiu a sua sobrevivência aos seus comportamentos de segurança

**Quando você sente as sensações de ansiedade aumentando, você pode ter alguns destes pensamentos:**

- Eu vou vomitar
- Estou prestes a desmaiar
- Eu devo ter um tumor cerebral
- Estou prestes a ter um ataque cardíaco
- Eu vou ter um derrame
- Estou prestes a sufocar até a morte
- Eu estou ficando cego
- Estou perdendo o controle de mim mesmo
- Estou fazendo alguma besteira
- Eu possa machucar alguém
- Eu posso me machucar
- Eu vou gritar
- Estou com muito medo de me mover
- Eu estou ficando louco

**Liberte-se dos seus pensamentos**

A marca registrada e o grande motor do seu Transtorno de Pânico ou dos episódios de ataques de pânico é, a sua crença de que as sensações físicas são perigosas. Volto a lembrar que qualquer pessoa com Transtorno de Pânico deve fazer um checkup médico completo antes de começar com qualquer terapia psicológica. Depois de comprovar que não existe nenhum problema médico, tente distanciar-

## ATAQUES DE PÂNICO

se das suas sensações e olhá-las mais racionalmente. **Apresento algumas interpretações mais razoáveis:**

### **Batimentos cardíacos acelerados, falta de ar**

**Pensamento de pânico:** Eu estou tendo um ataque cardíaco.

**Resposta racional:** No meu exame médico eu não tinha qualquer problema cardíaco. Eu já tive estas sensações antes e nenhuma me provocou qualquer dano. O meu cérebro está a enviar-me um alarme falso, dizendo-me que estou em perigo, quando na realidade não estou. A minha reação é simplesmente a resposta normal do meu corpo a um alarme, a uma reação de medo, imaginada por mim mesmo.

### **Tontura, fraqueza, desorientação**

**Pensamento de pânico:** Estou prestes a entrar em colapso ou a desmaiar.

**Resposta racional:** Este é um fenómeno temporário causado pelo fato de que o meu sangue está circulando em diferentes partes do meu corpo para longe do meu cérebro. Se me sentar calmamente e respirar normalmente eu vou retornar a um estado de calma e as tonturas irão passar.

### **Pensamentos a cem à hora, agitação**

**Pensamento de pânico:** Vou começar a gritar e perder o controle.

**Resposta racional:** Não há motivos para gritar. Eu não tenho nenhuma ideia clara do que “perder o controle” significa. Eu posso observar os meus pensamentos a cem à hora sem qualquer perigo, posso simplesmente assistir aos meus pensamentos negativos, perceber o seu conteúdo, mas não os seguir.

### **Aumento da intensidade dos sintomas físicos**

**Pensamento de pânico:** O meu pânico está a escalar. Se ele não parar, eu vou ficar maluco.

**Resposta racional:** Os ataques de pânico são autolimitados. Depois de atingirem um pico máximo de sensações desagradáveis, estas começam a diminuir por conta própria. As sensações de pânico são simplesmente o resultado da excitação e não representam nenhum perigo para mim.

## **ELIMINE OS COMPORTAMENTOS DE SEGURANÇA**

As pesquisas sobre Transtornos de Pânico mostram-nos que provavelmente você está fazendo algo para sentir-se mais seguro. É muito provável que você possa ter desenvolvido um conjunto de comportamentos, rotinas e estratégias com a intenção de evitar que venha a ter um ataque de pânico. Se você tem Transtorno de Pânico, certamente usa no seu dia a dia alguns dos comportamentos de segurança que apresento a seguir, e que supersticiosamente mantêm a sua crença de que o pânico é perigoso e precisa ser controlado.

### **Alguns comportamentos típicos de segurança:**

Pode andar com um comprimido de “urgência” para a ansiedade, pode sair para espaços públicos apenas quando está na companhia de uma pessoa de confiança. Senta-se perto das saídas de emergência ou da porta de saída. Pode evitar multidões, certos meios de transporte, ou estar em pé numa fila, evitar um determinado percurso da estrada, pontes específicas, túneis, estradas. Pode evitar ter sensações fisiológicas ansiogénicas, tais como tonturas, falta de ar, ou ritmo cardíaco acelerado, evitando substâncias ou atividades que os produzem. Por exemplo, isso inclui evitar: cafeína, açúcar, parques de diversão ou passeios em passo acelerado, esforço físico, tais como atividades esportivas ou de exercício, ou até mesmo o testemunho de outras pessoas que participam nessas atividades.

Você também pode ter tendência para repetir declarações de segurança ou orar. O problema em confiar nos comportamentos de segurança é que você propõe-se a fazer uma exposição às situações temidas (o que até podia ser recomendado), mas ao expor-se, acreditando que a razão pela qual nada de mal lhe aconteceu foi porque teve esse pensamento (por vezes mágico) e comportamento, é muito prejudicial. Os comportamentos de segurança são prejudiciais, porque têm a sua origem na crença de que o pânico pode infligir-lhe danos e, cada vez que executa esses pensamentos e comportamentos de segurança, reforça o medo e, consequentemente produz uma mensagem a si mesmo de que teme os episódios de pânico. Todo este processo que envolve os comportamentos de segurança é contraproducente para a resolução do problema. Atenção, tome consciência de que se você tem vindo a desenvolver um conjunto de comportamentos de segurança, no sentido de evitar perder o controle em situações sociais, ainda que possam temporariamente aliviá-lo, na verdade estão a contribuir para a manutenção ou aumento da frequência dos ataques de pânico.

### **Indução de pânico**

Existem várias formas ou técnicas que pode intencionalmente utilizar em você mesmo para causar os sintomas de pânico, com o objetivo de perceber e verificar que eles não são perigosos. Como referi anteriormente, deve verificar com o seu médico antes de iniciar qualquer abordagem. Certifique-se que você não tem uma complicação respiratória grave, asma ou complicações cardiovasculares.

Num programa de tratamento psicológico com abordagem cognitivo-comportamental o psicólogo pode ajudá-lo intencionalmente a provocar falta de ar através da respiração rápida, ou induzir uma sensação de desrealização olhando para uma luz. Para induzir a sensação de tontura, utiliza-se uma cadeira giratória, para rodar sobre si mesmo, assim, você aprende a sentir tonturas em ambiente protegido, o que permite perceber que nada tem a temer quando sentir tonturas. Depois de ter induzido os sintomas, sob supervisão, consegue observar-se a si mesmo e reconhecer que as sensações desagradáveis sobem até atingirem um pico, para em seguida diminuir a intensidade, e pouco a pouco voltar ao seu estado normal. A seguir ao exercício deve respirar normalmente, relaxar os ombros, sentar-se, observar as sensações e descrever a si mesmo o que está acontecendo. O objetivo é perceber que irá sentir-se seguro quando abrir mão de querer controlar-se. Assim que perceba que as suas sensações físicas não lhe podem causar dano nenhum, foi dado um grande passo para a superação do seu problema. As técnicas atrás descritas denominam-se de exposição interoceptiva.

### **Praticar a exposição**

O evitamento é uma prática comum a qualquer transtorno de ansiedade, pelo que um dos antídotos eficazes é a prática da exposição. A exposição é uma das técnicas mais poderosas para o tratamento da ansiedade e envolve enfrentar o que tememos, ficando na situação por tempo suficiente para que o medo diminua, ou se comprove ser infundado.

Uma forma de estruturar o início da prática de exposição é fazendo uma lista das situações temidas. Em seguida, você pode começar a praticar de forma imaginada, através de visualizações da situação temida. Quando se sentir suficientemente treinado nos passos e nas formas de raciocínio que deve ter para enfrentar a situação, sem aplicar comportamentos de evitamento ou de segurança, a exposição pode ser efetuada. Certamente irá ter êxito.

As Terapias de Exposição são, portanto, destinadas a incentivar a pessoa a entrar em situações temidas (seja na realidade ou por meio de exercícios imaginados) e tentar manter-se nessas situações. A seleção de situações segue uma hierarquia de medo individualizado (de acordo com a natureza do medo) que começa com situações que são apenas levemente provocadoras de ansiedade e incrementando-se aos poucos o grau de desconforto através de situações mais temidas, embora em algumas formas de terapia de exposição (por exemplo, a terapia de implosão), o indivíduo começa a ser exposto a uma ansiedade muito aguda ao invés de construir hierarquicamente uma escala gradual de medo. Se no seu caso, teme algumas situações no seu dia a dia, porque lhe provocam desconforto ou mesmo um medo mais profundo, pondere a possibilidade de construir a sua própria escala de situações produtoras de ansiedade, no sentido de pouco a pouco ir expondo-se a situações temidas.

Por exemplo, se tivermos um rapaz que tenha medo de comer fora de casa, na construção da sua *escala hierárquica de situações temidas*, a pessoa pode atribuir uma nota (indo de 0 a 100) de ansiedade para cada situação invocada. Em seguida, os itens são ordenados segundo a intensidade crescente das situações, procurando estabelecer-se um intervalo constante entre cada par de itens consecutivos. Deste modo, uma situação que produz uma intensidade fraca antecede situações mais angustiantes, como pode ser exemplificado na seguinte hierarquia:

- 5 Almoçar
- 10 Almoçar em casa com um velho amigo
- 15 Tomar o pequeno almoço num café conhecido, sábado de manhã
- 25 Tomar o pequeno-almoço na cantina da universidade
- 30 Almoçar na cantina
- 35 Jantar em casa de um amigo íntimo
- 40 jantar sozinho num restaurante conhecido
- 45 Jantar na cantina sozinho
- 50 Jantar na cantina com os colegas
- 60 Jantar sozinho num restaurante pouco conhecido
- 70 Jantar fora com pais
- 80 Tomar o pequeno-almoço fora com uma rapariga
- 85 Jantar fora com uma rapariga
- 95 Jantar em casa da namorada, a família dela estando presente

## ATAQUES DE PÂNICO

Aos poucos, com mais tempo, aumente a intensidade e a duração da exposição. Perceba todos os comportamentos de segurança que usualmente faria e abra mão deles. Lembre-se das respostas racionais e das interpretações de catastrofização acerca do perigo que já descrevi anteriormente. As sensações corporais são simplesmente excitação fisiológica e, os pensamentos negativos muitas vezes são falsos alarmes. Pense em você como estando a assistir a um filme, você sabe que está sentado confortavelmente a processar algo que lhe é externo. É simplesmente uma ficção, um faz de conta. E nada terrível está acontecendo. O filme chegará ao fim. Na verdade, o medo que faz disparar os ataques de pânico, é um pouco como um filme de terror ou suspense, se você se confundir com ele irá ter medo, mas se conseguir abstrair-se, sabe que nada de mal lhe poderá acontecer. E nada lhe pode acontecer, porque as consequências do seu medo, são todas elas imaginadas por si mesmo, baseadas em sensações corporais suas (interpretações negativas) e consequentes pensamentos catastróficos.

### Praticar o desconforto

Sem sombra de dúvida que sair da zona de conforto é algo assustador e difícil, até para quem não sofre nenhum tipo de transtorno de ansiedade. Um conceito útil de interiorizar é o “*desconforto construtivo*”, ou seja, praticar um conjunto de comportamentos que são desconfortáveis para que você possa fazer as coisas que realmente precisa fazer. Numa fase em que comece a atingir níveis insuportáveis, pode ser difícil propor-se a fazer o oposto daquilo que quer. Pelo que não deverá colocar-se em situações desconfortáveis sem previamente ter em consideração algumas estratégias facilitadoras e construtivas. Propor-se à exposição ou a situações que lhe são desconfortáveis, são práticas úteis para superar os transtornos de ansiedade, no entanto, existem algumas considerações que têm de estar presentes no sentido de não terem um efeito prejudicial.

### Para tolerar o desconforto é necessário que tenha em mente:

- Que consegue aplicar eficazmente as técnicas respiratórias e de relaxamento
- Que não deve ter comportamentos e pensamentos de segurança
- Que deverá propor-se às situações desconfortáveis em termos hierárquicos, começando das menos desconfortáveis para as mais desconfortáveis
- Deve ainda esforçar-se por ter sempre presente um pensamento virado para respostas racionais.

**Dica:** Perceber que consegue tolerar o desconforto e que está munido das estratégias que lhe permitem ser bem sucedido é uma premissa que tem de estar presente na prática do “*desconforto construtivo*”.

## **CAPÍTULO V**

### **IMPLEMENTAR PENSAMENTOS CAPACITADORES**

#### **Mudar os pensamentos catastróficos para pensamentos capacitadores**

**O**s pensamentos negativos e igualmente os pensamentos positivos fazem parte da nossa vida. Os pensamentos negativos recorrentes estão associados a alguns transtornos psicológicos como a depressão, transtorno obsessivo-compulsivo, fobia social, ansiedade generalizada, e claro, ataques de pânico, entre outros. Ter pensamentos negativos, não conduz necessariamente a problemas psicológicos ou problemas pessoais. No entanto, se os pensamentos negativos de dia para dia forem aumentado em intensidade, frequência e duração, podem prejudicar-nos a funcionalidade na nossa vida, afetar-nos o equilíbrio emocional e promover a negatividade, enraizando e especializando as redes neurais para a desgraça, infortúnio e desesperança.

Os pensamentos positivos estruturados e contextualizados com as circunstâncias que enfrentamos, promovem a construção de soluções orientados para os problemas que queremos ver resolvidos, minimizados ou aceites. Os pensamentos positivos permitem usarmos o nosso lobo frontal acionando as funções executivas



(automonitorização, autoregulação, planejamento, avaliação e resolução de problemas).

### **Como o hábito do pensamento catastrófico se enraíza?**

Somos criaturas de hábitos. É por isso que rapidamente nos acostumamos a uma certa maneira de fazer as coisas, uma maneira particular de pensar, sentir e agir. Nós construímos hábitos de pensamento de acordo com o que vamos pensando. Um hábito pode ser estabelecido de maneira surpreendentemente rápida, muitas vezes dentro de algumas semanas.

Nós tendemos a pensar sobre nós mesmos e acerca das nossas vidas de uma certa maneira, os nossos pensamentos seguem um caminho familiar. Se temos o hábito de pensar negativamente sobre nós mesmos, ou acerca das nossas sensações físicas, podemos desenvolver ataques de pânico e falta de motivação para sair dessas formas depreciativas de pensar. Os sentimentos de medo e angústia que acompanham esse estado de espírito, podem ser devastadores. O problema de um ciclo negativo de pensamento é que uma vez que o hábito do pensamento negativo se estabeleça, influencia enormemente a forma como agimos e reagimos na maioria das situações.

O efeito cumulativo de muitos pequenos pensamentos negativos, cada um aparentemente insignificante, é o que faz instituir uma estrutura mental especializada na negatividade, criando redes neuronais especializadas na avaliação negativa de grande parte das sensações corporais desagradáveis e das situações de vida. Dia após dia, se formos fazendo avaliações negativas acerca da grande maioria das situações, ou dos eventos internos, ou pensarmos de forma depreciativa acerca de nós, ou se tivermos pensamentos negativos acerca das nossas qualidades e desempenhos, ou se pensarmos de forma catastrófica acerca das sensações corporais desagradáveis, é o suficiente para arrastar-nos drasticamente para um ataque de pânico.

Cada pensamento aparentemente sem importância tem um efeito condicionante e contribui para o nosso hábito geral de pensar sobre nós mesmos e sobre o que nos rodeia. Se repetidamente instituirmos o hábito do pensamento negativo, não é de admirar que possamos sentir-nos menos felizes e menos confiantes, afetando-nos depreciativamente a autoestima e perspectiva de futuro. Vamos alimentando a ansiedade com os pensamentos negativos, inibindo raciocínios virados para a solução e promovendo o pensamento catastrófico.

## IMPLEMENTAR PENSAMENTOS CAPACITADORES

Usualmente não temos a noção real e total do impacto negativo que os pensamentos negativos têm na nossa vida. Pensamento após pensamento, vamos construindo um padrão destrutivo de pensar. Os pensamentos negativos são como ervas daninhas insidiosas e de crescimento lento, enraizando-se em nós, sem nosso conhecimento ou plena consciência.

### **Decida adotar o hábito do pensamento capacitador**

Devemos aprender a monitorizar e a ganhar consciência acerca dos pensamentos negativos (pensamentos de medo infundado) que aparecem na nossa mente. E, para quem está a ser afetado pelos ataques de pânico, é importante conseguir aperceber-se dos seus pensamentos angustiantes para que possa em consciência decidir não deixar influenciar-se negativamente. Eles podem parecer pequenos e insignificantes, mas são uma armadilha, porque tendem a acumular-se e a prejudicar todo o nosso modo de pensar. Quando criamos o hábito de pensar positivamente, o resultado é um sentimento geral de otimismo, bem-estar e elevada autoconfiança. Outros benefícios acrescidos são o crescimento pessoal, uma maior motivação, energia e alegria de viver, e uma sensação geral de estar a viver plenamente os acontecimentos da nossa vida.

Utilizar o pensamento positivo nem sempre está relacionado apenas com sentir-nos bem. Mesmo perante situações de perda, catástrofe e infortúnio, é possível pensar de forma positiva. Isto se interpretarmos o pensamento positivo por aquilo que ele na verdade representa em termos de utilidade de raciocínio. E a utilidade de pensarmos de forma positiva perante algumas dificuldades sentidas, tem a ver com a capacidade de utilizarmos os nossos recursos (experiências de vida, autoconhecimento, formas de relacionamento com os outros, crenças, estratégias mentais, valores, entre outros) orientados para a possível solução do problema, situação ou perda.

Quando você adota o hábito de pensar positivamente, certas coisas construtivas começam a acontecer. Você vai sentir-se mais confiante, começando a lidar melhor com as situações indutoras do pânico. Você poderá desenvolver uma visão mais otimista sobre a sua capacidade de regular os seus sintomas físicos e começar a aproveitar mais a vida. Você pode tornar-se mais confiante e encontrar formas de motivar-se a levar a sua vida sem condicionalismos provocados pelo medo das suas sensações corporais.

Coisas que você pensava anteriormente que eram impossíveis de realizar, podem começar a parecer mais ao seu alcance. Você vai conseguir construir confiança para recomendar a ir aos locais que passou a evitar e, a acreditar que consegue promover ações que o colocam no caminho do sucesso ou do alcance dos seus objetivos. Você vai achar mais fácil enfrentar o que teme, provavelmente devido à sua tolerância às sensações corporais desagradáveis ter aumentado e devido ao fato de você poder sentir-se mais feliz consigo mesmo.

## **COMO MUDAR O SEU PENSAMENTO?**

A primeira coisa que você deve fazer é acreditar que pode mudar a maneira como pensa e, conseqüentemente mudar a forma como sente e age. Está em grande parte relacionado com a forma como consegue aceitar, monitorizar, regular e criar o que você pensa. Você tem a capacidade (*poder*) de decidir o que vai ou não vai aceitar e seguir acerca do que aparece na sua mente.

A maneira de mudar o seu pensamento negativo para um pensamento positivo é tão simples e básico que você vai surpreender-se acerca da eficácia do método. Como a maioria dos métodos que se revelam eficazes, funciona quando é aplicado de forma consistente.

**Para substituir os pensamentos negativos por pensamentos positivos você tem que lidar com dois aspectos da situação:**

1. Monitorizar o seu pensamento (*detetar o pensamento negativo quando aparece na mente*)
2. Não seguir os pensamentos negativos que possam surgir na mente, substituindo-os por pensamentos positivos o mais rápido possível.

**Leve em consideração os seguintes aspetos:**

### **Aspeto 1: Monitorize o seu pensamento**

Torne-se consciente da forma como você reage às situações, pessoas, pedidos, frustrações, o clima, e assim por diante. Cada vez que você detetar um pensamento relacionado com o seu medo de vir a ter um ataque de pânico, foque a sua atenção nesse pensamento e verifique o quanto influencia o disparo dos sin-

## IMPLEMENTAR PENSAMENTOS CAPACITADORES

tomas que se seguem e dos subsequentes pensamentos ansiosos. Avalie de forma mais pormenorizada o pensamento negativo em particular. **Pergunte-se:**

- Existe uma razão para pensar assim?
- Este pensamento ajuda-me ou prejudica-me?
- Posso pensar de uma forma mais construtiva?

Seja o mais honesto possível quando você responder a estas perguntas. Relembro-o que o problema não está em ter pensamentos negativos, de medo ou de desespero, mas sim basear as suas ações e respostas nesses pensamentos. Ao identificar, ou por outras palavras, ao apanhar-se a si mesmo a ter um pensamento negativo relacionado com o seu medo de vir a ter um ataque de pânico, tem sempre a possibilidade de avaliá-lo e, em consciência alterá-lo, ou simplesmente não o seguir.

### **Aspeto 2: Mude os seus pensamentos negativos rapidamente**

Toda a vez que você se pegar pensando negativamente, conscientemente e por ação da sua vontade e querer, diga-lhe não, vete esse pensamento negativo (medo ilusório) através da sua capacidade de não o seguir mentalmente e, substitua-o rapidamente por um pensamento positivo orientado por uma estratégia que possa conduzi-lo a um pensamento mais claro e racional. Nos exemplos seguintes, os pensamentos negativos são apresentados em *itálico* e a negrito, e os pensamentos de reequilíbrio (*pensamentos criados com um objetivo construtivo e orientados para a solução*) estão num estilo de letra comum:

- ***Eu não consigo diminuir a ansiedade.***
  - Porque não posso? Não há nenhuma razão fatural porque eu não posso, por isso vou focar a minha atenção na respiração e sensação de relaxamento.
- ***Eu provavelmente irei desmaiar.***
  - Porque irei desmaiar? Como é que eu sei que vou desmaiar, se nunca desmaiei? Vou acreditar que os sintomas não conduzem ao desmaio.
- ***Eu acho que tenho um problema grave de saúde.***
  - Como eu sei que tenho um problema grave de saúde? Quais são as razões de fato que suportam a minha ideia de que tenho algo de errado no meu corpo? Provavelmente é apenas um sentimento. Vou começar a pensar que amanhã o incómodo já terá passado ou diminuído.

- *Não consigo controlar-me, eu não consigo deixar de ficar demasiado incomodado.*
- Estou a basear-me em quê para tomar esta decisão? Serão os meus sentimentos vagos de baixa autoconfiança? Pode ser apenas uma coisa minha. Vou tentar relaxar, continuar com as minhas tarefas e ver o que acontece.

### **Você percebe agora como funciona este método?**

Provavelmente através dos exemplos anteriores, você começou a perceber como pode aumentar a sua positividade perante determinados pensamentos negativos que possam surgir-lhe na mente. O método envolve detetar o pensamento negativo quando ele surge e, decidir se ele é baseado em fatos ou nos seus sentimentos negativos e depreciativos construídos por você mesmo e fundamentados nos seus medos. Se você tem o hábito de pensar negativamente, certamente vai descobrir que o pensamento negativo é baseado em sentimentos ou percepções criadas por você e não em fatos concretos. Você está reagindo negativamente, quase sem ter consciência de estar a fazê-lo, porque você enraizou esse hábito de pensamento catastrófico, de pensamento de medo de vir a ter medo.

Depois de você analisar e avaliar se a sua reação negativa é justificada (*se é baseada em fatos ou em vagos sentimentos negativos ou de ansiedade*) então fica mais preparado para lidar com isso. Ao invés, se a sua reação não se baseia em fatos, você deve substituir a negatividade com pensamentos positivos e construtivos que o orientem para as estratégias que permitem reduzir a sua perda de controle. Desta forma, você vai aprender a pensar positivamente. Como temos vindo a verificar, os ataques de pânico surgem da interpretação negativa das sensações desagradáveis sentidas no corpo e, da consequente cascata de pensamentos negativos e catastróficos que emergem dessa interpretação.

Faça este exercício várias vezes por cada dia, tentando não perder nenhuma oportunidade de colocá-lo em prática. Quanto mais consistentemente for substituindo os seus pensamentos negativos por pensamentos positivos, mais rápido serão os resultados de êxito. Por cada vez que você se pegar a ter um pensamento negativo associado ao seu medo de ter um ataque de pânico, deve substituí-lo por um pensamento racional e adequado e de acordo com o que tem vindo a aprender neste livro. Isto permitir-lhe-á enfraquecer as respostas de medo e pânico e construir respostas assertivas. Por cada vez que este processo seja efetuado, você estará um passo mais perto da resolução do seu problema.

### **Cuidado com a abordagem errada**

Algumas pessoas que tentam substituir pensamentos negativos por positivos fazem-no de uma forma autodestrutiva. Você não deve seguir apenas a primeira metade do método. Você deve monitorizar o seu pensamento, como foi dito, mas depois não pode debruçar-se sobre o pensamento negativo, tentando encontrar razões para esse mesmo pensamento negativo. Usualmente as pessoas fazem o seguinte erro na forma de uma pergunta:

“Porque estou a ter de novo este pensamento negativo?”

Quanto mais você se concentrar num pensamento negativo, mais forte ele se torna. A pergunta, “*Porque eu estou pensando isso?*” Não é uma pergunta frutífera. Isso faz focar a atenção em você, concentrando-se em si mesmo, na sua dificuldade e incapacidade, usualmente distorcidas. Tente não pensar tanto em si mesmo, em vez disso, concentre-se no conteúdo do pensamento negativo, questionando a sua validade, como mostrado nos exemplos acima.

Acima de tudo, não se culpabilize ou fique irritado consigo mesmo por ter pensamentos negativos. O sentimento de culpa e a sensação de irritabilidade com você mesmo não ajuda a substituir pensamentos negativos por positivos ou a focar-se em estratégias construtivas. Ao invés, faz com que você se debruce sobre os pensamentos negativos promovendo sentimentos de mal-estar. No mínimo, o foco exagerado nos pensamentos negativos leva à autopiedade.

### **Em breve o seu pensamento positivo será automático**

As duas ou três primeiras semanas vai ser trabalho duro. Você terá que prestar atenção redobrada na maneira de pensar a grande maioria do tempo. Mas, aos poucos, torna-se automático para você rejeitar pensamentos negativos infundados. Como o seu subconsciente absorve e responde às novas mensagens que está recebendo continuamente, você vai reagir e responder de forma mais positiva. Depois de duas ou três semanas, certamente irá conseguir mudar o terrível hábito de responder negativamente às situações ansiogénicas.

Se você praticar continuamente a etapa 1, irá mudar drasticamente o seu hábito de pensar de forma catastrófica. Aqueles que convivem com você irão observar uma mudança dramática para melhor. Uma vez que um padrão positivo seja estabelecido, ele torna-se tão automático quanto o hábito do pensamento negativo que você pretende substituir. Sentirá uma consciência crescente do que de bom

está acontecendo para você a um nível muito profundo. Esse sentimento, e a forma como aqueles que o rodeiam reagem a você vai aumentar a sua confiança e sentimentos de aceitação, permitirá a liberação interior, esperança, felicidade, bem-estar geral e paz de espírito.

Acredite, o trabalho despendido no método descrito pode mudar a sua vida para melhor, e certamente os resultados irão fazer-se sentir. Insista, persista e não desista de transformar os seus pensamentos negativos em pensamentos positivos. Não desista de desmascarar os seus medos ilusórios, para que possa agir sem os condicionamentos ansiosos.

## **CAPÍTULO VI**

### **SUPERAR O MEDO DE TER MEDO**

#### **Como dessensibilizar o medo de ter medo?**

**C**omo tenho vindo a explicar, quando você desenvolve medo de ter medo, isso torna-se aterrador e você pressente que a qualquer momento pode ter um ataque de pânico. Mas como lidar de forma eficaz com este ciclo de medo? Agora que você já sabe como detetar os seus pensamentos negativos e como mudá-los para pensamentos positivos, em seguida apresento um conjunto de passos que permitem treinar o redirecionamento da sua atenção de forma imaginada, para que consiga posteriormente aplicar esse método no seu dia a dia.

Provavelmente, na grande maioria das vezes não há nenhuma manifestação física externa associada aos seus pensamentos negativos. É apenas o pensamento negativo de medo a ser alimentado pelo ecoar de pensamentos do género: “Passa-se algo de errado comigo” ou “E se tenho mesmo um problema no coração” ou “Eu não me vou lembrar do que dizer se ficar nervoso.”

**Como pode você suprimir um hábito ruim (pensamentos de medo), quando é inteiramente gerado pela sua mente?** Há realmente um grande número de



formas de dessensibilizar um padrão de pensamento negativo. Como já verificamos, a ideia básica é substituir o padrão antigo por um novo. Elementar não é?

**Mas como treinar de forma a fazê-lo eficazmente?** Começo por dizer-lhe como não deve fazê-lo. Não deve esforçar-se por resistir ao pensamento de medo infundado, isso é um tiro que lhe sairá pela culatra, pois só irá reforçá-lo ainda mais e aumentar o seu efeito. Quanto mais cismar nesses pensamentos, mais os caminhos neurológicos se reforçarão, mais solidificará os padrões de pensamentos para a desgraça.

**Então, o que fazer na prática?** Em vez de tentar resistir ao padrão de pensamento de medo infundado, você deve redirecioná-lo. Pense nisso como uma técnica mental, uma técnica de redirecionamento da atenção. Imagine que o pensamento de medo chega até si como se fosse uma imagem ou fala de banda desenhada dentro de um balão, lê o seu conteúdo e verifica que não lhe serve, “Vai-me acontecer algo terrível”. O que deve fazer em seguida é criar uma nova fala ou imagem, esta fala segue os seus objetivos, segue aquilo que pretende que aconteça e não aquilo que teme.

O passo seguinte é passar à ação, executando aquilo que criou de forma construtiva e positiva na sua mente. Nesse exato momento pode emparelhar um condicionamento de mudança, ou seja, sempre que tiver a noção que está a ter um pensamento de medo infundado relacionado com os seus ataques de pânico ou ansiedade extrema, automaticamente começará a fluir para a construção de um pensamento positivo, tal como explicado anteriormente. É semelhante aos cães de Pavlov que aprenderam a salivar quando o sino tocava.

**A reter:** O problema não está em ter pensamentos de medo infundado, mas sim em segui-los, temê-los ou não conseguir criar outros mais capacitadores e positivos.

## **A TÉCNICA DE REDIRECIONAMENTO DA ATENÇÃO NA PRÁTICA**

### **Passo 1: Transforme o pensamento de medo numa imagem mental**

O objetivo é criar uma imagem real o mais aproximado possível ao seu pensamento de medo, no sentido de perceber o absurdo que pode estar a pensar. Pegue nessa vozinha depreciativa, e transforme-a numa imagem mental cor-

## **SUPERAR O MEDO DE TER MEDO**

respondente. Por exemplo, se o seu pensamento é: “Eu vou ficar louco”, imagine-se a perder o controle total, a ficar sem capacidade de raciocinar, de tomar decisões, a dizer coisas disparatadas e a não perceber o que as pessoas lhe dizem, sem capacidade de articular uma frase com sentido e a ter atitudes ridículas. Veja-se cercado por todas as outras pessoas apontando para você, enquanto você grita: “Eu sou um louco”. Quanto mais você exagerar na cena, melhor. Ensaie mentalmente até chegar ao ponto em que automaticamente o pensamento negativo traga à tona essa imagem pateta.

Lembro-me que quando estive nos Fuzileiros (tropa de elite), e na situação de deixarmos “roubar” a arma pelos superiores, o recruta era obrigado a andar durante 30 minutos com a arma acima da sua cabeça e de braços esticados emitindo o seguinte cântico: “Sou tolinho, deixei roubar a arma”. Certamente passando por embaraço, o recruta implementava um condicionamento muito vincado no sentido de trabalhar em estratégias que lhe recordassem que ter os olhos na arma era importante em qualquer circunstância. O mesmo se aplica aos pensamentos de medo infundado e depreciativos. Se perceber o quão insensato está a ser para consigo mesmo e o quanto isso o prejudica, ao visualizar essa imagem depreciativa na sua cabeça, rapidamente percebe que deve mudar para uma mais positiva e construtiva ou certamente se não o fizer estará em apuros, tal qual o recruta fuzileiro.

Se você tiver problemas para visualizar, também pode fazer o descrito acima de forma auditiva. Traduzir o pensamento de medo infundado num som, como uma canção que você entoia. Execute o mesmo processo com som em vez de imagens. Funcionará de qualquer maneira.

### **Passo 2: Selecione um pensamento capacitador de substituição**

Decida que pensamento quer criar na sua mente e que possa ser-lhe útil, ao invés do pensamento de medo. Então, se você estiver pensando, “Eu vou ficar louco”, talvez você possa substituir por “Eu consigo ter controle sobre os pensamentos que crio na minha mente.” Escolha um pensamento que lhe dê poder, de tal forma que consiga romper o efeito depreciativo e negativo do pensamento original de medo infundado.

### **Passo 3: Transforme o pensamento positivo numa imagem mental**

Em seguida execute o mesmo processo que você usou no Passo 1, para criar uma nova cena mental do pensamento positivo. Assim, com o exemplo “Eu consigo ter controle sobre os pensamentos que crio na minha mente”, você pode imaginar-se a realizar a ação que imaginou, mesmo que seja apenas dirigir a sua atenção para um cenário imaginário ou para uma memória de algo bom, dizendo para si “Eu sou capaz de orientar os meus pensamentos para onde pretendo”. Mais uma vez, repita mentalmente a cena, até que acionando o pensamento positivo automaticamente traga à tona as imagens capacitadoras associadas.

### **Passo 4: Mentalmente funda as duas imagens em simultâneo**

Pegue as imagens do Passo 1 e Passo 3 e, mentalmente funda-as em simultâneo. Este é um processo de condicionamento por associação. O que pretendo que faça é simplesmente associar as imagens e/ou pensamentos de medo infundado com as imagens e/ou pensamentos positivos, no sentido de criar um gatilho que faça disparar uma imagem para outra. Desta forma, sempre que se formem na sua mente pensamentos e imagens negativas ou depreciativas que possam comprovar-se destrutivas, automaticamente o gatilho criado por associação fará disparar o conjunto de imagens positivas previamente escolhidas e criadas por você. Este exercício permite ir reforçando uma estrutura mental capaz de detetar imagens e pensamentos que não lhe servem e, automaticamente mudar para um padrão mental mais capacitado, construtivo e positivo.

Depois de ter toda a cena trabalhada, ensaie-a mentalmente até que a mudança se processe rapidamente. Reproduza toda a cena uma e outra vez, até que você possa imaginar tudo em 2 ou 3 segundos. Deve ser muito rápido, muito mais rápido do do que você vê no mundo real.

### **Passo 5: Experimente**

Você precisa testar o redirecionamento mental para ver se funciona eficazmente. É um pouco como redirecionar uma página da Internet, quando você introduz o URL antigo (morada errada), a sua mente deve automaticamente redirecionar para a correta (positiva). Ao iniciar o pensamento de medo infundado relacionado com os seus ataques de pânico, deve rapidamente emergir o pensamento positivo. O pensamento de medo é o estímulo que faz com que a sua mente execute todo o padrão automaticamente. Assim, sempre que pense, “Eu vou ficar louco”,

## SUPERAR O MEDO DE TER MEDO

mesmo sem estar plenamente consciente disso, mudará o seu padrão pensando: “Eu consigo ter controle sobre os pensamentos que crio na minha mente”.

Se você nunca fez visualizações como esta antes, pode demorar largos minutos até que consiga implementar todo o processo. Não desespere, mantenha-se firme. A rapidez vem com a prática. Todo o processo, depois de devidamente treinado, pode literalmente ser feito em segundos. Não deixe que a lentidão das primeiras tentativas o desanimem. Esta é uma habilidade que pode ser aprendida como qualquer outra, e provavelmente vai sentir-se um pouco estranho na primeira vez. Eu recomendo que experimente com diferentes tipos de imagens. Você encontrará provavelmente algumas variações mais eficazes que outras. Preste especial atenção à **associação** versus **dissociação**. Quando você está a fazer uma associação numa cena, você está imaginando vê-la com os seus próprios olhos (ou seja, tem uma perspectiva na primeira pessoa). Quando você está a fazer uma dissociação você está imaginando a ver-se na cena (ou seja, tem perspectiva na terceira pessoa). Você pode gostar e obter melhores resultado numa ou noutra ou em ambas. Depende em qual se sente mais confortável ou das situações imaginadas.



## **CAPÍTULO VII**

### **IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO**

#### **Impacto dos ataques de pânico no organismo**

**T**er um ataque de pânico envolve todo o corpo, de modo que não é surpreendente que os sintomas associados possam emergir de qualquer parte do corpo. Embora seja verdade que há muito mais pessoas que sofrem de ansiedade, achando que têm uma doença física do que pessoas doentes que julgam ter ansiedade. Este é um dos fatores pelos quais é prudente que a pessoa que consegue perceber que teve um ataque de pânico se aconselhe primeiramente com o seu médico, tal como tenho vindo a referir.

Os sintomas de um ataque de pânico são reais e sentidos no corpo, não são imaginados na sua mente. O que na verdade pode ser imaginado é o medo que você pode desenvolver acerca do incômodo gerado pelos sintomas sentidos. Mas, esses sintomas não o colocam em risco de vida, ainda que você possa julgar que sim. Ainda que as sensações gerados no seu corpo possam ser muito incômodas, você não irá morrer por aquilo que sente nesse momento. Os sintomas incômodos diminuem para posteriormente passarem. Relembrar-se desses fatos no momento do ataque de pânico, irá ajudar na sua recuperação.

Vou abordar os sintomas um de cada vez e você vai aprender e entender o que acontece por todo o seu corpo e, aquilo que faz com que possa aumentar ainda mais a sua ansiedade durante um ataque de pânico.

O sistema nervoso simpático é um sistema involuntário, assim uma vez que seu corpo seja invadido por um estado de alerta e seja libertado na sua corrente sanguínea adrenalina e cortisol, não há nada que possa evitar que esse processo tenha início. Ainda assim, à posteriori você pode acalmar-se o mais rápido possível, limitando a duração e gravidade da resposta.

Tudo começa nas glândulas suprarrenais. As glândulas adrenais segregam adrenalina que estimula o ritmo cardíaco e a frequência respiratória. É também segregada noradrenalina, que ajuda a manter a pressão arterial constante, o que pode contribuir para as sensações de tontura, enquanto não é reposto o equilíbrio. As glândulas suprarrenais também libertam cortisol, isso afeta a liberação de glicose do fígado para nos dar a energia necessária para fugir (caso fosse necessário) o que promove a sensação de cansaço no final de um ataque de pânico.

**Os ataques de pânico têm ainda muitas outras implicações no organismo:**

## **HIPERVENTILAÇÃO**

A hiperventilação significa respirar mais vezes em curtas entradas e saídas de ar. A pessoa respira mais rápido e mais vezes sem necessidade. Desta forma, o equilíbrio do organismo estabelecido entre o dióxido de carbono e oxigênio é perturbado. A hiperventilação pode levar ao pânico, porque você começa a respirar mais rápido e superficialmente levando a que expire mais dióxido de carbono do que o corpo produz, mantendo assim o nível de dióxido de carbono na corrente sanguínea muito baixo.

Sem dióxido de carbono suficiente para manter o equilíbrio ácido/base do corpo, o sangue torna-se demasiado alcalino, uma condição conhecida como "alcalose respiratória". A alcalose faz com que as artérias se contraíam, e em resultado disso o fluxo sanguíneo diminuí, especialmente para o cérebro. Embora o sangue contenha oxigênio em abundância, a alcalose impede a transferência essencial de oxigênio do sangue para o cérebro, músculos e órgãos, como tem sido frequentemente verificado em vítimas de ataques de pânico que passaram pelas urgências

## IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO

dos hospitais. Isto é conhecido como o "Efeito Bohr" e tem sido reconhecido por aqueles que estudam a hiperventilação.

Nestas circunstâncias, o oxigénio disponível para o cérebro é reduzido drasticamente. No início a visão começa a ficar turva. O indivíduo pode sentir-se tonto, tenso, ansioso, agitado e nervoso. Muitas vezes sente vontade de chorar, e sente-se fraco e confuso. Devido à falta de oxigénio, pode sentir também uma sensação de sufoco. Quando este quadro se agrava, o cérebro fica mais confuso e envia as mensagens erradas. Uma mensagem errada enviada é a necessidade de respirar mais profundamente, o que piora o problema.

O coração bate forte, aumentando (ou diminuindo) a pressão arterial. As pupilas dilatam, as partes do rosto, mãos e pés ficam frios ou com dormência, as mãos tremem e a pessoa começa a transpirar. A dor torácica pode estar presente. Isso geralmente é relacionado à respiração torácica e espasmos musculares na parede torácica, mas em alguns casos pode mesmo sentir-se no coração.

Outro sintoma diretamente resultante da hiperventilação, é o formigueiro nos dedos das mãos e pés. A dormência é um sintoma que é difícil de você perceber. Por exemplo, porque razão algumas pessoas sentem formigueiro em apenas três dedos e não em todos os dedos ou mão? Porque apenas do lado esquerdo e não do direito? Isto, muitas vezes leva as pessoas a fazerem um autodiagnóstico que julgam enquadrar-se na sintomatologia de um AVC (acidente vascular cerebral), sendo apenas um sintoma da hiperventilação.

A hiperventilação não é uma condição médica séria, o organismo consegue reajustar automaticamente os níveis de frequência, quando você facilita o processo. No entanto, as sensações são extremamente desagradáveis e assustadoras. Em muitos casos, a pessoa perde a capacidade de controlar a sua respiração corretamente, mas isso pode ser remediado por uma reaprendizagem através de um método correto de respiração com ênfase no abdómen.

O ciclo de hiperventilação pode ser rompido se mudar o padrão de respiração, mesmo durante um ataque de pânico. **Há duas maneiras de o fazer:**

**Respirar para um saco de papel:** Ponha o saco, bem seguro, sobre o nariz e a boca e expire dentro do saco por uns segundos. O saco enche-se assim de dióxido de carbono. Re-inspirar este ar restaura bastante depressa o balanço de oxigénio/dióxido de carbono, e as sensações desagradáveis desaparecem.



**Mudar a sua respiração:** Desacelere a sua respiração. Tente inspirar devagar e suavemente e expire igualmente devagar. Respire com o seu diafragma, o músculo imediato abaixo do tórax:

**(a)** Primeiro esvazie os pulmões, depois inspire suavemente através do nariz contando devagar até 4, deixando a barriga expandir-se.

**(b)** Depois, expire, também suavemente contando devagar até 6. Tente respirar entre 8 e 12 inalações por minuto estabelecendo um ritmo confortável. No início pode sentir que não tem ar suficiente, mas é importante resistir à vontade de inspirar ar rapidamente. Tente também não respirar com a parte superior do peito. Assim é possível restaurar o equilíbrio de oxigénio/dióxido de carbono no seu corpo, e as sensações desagradáveis desaparecerão.

É preciso treinar estes exercícios de respiração em ambiente calmo e tranquilo, para ser capaz de utilizar estas técnicas prontamente quando estiver ansioso. Para se recordar de praticar este exercício de respiração coloque um sinal num sítio que possa ver muitas vezes. Por exemplo uma mancha de tinta de unhas no vidro do relógio lembrá-lo-á que deve praticar a sua respiração sempre que quiser ver as horas.

## **TONTURAS E VERTIGENS**

### **O que você pode sentir:**

Você sente de repente a cabeça leve, sente-se tonto ou com tonturas. Isso às vezes é acompanhado da sensação de que você irá desmaiar. Também pode sentir-se como se estivesse caminhando num barco, ou que o chão se move para cima e para baixo, sendo difícil manter o equilíbrio. Você também pode ter dificuldade em colocar os pés no chão devido a uma percepção errada da distância. Em alguns casos, mesmo estando com os pés firmes no chão, pode parecer que o chão está a vibrar ou a mover-se. Estas são algumas sensações muito comuns que a maioria das pessoas podem experienciar. É geralmente o resultado a hiperventilação, mas também do medo intenso e da sensação de adrenalina.

A sensação de desmaio é muito preocupante e muito assustadora. Você pode sentir como se estivesse saindo de si mesmo ou como se tudo à sua volta estivesse girando, não conseguindo concentrar a sua atenção em nada. A visão pode ficar turva, causando-lhe ainda mais pânico e aumentando a sensação de desmaio ou

## IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO

queda. Mesmo quando você se convence de que não vai desmaiar, a sensação de desequilíbrio ou tonturas permanece. Esta sensação pode durar minutos ou horas, parecendo não haver fim para isso.

### **O que provoca isto:**

Este sintoma tem algumas variações. Algumas pessoas podem experimentar um sentimento de cabeça a cem à hora, que aparece tão rapidamente quanto desaparece. Se a pessoa não reage com mais medo, o sintoma vai aparecer e desaparecer, diminuindo a frequência a partir de um número de vezes por dia, para algumas vezes por mês.

Outra variação, inclui um estado constante de desequilíbrio, tontura, dormência, e assim por diante. Muitas vezes é acompanhada por uma sensação de que você irá desmaiar (para algumas pessoas, no entanto, isso não é comum). Este sintoma tem algumas causas. Poderia ser devido a um desequilíbrio de açúcar no sangue, à hiperventilação (não recebendo oxigênio suficiente) ou a uma condição de pressão interna do ouvido. Este é um sintoma comum e às vezes a pessoa pode experimentar as duas formas, e em momentos diferentes.

Há testes disponíveis que podem identificar com precisão um desequilíbrio de açúcar no sangue, no entanto, na maioria das vezes isso não é a causa principal. Normalmente, as pessoas com transtorno de ansiedade têm os seus níveis de açúcar no sangue dentro da faixa de segurança, quando testado. No entanto, longos períodos sem comer podem agravar a condição porque os níveis de açúcar no sangue podem cair muito abaixo do normal. É importante comer alimentos saudáveis e naturais regularmente, de modo a que as flutuações de açúcar no sangue permaneçam na faixa normal.

**Dica:** Se você estiver enfrentando esse sintoma, fazer exames médicos é imperativo para descartar qualquer outra causa.

### **O que fazer:**

Se o sintoma é um resultado da hiperventilação, a respiração profunda e lenta irá reduzir e até eliminar esse sintoma. Enquanto que o relaxamento profundo irá ajudar a diminuir e eliminar a maioria dos sintomas. No entanto, o exercício físico regular também ajuda a estabilizar a respiração, permitindo ainda que você perceba que respirar demasiado rápido não é a melhor solução, para quando neces-

sita recuperar mais rapidamente de um esforço físico e dos consequentes sintomas incômodos relacionados.

- Tente respirar de forma estável. Sente-se calmamente em algum lugar para que você possa mais facilmente focar a sua atenção no ar que entra e sai dos seus pulmões.
- Quanto mais você se apavora e se preocupa, pior irá sentir-se. Foque a sua atenção na respiração. Para uma recuperação mais rápida e eficaz coloque as mãos atrás da nuca entrelaçando os dedos e afastando os cotovelos para trás. Em seguida expire e inspire contando mentalmente de 1 até 4 (para a inspiração e para a expiração). Este procedimento, para além de restabelecer os níveis de dióxido de carbono no sangue, permite ainda que os seus pensamentos se afastem de cenários catastróficos e das sensações de tontura, promovendo desta forma o equilíbrio.
- Tal como acontece com todos os sintomas, quando o sistema nervoso autónomo consegue diminuir os níveis de excitabilidade, as tonturas e vertigens diminuem, eventualmente, extinguem-se.

## **PALPITAÇÕES, DOR NO PEITO, BATIMENTOS IRREGULARES E TREMORES**

### **O que você pode sentir:**

Um dos sintomas mais preocupantes são as dores no peito ou uma sensação de aperto no peito. O pensamento imediato é de "ataque cardíaco" ou "derrame" e isso só aumenta ainda mais a preocupação. Você também pode perceber que o seu coração bate incrivelmente rápido ou de forma irregular, por vezes, com palpitações e, novamente, isso leva à preocupação de que você vai ter um ataque cardíaco (*no entanto tudo isso é uma ilusão que você cria com base no seu medo e desconhecimento*).

Por vezes, pode sentir os músculos do peito muito apertados, e às vezes pode tornar-se doloroso, levando a espasmos. Se você ficar exageradamente preocupado, o corpo vai reagir lançando um alerta geral, irá ser dada uma resposta de stress, o organismo aumenta a sua excitabilidade, o que pode piorar ainda mais a dor. Perante esta resposta por parte do organismo, outros sintomas semelhantes a um ataque cardíaco podem surgir, tais como suores, tonturas e dormência nos braços,

## IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO

pés ou rosto. Estes sintomas podem causar ainda mais medo, levando ao ataque de pânico.

O coração parece que pode saltar da caixa torácica após uma batida no seu peito. Às vezes pode sentir como que um beliscão no peito, fazendo você tossir. Se tomar o seu pulso, notará que algumas vezes as batidas são desigualmente espaçadas. Você pode experimentar uma tensão ou pressão no peito. Às vezes pode sentir dores, ou contrações musculares, ou apenas mal-estar ou um aperto na região do peito que faz com que você se preocupe. Não há evidência de que o pânico e a ansiedade tenham qualquer efeito adverso sobre o coração, e as dores no peito são facilmente explicadas.

### **O que provoca isto:**

A resposta de stress libertada pelo organismo faz com que o ritmo cardíaco aumente. Isto acontece para que o corpo esteja pronto para agir perante uma ameaça (*relembro que a ameaça que você percebe relativamente ao ataque de pânico é ilusória, não pode causar-lhe dano*). Uma vez que a adrenalina seja libertada na corrente sanguínea em resposta a um perigo percebido, a frequência cardíaca aumenta drasticamente. Assim que os químicos libertados no organismo em resposta ao stress sentido, diminuem, o ritmo cardíaco irá retornar à sua frequência normal.

### **O que fazer:**

- O Exercício regular e moderado ajuda a diminuir esta sintomatologia. Quando você entra em pânico toda o seu corpo se torna tenso e isso inclui também os seus músculos. As dores no peito que você sente são devido à constrição dos músculos da parede torácica e aos músculos entre as suas costelas, e não devido a qualquer músculos no seu coração. A melhor prevenção e recuperação é começar a esticar esses músculos suavemente para aliviar a dor. Embora você possa não sentir vontade de fazer qualquer exercício quando sente esse tipo de dores, tente esticar os braços acima e atrás da cabeça, para os lados e curvando-se suavemente para aliviar a dor e a tensão.
- O exercício físico regular e o relaxamento profundo ajudam a minimizar este sintoma. Além disso, ficar longe de estimulantes artificiais, como chocolate, cafeína, doses elevadas de açúcar (como bolos, doces, biscoitos, etc.) e não fumar ajudará na prevenção dos sintomas anteriormente descritos.

Não se assuste se as dores no peito e palpitações voltarem e durarem mais de um dia. Se estiverem relacionadas com o pânico, embora seja doloroso e preocupante, as dores irão diminuir se você for fazendo exercícios leves e abandonar a crença de que está sobre um perigo eminente ou que algo de errado está acontecendo consigo.

## **APERTO NA GARGANTA, ASFIXIA E PROBLEMAS DE DEGLUTIÇÃO**

### **O que você pode sentir:**

Muitas vezes, um dos primeiros sintomas de ansiedade quando começa a emergir um ataque de pânico é sensação de engasgue ou estrangulamento. Na realidade, não é tão dramático quanto um estrangulamento real, os músculos da garganta contraem-se e as glândulas salivares produzem muco espesso, levando a uma sensação de restrição em torno da garganta que pode produzir uma sensação de que você está tendo dificuldade em engolir ou respirar. Na verdade você não está tendo dificuldade, só sente como se estivesse. Você também pode ficar com a boca seca, quase como se tivesse a sensação de que não consegue engolir, mas pode.

Você sente como se houvesse alguma coisa presa na garganta ou que tem um nó na garganta. Outras vezes você pode sentir que mal consegue engolir ou que há um aperto na garganta, ou que realmente tem que forçar para conseguir engolir. Essa sensação também pode levar a que pense que irá sufocar ou que tem algo preso na garganta.

### **O que provoca isto:**

Tal como anteriormente explicado na dor ou aperto no peito, relativamente à sensação de asfixia, o processo é semelhante. Tudo está na base da reação do organismo a um estado de alerta geral. Neste estado, pode acontecer que a zona afetada seja a garganta. A sensação de aperto nos músculos da garganta produz a ideia de algo entalado na garganta ou sensação de asfixia. Algumas pessoas quando se sentem extremamente nervosas ou numa situação de stress elevado, podem experimentar essa sensação. É muitas vezes referido como "um caroço na garganta".

Há um perigo mínimo de asfixia ou sufoco sob condições normais, no entanto, algumas pessoas são muito sensíveis às coisas que ingerem, portanto, o cuidado de-

## **IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO**

ve ser sempre redobrado quando comem. Devem mastigar bem os alimentos e devagar, isto impedirá que possam engolir algo que provoque embaraço. Este sintoma pode ir e vir, e pode parecer intensificar-se se a pessoa se tornar demasiado preocupada com esse fato.

### **O que fazer:**

A pessoa deve lembrar-se que tudo não passa de uma questão muscular. E que a sensação de aperto e consequente sentimento de asfixia deve-se ao seu estado exageradamente tenso. É importante que consiga aliviar a tensão, relaxando. Nesta situação a pessoa também beneficia de focar a sua atenção na respiração, tentando ao mesmo tempo relaxar os músculos da face, evitando fazer força nos maxilares. Experimente colocar a língua para fora da boca e focar a atenção nessa sensação durante alguns segundos, depois volte a respirar normalmente.

## **RESPIRAÇÃO CURTA / FALTA DE AR**

A hiperventilação, tal como expliquei anteriormente, faz com que os brônquios se dilatam, portanto, é necessário inspirar mais ar do que o habitual para encher os pulmões, dando a sensação que precisa de fazer mais esforço para respirar. E é, porque você está inspirando mais ar a cada respiração.

### **O que você pode sentir:**

Provavelmente você sente que a sua respiração é difícil e forçada. Você fica consciente da dificuldade que tem em respirar normalmente. Parece que você tem que forçar-se a respirar, com medo de que se você não forçar, irá parar de respirar e morrer. Ou, por nenhuma razão aparente, você sente falta de ar e começa a bocejar numa tentativa de recuperar o fôlego.

**O que provoca isto:**

Quando por algum motivo, o seu corpo reage ansiosamente, automaticamente acelera a respiração em resposta a um mecanismo ancestral de preparação para a ação. Infelizmente, isso também significa que a respiração se torna superficial (a menos que estejamos fisicamente exercitando o corpo, como correr, lutar, nadar, etc.) e como resultado o corpo não recebe oxigênio suficiente. É por isso que sente falta de ar. Esta é uma consequência da ocorrência natural e biológica resultante da resposta de stress.

Às vezes, este sintoma é persistente durando várias dias, e outras vezes pode aparecer por um tempo reduzido, e depois desaparecer. Ambos são comuns. Uma vez que o sistema nervoso diminua a sua excitação, a respiração voltará ao normal.

Além disso, a respiração é uma função corporal automática, você nunca terá que se preocupar em ter que respirar, o seu corpo faz isso automaticamente. Pode ser superficial, mas você terá sempre oxigênio suficiente.

**O que fazer:**

O exercício regular ajuda a manter padrões de respiração regulares. Tal como acontece com todos os outros sintomas, quando o sistema nervoso recebe descanso suficiente, este sintoma irá diminuir e, eventualmente desaparecer.

## **SISTEMA DIGESTIVO / NÁUSEAS**

**O que você pode sentir:**

Você pode sentir todos os músculos do estômago a contrair, diminuindo o fluxo de sucos digestivos, o que faz abrandar o seu metabolismo, no entanto tudo o que está pronto para ser excretado, pede urgência. Você pode precisar de evacuar com urgência, por vezes acompanhado de dores de barriga. A intensidade pode variar de ligeiras sensações de borboletas, a uma dor muito forte na boca do estômago. Muitas vezes você engole ar, o que pode levar à sensação de enjoo.

Você pode sentir-se inchado ou com um nódulo no estômago. Às vezes você pode sentir como se tivesse borboletas no estômago ou que o seu estômago está aper-

## **IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO**

tado. Algumas pessoas referem-se a esta sensação como "estômago pesado". Algumas pessoas sentem acidez ou náusea persistente. Às vezes, até mesmo o pensamento de comer alguma coisa pode provocar náuseas.

### **O que provoca isto:**

Com o sistema nervoso excessivamente ativo e por um período prolongado, em reação ao stress percebido, aumenta a produção de ácido do estômago. Este fenómeno acontece dado que os sucos digestivos por ação do músculo do estômago, aceleram o processo digestivo para rapidamente eliminar o alimento no sistema digestivo. Isso ajuda a preparar o corpo para a ação imediata. Quando a excitabilidade é mantida ao longo do dia, a acumulação de ácido do estômago e a tensão muscular produzem um excesso de ácido no estômago, que, em seguida, irrita o estômago e provoca inchaço, indigestão, diarreia, e assim por diante.

### **O que fazer:**

Comer refeições com mais frequência e em menores quantidades, ajudará a reduzir esse sintoma, assim como comer alimentos pouco condimentados ou picantes. No entanto, o melhor remédio é o repouso, embora o alívio dos sintomas não seja imediato.

## **FALTA DE APETITE E/OU DE PALADAR E SABOR DESAGRADÁVEL**

### **O que você pode sentir:**

Às vezes você simplesmente não sente vontade de comer, ou pensar em comida é desagradável. Ou, quando você come, os alimentos não têm gosto ou sabem-lhe mal. Você sente um cheiro persistente e desagradável e não é oriundo da sua alimentação ou meio ambiente. Muitas vezes, você só sente esse cheiro sem perceber a sua origem.

### **O que provoca isso:**

À semelhança dos outros sintomas relacionados com o estômago, a perda de apetite é um resultado de uma indisposição gástrica, devido ao aumento sustentado da ação digestiva. A perda do paladar ocorre porque as papilas gustativas são nervos, e um sistema nervoso mais estimulado pode enviar falsos sinais para o



cérebro, o que significa que às vezes podemos experimentar percepções sensoriais estranhas, embotadas ou incorretas (uma vez que os nossos sentidos recetivos são controlados e interpretados pelo sistema nervoso). A perda de sabor ocorre por causa da falta de comunicação ou má interpretação pelo sistema nervoso quando está mais estimulado. Este é outro exemplo de como podemos receber percepções sensoriais incorretas ou imprecisas devido a um sistema nervoso mais estimulado.

**O que fazer:**

A forma de resolver este sintoma é o descanso, de modo que o sistema nervoso possa reequilibrar-se.

**URGÊNCIA PARA URINAR, MICÇÃO FREQUENTE, VONTADE SÚBITA DE IR AO BANHEIRO**

**O que você pode sentir:**

Você tem uma necessidade urgente de ir ao banheiro, mesmo que tenha ido recentemente.

**O que provoca isso:**

A elevada tensão fisiológica produz a necessidade de eliminar a urina. Isso acontece porque, quando o corpo se prepara para a ação, fica estimulado para eliminar toda a matéria de resíduos, a fim de preparar bem o corpo para a possível ação. Depois de todos os excessos serem expelidos, a pessoa fica com toda a disponibilidade para "lutar ou correr", a resposta de "luta ou fuga" é produzida pelo alarme de emergência.

Este sintoma é muito comum e muitas vezes vivido por atores no palco pouco antes de iniciarem a sua atuação. Infelizmente, para aqueles que experimentam transtorno de ansiedade, um nível elevado de stress fisiológico produz este sintoma, e desde que a tensão fisiológica seja elevada, o sintoma será sentido. Esta é uma condição do nosso corpo.

## IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO

### **O que fazer:**

Algumas formas de reduzir a excitação fisiológica e consequentemente os sintomas desagradáveis, pode ser através de medicamentos para a diarreia, antiácidos, relaxamento e respiração profunda.

## **TENSÃO MUSCULAR, RIGIDEZ, ESPASMOS MUSCULARES**

### **O que você pode sentir:**

Você sente os seus músculos contraídos ou tensos, às vezes ao ponto de sentir dor frequente ou dor persistente. Algumas pessoas também podem sentir dor de modo restritivo e debilitante impedindo a prática de atividade física e, às vezes ao ponto de restringir a mobilidade. Também é comum sentir dor ou câibras em qualquer um dos músculos do corpo. Por vezes pode acontecer sentir dor e rigidez em algumas articulações do seu corpo.

Também podem surgir dores musculares sem nenhuma razão aparente num determinado músculo. Este tipo de dor pode verificar-se durante alguns dias.

Você pode sentir o seu couro cabeludo dorido, ou sentir tensão elevada na parte de trás do seu pescoço e cabeça. Mesmo não havendo nenhuma razão aparente para isso, o desconforto pode persistir.

### **O que provoca isso:**

O stress fisiológico faz com que os músculos se contraiam (apertem) para que o corpo fique mais resistente a um ataque. Quanto maior o stress fisiológico, mais tensos os músculos ficarão. Algumas pessoas experimentam tensão leve, enquanto outras podem experimentar grande dor, às vezes ao ponto de reduzir drasticamente a mobilidade. Outras pessoas experimentam espasmos musculares incontrolláveis. Pode acontecer num músculo em particular, uma e outra vez, ou pode verificar-se numa grande variedade de músculos. Às vezes, o espasmo pode durar dias.

### **O que fazer:**

O exercício regular ajuda a reduzir a tensão muscular. Algumas pessoas encontram alívio através de massagem terapêutica ou banhos quentes. Tal como acon-

tece com todos os sintomas, quando o sistema nervoso recebe descanso suficiente, este sintoma irá diminuir e eventualmente desaparecer.

## **TREMORES**

### **O que você pode sentir:**

Você pode sentir como se tivesse uma agitação invisível, sente o seu corpo a tremer e isso pode, por vezes, converter-se de forma visível no período da noite em que sente sacudidelas em todo o corpo. Não fique alarmado, isso pode ser apenas o corpo a livra-se do excesso de energia ou tensão. Os seus braços, mãos, pernas e até mesmo todo o seu corpo pode ganhar um sensação de fraqueza. Às vezes você sente que não consegue parar de tremer, e todo o seu corpo fica vibrando.

### **O que provoca isso:**

Este é outro sintoma muito comum provocado pela elevada tensão fisiológica. Algumas pessoas dizem ter um "problema de nervos", porque sentem muita tremadura. Este tremor é o resultado de um sistema fisiológico demasiado estimulado, por vezes, por falta de sono.

### **O que fazer:**

Como em todos os outros sintomas causados por excesso de excitação fisiológica, a prática do relaxamento profundo e a prática do exercício físico são um ótimo recurso para diminuir ou eliminar os tremores.

## **ONDAS DE TEMPERATURA, SUDORESE, SENSÇÃO DE FRIO OU RESFRIADO**

### **O que você pode sentir:**

Por nenhuma razão aparente você sente suores frios ou quentes. Você também pode experimentar ondas de calor ou suores excessivos por nenhuma razão aparente. Algumas pessoas podem sentir um pânico ou ansiedade emergir como um onda de calor ou frio. Quando os sintomas o irritam particularmente, de repente,

## **IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO**

you sente-se muito frio ou gelado. Muitas vezes, esse frio é difícil de abalar, e somente após o desaparecimento dos sintomas o frio desaparece também.

### **O que provoca isso:**

Quando os níveis elevados de tensão fisiológica estão presentes, qualquer nervo ou sistema controlado pelo sistema nervoso involuntário pode experimentar respostas biológicas inadequadas. O sistema de respiração não é exceção. Este é um sintoma comum e não deve ser alvo da sua preocupação. É apenas irritante e às vezes estranho em ambientes sociais, mas não mais do que isso.

## **DORMÊNCIA OU FORMIGUEIRO NAS MÃOS E PÉS**

### **O que você pode sentir:**

Você sente formigueiro nas mãos e pés, ou em outras partes do seu corpo. Às vezes você tem uma sensação de entorpecimento ou congelamento numa determinada área do seu corpo. Outras vezes, você pode sentir uma sensação de queimadura nos braços, pernas e rosto.

### **O que provoca isso:**

Como o sistema nervoso transmite sensações de toque para o cérebro, quando o sistema nervoso é excessivamente estimulado, pode, por vezes, enviar informações ilusórias, e você sentir como que um formigueiro, dormência ou entorpecimento. Por exemplo, quando um indivíduo aperta um nervo, normalmente sente em resultado disso um entorpecimento ou formigueiro nessa parte do corpo. Porque toda a área do corpo é coberta por pele que é sensível ao toque (células nervosas conetadas ao cérebro através da rede do sistema nervoso), qualquer parte da pele ou do corpo pode sentir dormência, formigueiro ou uma sensação de alfinetadas. Normalmente essa sensação vem e vai, e afeta uma ampla gama de áreas do corpo. Não é nada preocupante e irá verificar uma diminuição nessas sensações assim que o sistema nervoso recebe descanso suficiente.

## **DESREALIZAÇÃO, DESPERSONALIZAÇÃO, SENSÇÃO DE IRREALIDADE**

### **O que você pode sentir:**

Um dos sintomas do corpo mais incapacitante é quando você tem a sensação que sente tudo o que se passa ao seu redor. Sente-se nebuloso, surreal, tonto ou distante. Você pode sentir que a sua identidade não é real, ou que o mundo não é real, como se vivesse numa realidade paralela. Estes sintomas são muitas vezes mais difíceis de entender, fazendo com que você deduza que deve estar ficando louco, promovendo ainda mais o seu pânico. Isto é tudo ilusório, você nunca deixou de estar seguro.

Talvez você sinta que não faz parte do que está acontecendo, ou que tudo não passa de um sonho, ou que você está "fora de contato com as coisas". Além disso, tudo o que está ao seu redor pode parecer brilhante, nebuloso, ou muito claro.

### **O que provoca isso:**

O corpo e a mente estão totalmente interligados. O que afeta um afeta o outro. Estes sintomas são outro exemplo de como o sistema nervoso mais estimulado pode levar-nos a experimentar sentimentos estranhos, prejudicando as emoções e percepções. É muito parecido a uma droga psicoativa ou recreativa, pode alterar o seu estado mental. Um sistema nervoso demasiado ativo pode afetar a química do corpo, produzindo assim efeitos que alteram a mente. A sensação de irrealidade ou desconexão é um tipo de estado mental alterado devido à produção de elevados níveis de stress fisiológico.

### **O que fazer:**

Quando os níveis de adrenalina diminuírem e você se acalmar, pouco a pouco os sintomas reduzem. Isto pode levar vários dias ou horas.

## **EMOÇÕES**

Na presença da ansiedade aguda e pânico, é normal que você fique extremamente frustrado e com as emoções à flor da pele. Algumas pessoas choram o tempo todo, outras podem não chorar, mas sentem que deveriam estar chorando. A irritabili-

## **IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO**

dade e raiva pode ser elevada e você pode tornar-se arrogante com os entes queridos que possam estar apenas tentando compreendê-lo e ajudá-lo. Provavelmente, você constrói a noção de que nunca mais será o mesmo, mas isso é pura ilusão, você pode voltar a sentir-se bem. A depressão é um transtorno de humor que pode ser despoletado na presença da incapacidade de resolver todo o turbilhão de emoções incapacitantes que pouco a pouco se vão instalando, isso é comum, juntamente com um sentimento de desespero.

### **MEDO DE PERDER O CONTROLE**

#### **O que você pode sentir:**

Numa multidão ou grupo, você pode sentir que vai fazer alguma coisa que possa fazê-lo sentir-se envergonhado, como perder as estribeiras, vômitos, engasgos, tropeçar e assim por diante. Você pode sentir que não é capaz de controlar o seu corpo ou aquilo que vai dizer. Você pode tornar-se muito autoconsciente das suas falas, movimentos e sensações, na presença das outras pessoas.

#### **O que provoca isso:**

Quando ocorre um ataque de pânico, a elevada tensão fisiológica no organismo provoca medo e ansiedade como um efeito colateral. Isto significa que o nosso estado de raciocínio é prejudicado e, muitas vezes ofuscado por pensamentos ansiosos, a que podemos chamar de ansiedade cognitiva. Na raiz desses pensamentos ansiosos está um sentido subjacente de destruição que ameaça a nossa estabilidade mental e equilíbrio emocional. O sistema nervoso excessivamente estimulado também pode prejudicar o nosso julgamento e raciocínio, a sensação de perder o controle é muito comum para aqueles que experimentam elevados níveis de ansiedade. Que de fato, é um dos sintomas mais comuns.

#### **O que fazer:**

Quando você enfrentar esse medo, lembre-se que é uma impressão de "falso alarme" e que, quando o sistema nervoso recebe descanso suficiente, este sintoma irá diminuir, pouco a pouco. Você também pode parar de pensar nos pensamentos que estão a promover o medo, simplesmente reorientando a sua atenção para outros estímulos, e lembrando a si mesmo que o medo de perder o controle é apenas um falso pensamento ou impressão, nada mais. Ao não reagir ao seu medo

provocado pela avaliação catastrófica das suas sensações, ele vai desaparecer tal como os outros sintomas.

O medo de perder o controle é um sintoma que vai e vem, mas pode tornar-se enraizado e terrivelmente perturbador se você começar a debruçar-se sobre ele. Mas lembre-se, é apenas um pensamento falso, um sintoma de um sistema nervoso excessivamente ativo, nada mais. Com descanso suficiente, este sintoma irá diminuir e eventualmente desaparecer completamente.

**OS MEDOS:** de enlouquecer, de morrer, de morte iminente, de coisas normais, sentimentos incomuns e emoções, pensamentos ou sentimentos extraordinariamente assustadores

**O que você pode sentir:**

De repente você fica com medo de perder a sua sanidade mental ou que não é capaz de pensar. Você também pode sentir que não é capaz de lembrar-se de coisas tão facilmente como anteriormente. Às vezes, você fica com medo de ter um colapso nervoso. Você também pode ter períodos de pensamentos "loucos" que o assustam, ou aqueles pensamentos de conteúdo incômodos que saltam na sua mente.

Você tem medo de que aquilo que tem é algo terrível e ninguém se apercebe. Você também pode temer que as dores no peito são um ataque cardíaco mortal ou que as dores na sua cabeça são o resultado de um tumor ou aneurisma. Você sente que qualquer um dos sintomas que experimenta são fatais. Você sente um medo intenso quando pensa que vai morrer, ou pode pensar nisso com mais frequência do que o normal, ou não consegue tirar esse pensamento da sua cabeça.

Você sente-se como se algo muito ruim possa acontecer, mas não tem certeza do quê. Também pode sentir como se o mundo esteja chegando ao fim. Você pode ficar com medo ou ter pensamentos assustadores acerca de qualquer coisa que anteriormente não tinha medo. Pode ser um medo súbito de estar sozinho, o medo de objetos inanimados em movimento ou a falar, ou um medo sem fundamento pela sua segurança, para citar alguns (o medo de que você pode machucar alguém ou a si mesmo ao usar uma faca de casa é comum). Por exemplo: você tem medo que pode incontrolavelmente esfaquear uma criança, companheiro ou a si mesmo ao usar uma faca de cozinha.

## IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO

Você pode sentir que está com medo ou ter sentimentos de medo sobre quase tudo, mesmo coisas que não têm nenhuma razão real para se sentir assim. Mesmo pequenos desafios podem provocar medo em você, e parecer difícil ou destinado à desgraça ou ao fracasso.

### **O que causa isso:**

Um sistema nervoso excessivamente estimulado pode alterar os nossos sentimentos, impressões, pensamentos e sensações involuntariamente (por si só), porque está totalmente interligado com o cérebro. Além disso, a elevada tensão fisiológica produz um aumento de sensações de medo e ansiedade como um efeito colateral. Quando você emparelha estes elevados níveis de medo e ansiedade com o humor alterado ou humor diminuído e pensamentos depreciativos, é natural que os pensamentos angustiantes e bizarros possam parecer muito assustadores, confusos e reais. Resumindo, quando o cérebro e o sistema nervoso estão stressados, podem criar ilusões nas suas percepções.

Quando esses sintomas aparecem, muitas vezes geram confusão na pessoa. Episódios sucessivos podem corroer a confiança levando a pessoa a questionar a sua sanidade e estabilidade mental. Com a crescente apreensão e preocupação com o seu estado mental questionável, a ansiedade aumenta e os níveis já elevados da fisiologia do stress provocam mais medo e pensamentos ansiosos. Se não for tratado atempadamente, estes sintomas e a preocupação excessiva sobre eles podem paralisar a vida da pessoa.

Nesta situação, é importante lembrar que tanto o medo aumentado e os pensamentos irracionais são sintomas de um sistema nervoso excessivamente estimulado. Apesar de poder ter-se uma percepção real, estes sentimentos são falsas impressões causadas pela elevada tensão fisiológica. Os sintomas não são sinais de doença mental grave. Eles são apenas sintomas desagradáveis.

### **O que fazer:**

Deve tomar consciência e reconhecer que estes medos irracionais são causados pelo sistema nervoso excessivamente estimulado, são apenas sintomas desagradáveis, não uma doença mental grave. Faça o seu melhor para manter a calma, dado que o medo acrescido faz aumentar ainda mais os sintomas. Utilize a paragem de pensamento, aplicando uma voz de comando a si mesmo: "Para, são apenas sintomas". Aceite o fato de que estes sintomas vêm e vão até que você restabeleça o equilíbrio do seu sistema nervoso. Lembre-se que você tem o poder de



escolha sobre o que fazer com cada pensamento que surge na sua cabeça. Você pode dispensar, alterar ou agir sobre eles. Você pode fazer isso por opção. Optar por não seguir o pensamento de medo que surge na sua mente. Os pensamentos de alarme podem aparecer na sua cabeça, mas você pode optar por não lhes atribuir significado, direcionando a sua atenção para outra coisa.

## **FADIGA CRÓNICA**

### **O que você pode sentir:**

Pouco a pouco você vai ficando extremamente exausto, esgotado ou sem energia. Você pode sentir-se cansado o tempo todo e até mesmo pequenas tarefas podem ser excepcionalmente cansativas. Você tem pouco ou nenhuma resistência e sente-se como se pudesse dormir o dia todo e depois acordar ainda cansado.

### **O que causa isso:**

Um sistema nervoso excessivamente estimulado leva o organismo a gastar a energia rapidamente. Mesmo que a pessoa possa não estar fisicamente ativa, o sistema nervoso, por causa do seu estado acelerado continua a solicitar as fontes de energia do corpo. Este consumo de energia constante e, muitas vezes imperceptível, deixa a pessoa inexplicavelmente esgotada. Mesmo as tarefas domésticas comuns podem parecer difíceis e cansativas de realizar.

Em alguns casos, mesmo que a pessoa se sinta esgotada, tem dificuldade para dormir ou descansar. Isso, torna-se num ciclo vicioso de esgotamento, com a agravante de não conseguir descansar. Um agrava o outro. Devido à falta de descanso imposta pelo sistema nervoso, é importante fazer o que puder para garantir um sono restaurador.

### **O que fazer:**

Se você está enfrentando esta situação, eu recomendo que você faça o que estiver ao seu alcance para regularizar os seus padrões de sono e de descanso, porque isso é o primeiro passo para recuperar a sua condição incapacitante. Mesmo que você tenha que reservar alguns dias de folga do trabalho, ou se for o seu caso, ter alguém que possa cuidar das crianças para que possa dormir um pouco, vale bem a pena. O sono e o repouso são os "remédios" para este sintoma. Tal como aconte-

## **IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO**

ce com todos os sintomas, quando o sistema nervoso recebe descanso suficiente, este sintoma irá diminuir e eventualmente desaparecer.

### **EXCESSO DE ENERGIA, VOCÊ SENTE QUE NÃO CONSEGUE RELAXAR**

#### **O que você pode sentir:**

Você sente-se tão animado e motivado que poderia fazer tudo incrivelmente rápido e, em seguida, procurar outras coisas para fazer. Você também pode sentir como se tivesse que correr ou fazer alguma coisa só para queimar o seu excesso de energia. Às vezes, você não consegue dormir porque a sua mente ou o seu corpo estão demasiado ativos. Você sente-se sempre carregado de energia. Também pode sentir como se não pudesse ficar parado ou relaxado. Mesmo abrandar por um momento, é difícil. Quando você quer relaxar e descansar, não consegue ficar parado, ou surgem um milhão de pensamentos na mente, o que torna o relaxamento difícil de acontecer.

#### **O que causa isso:**

A elevada tensão fisiológica produz no corpo uma espécie de "super combustível". Este "super combustível" é um estimulante natural do organismo que mantém o corpo energizado. Além deste combustível, a elevada fisiologia continua a estimular o sistema nervoso e esta atividade contínua torna-se um ciclo vicioso em que a elevada tensão fisiológica estimula o sistema nervoso, que por sua vez estimula a sua fisiologia a produzir mais stress. O aumento de uma atividade estimula a outra. Com base nisso, torna-se claro que, naturalmente, você não consegue quebrar o ciclo, ele pode continuar por conta própria com bastante facilidade.

#### **O que fazer:**

Para quebrar este ciclo, você tem que deliberadamente acalmar o sistema nervoso para que ele iniba a estimulação fisiológica. O descanso e o relaxamento são a única maneira de acalmar o sistema nervoso sem usar medicamentos. A medicação é usada como a primeira linha de tratamento de transtornos de ansiedade, quando diagnosticado, pois reduz a atividade do sistema nervoso, que por sua vez ajuda a reduzir a fisiologia do stress. Num certo sentido, a medicação ajuda a quebrar o ciclo.

Eu não sou um grande defensor de medicação por causa do alto índice de recaída quando a medicação é removida. Desde que o corpo tenha a sua própria forma de tratamento natural pelo meio do descanso e repouso, é preferível, dado que não produz qualquer efeito negativo.

**MUITAS VEZES VOCÊ SENTE QUE ESTÁ CARREGANDO O MUNDO NOS SEUS OMBROS:** alterações de humor dramáticas, emoções negativas, você sente-se sob pressão o tempo todo, constante sensação de estar oprimido, sente-se sempre irritado e com falta de paciência, sente a necessidade de chorar o tempo todo, depressão.

**O que você pode sentir:**

Muitas vezes você sente que é responsável por demasiadas coisas, e que se você parar, nada será realizado. Muitas vezes você sente como se transportasse o peso do mundo nos seus ombros e não há maneira de se livrar disso. Você está muito feliz um dia e, sem motivo aparente, fica extremamente triste ou com o humor diminuído no próximo. Um minuto você está otimista e no próximo você está deprimido. Mesmo em discussões simples você sente extrema dificuldade em lidar com isso.

Por alguma razão, as suas emoções tornaram-se negativas. Por exemplo, alguém com quem você se importa profundamente, por algum motivo estranho você parece não ligar mais. Você parece não ter controle sobre isso, sabe que algo não está correto no seu sentimento, mas por algum motivo não consegue agir de outra forma. Ou, por exemplo, talvez, você faça algo que gosta e sem motivo, de repente, não se sente bem e não sabe porquê.

Às vezes, a paciência parece ter desaparecido e pequenas coisas que normalmente não eram alvo de preocupação, agora tornaram-se realmente irritantes e frustrantes. A sua paciência parece inexistente. A mais pequena coisa, mesmo as que são familiares parecem tornar-se quase impossíveis de suportar, e você tem dificuldade em controlar o seu temperamento.

Você pode sentir que simplesmente não consegue lidar com as coisas banais do dia a dia, ou que você está sob pressão o tempo todo, sem encontrar qualquer forma de aliviá-la.

Cada pequena coisa chateia-o. Enquanto anteriormente você costumava ser calmo e sereno, agora encontra-se irritado com quase tudo. Quando se trata de ges-

## IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO

tão de tarefas, você tem a percepção que tem muito pouca paciência, e até mesmo questões simples fazem com que fique irritado e impaciente.

Coisas que anteriormente não lhe faziam impressão e lidava bem, agora você tem tendência a chorar por pouca ou nenhuma razão. Você também pode achar que de repente sente vontade de chorar, mas sem saber porquê. Nesses momentos você sente-se triste ou deprimido. Às vezes você pode sentir que as coisas não parecem estar indo no caminho desejado, mesmo quando tudo corre bem. Ou, você pode sentir que não ama ninguém, mesmo quando não há nenhuma razão explicável para se sentir assim. Você também pode sentir vontade de desistir.

### **O que causa isso:**

O sistema nervoso afeta os nossos sentimentos, humor, pensamentos e emoções. Um sistema nervoso mais estimulado, muitas vezes, provoca oscilações irregulares nos sentimentos, humor, pensamentos e emoções. Quando o corpo é continuamente estimulado pela fisiologia do stress, isso faz com que o sistema nervoso continue involuntariamente a reagir, que por sua vez provoca as flutuações involuntários na forma como nos sentimos e pensamos.

Um sistema nervoso equilibrado significa que mais facilmente ficamos no controle dos nossos pensamentos, sentimentos e emoções. É por isso que na maioria das vezes conseguimos racionalizar a forma como nos sentimos e como fazemos as coisas, porque somos capazes de relacionar os nossos sentimentos e emoções com os acontecimentos na nossa vida.

No entanto, quando o sistema nervoso se torna excessivamente estimulado, atua por conta própria e pode enviar-nos falsas impressões, sentimentos, estados de espírito, pensamentos e emoções, por si só. É por isso que esses sintomas são tão incômodos, porque não se consegue relacionar o que se sente com aquilo que se faz. Estas oscilações, muitas vezes desafiam a nossa lógica e quando a nossa lógica não faz sentido, tem-se uma tendência a reagir com medo, pensando que deve haver algo errado mentalmente por causa da forma como nos estamos sentindo.

Um sistema nervoso mais estimulado pode corroer-nos os sentimentos, estados de espírito, pensamentos e emoções, bem como sensações. Realmente, isso é o que estes sintomas são, como resultado de um sistema nervoso hiper-estimulado.

**Quando esses sintomas aparecem:**

- Reconheça-os como sintomas de um sistema nervoso mais ativo, e não como o início de uma doença mental grave
- Faça o seu melhor para manter a calma e não reagir com medo
- Use a paragem de pensamento ou voz de comando para alterar o diálogo interno acerca do que você está sentindo
- Entenda que esses sintomas vêm e vão, enquanto o sistema nervoso estiver mais estimulado
- Descanse bastante
- Não se preocupe com eles
- São apenas sintomas, nada mais
- Perceba que eles vão embora quando o sistema nervoso recebe descanso suficiente
- Não lhe dê demasiada atenção, isso só aumenta a fisiologia do stress
- Estes são sintomas muito comuns para aqueles que experimentam ansiedade

**INSÓNIA, OU ACORDAR MAL A MEIO DA NOITE, SONHOS RUINS OU LOUCOS**

**O que você pode sentir:**

Você pode sentir-se bem e ser capaz de rapidamente adormecer, para acordar pouco tempo depois. Uma vez que isso aconteça, não consegue facilmente voltar a adormecer porque a sua mente está agitada ou você sente-se mal. Ou, você pode ter uma dificuldade inicial para adormecer e quando você consegue, depois acorda com frequência e volta a ter dificuldade em adormecer.

Assim, quando você já está entorpecido, pronto para adormecer, por vezes sente como se ouvisse um estrondo, zumbido ou tiro, e isso desperta-o. Ou, quando você está quase a adormecer sente que está caindo, fica assustado e isso desperta-o. Pode acordar em pânico e recordar o sonho bizarro e totalmente louco que você teve. Isso geralmente faz com que você dedique algum do seu tempo tentando descobrir o que causou o sonho ruim e o que o sonho ruim significa.

## IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO

### O que causa isso

O stress é um dos principais fatores associados aos transtornos do sono. Quando o corpo está stressado, os padrões naturais de sono tornam-se interrompidos. Embora existam muitos tipos de problemas do sono, os mencionados são comuns para as pessoas que sofrem de transtorno de ansiedade.

Porque o sono é controlado pelo funcionamento do cérebro, um sistema nervoso mais estimulado vai interferir com o funcionamento normal do cérebro, desta forma, produz respostas erráticas e estranhas quando queremos adormecer. Idêntico à ingestão de cafeína, a elevada tensão fisiológica vai mantê-lo acordado, e pode fazê-lo de várias maneiras.

### Os exemplos incluem:

- Adormece imediatamente acordando poucas horas depois, bastante acelerado e pronto para levantar-se. Depois você tem dificuldade para voltar a dormir, mesmo que se sinta exausto. A sua mente pode ficar muito ativa e você pode experimentar uma série de pensamentos ansiosos que continuam a perturbar o seu sono
- Você tem dificuldade em adormecer e quando você finalmente consegue, acorda um pouco mais tarde e não consegue voltar a dormir. Quando você está prestes a adormecer, de repente fica sobressaltado por um som, contração muscular, um estrondo na sua cabeça, etc. Isso torna o retorno do sono difícil de acontecer
- Você pode ter um sonho ruim ou bizarro, e às vezes acorda com uma sensação de pânico total
- Você acorda regularmente e tem que ir ao banheiro continuamente
- Você pode arrefecer mesmo que esteja bem coberto. Ou, pode transpirar mesmo com uma temperatura agradável

Existem muitos outros tipos de perturbações, no entanto, estão todas relacionadas com um sistema nervoso excessivamente estimulado. Estes sintomas podem também variar de um tipo para outro tipo, e assim por diante. Eles também vêm e vão, e às vezes persistem.

A melhor forma de superar esses sintomas é repousando. Quando você estiver enfrentando regularmente problemas de sono, é importante descansar o máximo que puder. Isso significa programar na sua agenda tempo para descansar. Se o seu sono se tornou problemático, comprometa-se a ir para a cama mais cedo do

que o normal e faça-o por um número de noites suficientes até que os padrões de sono voltem ao normal.

Você deve ter notado que quanto mais sono tem, pior você se sente e mais dificuldade tem para dormir. Isso pode tornar-se num círculo vicioso se você não investir na recuperação dos padrões normais de sono. O descanso é o que mais contribuirá para isso. Nenhum desses sintomas são demasiado preocupantes, apenas irritantes.

## **DIFICULDADES DE CONCENTRAÇÃO, PENSAMENTOS REPETITIVOS OU VAGUEAMENTO DA MENTE**

### **O que você pode sentir:**

Você tem dificuldade em concentrar-se em tarefas normais, ou a sua concentração é muito menor agora do que antes. Você também pode começar algo, e estranhamente esquecer o que estava fazendo alguns momentos depois. Também pode ter dificuldade de lembrar onde colocou as coisas, ou o que você estava procurando ou pensando. A sua mente dispersa-se o tempo todo. Mesmo quando você está tentando relaxar a sua mente parece vibrar a cem quilómetros hora.

### **O que causa isso:**

A elevada excitação fisiológica, muitas vezes, leva-nos a pensar rapidamente e incessantemente. Muitas pessoas referem-se a isso como "*vibração incessante da mente*". É esta atribulação de pensamento rápido e desfocado que prejudica a memória e a concentração. São produzidos estimulantes naturais, estas doses contínuas de estimulantes dificultam a concentração, pois o corpo e a mente ficam agitados. Quando o organismo reduz a excitação fisiológica e o sistema nervoso fica mais calmo, os padrões normais de pensamento restabelecem-se e os sintomas desaparecem.

No entanto, sempre que o organismo receba estímulos que ativam de novo a fisiologia do stress, os sintomas fazem-se sentir novamente.

Para as pessoas que sofrem de transtorno de ansiedade, podem ter estabelecido um hábito mental de foco interno. A pessoa foca-se nos seus sintomas internos o que faz disparar uma reação de medo que por sua vez gera mais sintomas desa-

## **IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO**

gradáveis. A pessoa torna-se tão focada no seu estado de saúde que a sua atenção centrada no problema passa a ser o seu maior problema. Esta ação pode ser tão automática que a pessoa pode nem perceber o que está fazendo.

Infelizmente, quando este mecanismo de monitorização dos sintomas se desenvolve, a grande maioria das pessoas ficam assustadas porque acham que podem estar a perder o controle da sua mente e terem uma doença mental grave. Esse tipo de avaliação provoca ainda mais excitação no organismo aumentando ainda mais a magnitude dos sintomas desagradáveis.

### **O que fazer:**

Quando este sintoma aparece, tente reagir sem medo. Lembre-se que é apenas um sintoma, e que ele está informando que você precisa descansar o sistema nervoso para que possa recuperar a sua capacidade de concentração. Depois de ter descansado suficientemente o seu sistema nervoso (ou acalmado), a sua concentração vai voltar ao normal.

## **ASSUSTADIÇO**

### **O que você pode sentir:**

Você sente que se assusta mais facilmente agora do que antes. Mesmo pequenos ruídos ou sons comuns assustam-no, e quase a ponto de entrar em pânico. Ou, um acontecimento pode assustá-lo, sem razão aparente. Você pode parecer muito mais reativo ou mais nervoso.

### **O que causa isso:**

Este sintoma é uma boa indicação de que você precisa descansar o seu sistema nervoso. Algumas pessoas referem-se a este sintoma como "um caso de nervos", no limite, agitados, e assim por diante. Um sistema nervoso mais estimulado pode manter o corpo num estado de alerta e pronto para a ação imediata. Fá-lo, colocando todos os sentidos em alerta. Neste estado, não é de admirar que alguns sons repentinos ou atividades possam fazê-lo reagir prontamente. Um sistema nervoso estimulado (em alerta) está preparado para fazer exatamente isso.



**O que fazer:**

O descanso e o relaxamento vão ajudar a diminuir o estado de alerta do organismo. Alguns medicamentos têm a função de diminuir a excitação fisiológica, acalmando o sistema nervoso. Infelizmente, a maioria dos medicamentos trazem efeitos secundários e alguns são muito desagradáveis.

**OBSESSÃO ACERCA DA MELHORIA DO SEU ESTADO DE SAÚDE**

**O que você pode sentir:**

Este é um problema muito preocupante. Vai-se desenvolvendo um processo de pensamento em que a pessoa está constantemente tentando descobrir se já não tem o problema, ou está constantemente verificando se o seu corpo tem pontadas, ou dores e sensações estranhas. Algumas pessoas também desenvolvem o hábito de monitorizarem o seu próprio pensamento para verificar (muitas vezes referido como "teste") os seus pensamentos e perceberem se há algum indício de doença física ou mental. Quando a pessoa começa a ficar melhor, este processo parece ficar ainda mais enraizado tornando-se mais aparente. Além disso, essas pessoas podem generalizar esse hábito e transpô-lo para todos os momentos de lazer, entrando numa batalha mental com elas mesmas para deixarem de ter esse comportamento. Podem ainda exacerbar mais toda esta atenção dirigida para elas mesmo e para os seus corpos, e desenvolver a sensação de perda de controle sobre a vontade de automonitorização, como se não conseguissem parar de pensar, analisar e resolver problemas sobre a obtenção de melhor saúde.

**O que causa isso:**

Este sintoma é muito comum. Às vezes, as pessoas podem até sentir que têm Transtorno Obsessivo Compulsivo por causa da natureza dos pensamentos obsessivos que geram.

Numa tentativa de monitorização da saúde, muitas vezes, leva a pessoa a debruçar-se sobre ela, especialmente se for algo que parece tão misterioso como o transtorno de ansiedade, muitas vezes pode parecer. Com sintomas que são muitas vezes confusos e surreais, os ataques de pânico podem gerar medo a qualquer pessoa, e com a aparente dificuldade de tratamento ser encontrada, é compreensível focar a atenção sobre si mesmo. Se você tiver este sintoma, o mais importan-

## **IMPLICAÇÕES DOS ATAQUES DE PÂNICO SOBRE O ORGANISMO**

te a lembrar é que este é um hábito mental desenvolvido, não é uma doença mental grave. E, tal como qualquer hábito, este também pode ser substituído por um hábito mais saudável .

### **Quando você sentir esse sintoma:**

- Reconheça que esse é um sintoma originado por um sistema nervoso demasiadamente estimulado
- Faça o seu melhor para manter a calma
- Reconheça que é um hábito mental, não um resultado de uma doença mental grave.
- Faça paragem de pensamento, e depois dirija a sua atenção para um pensamento mais capacitador
- Tire alguns momentos para relaxar e respirar fundo.
- Continue com uma atividade de distração
- Descanse e acalme-se, e entenda que a paragem de pensamento irá diminuir este sintoma. É realmente importante identificá-lo como um sintoma e não como uma condição incapacitante
- Lembre-se, esse sintoma também irá diminuir quando o corpo e o sistema nervoso descansarem o suficiente

## **SENTIR AS PERNAS FRACAS**

### **O que você pode sentir:**

Você sente as suas pernas tão fracas que acha que não será capaz de suportá-las. Em alguns casos, você pode sentir que não será capaz de andar. Às vezes, pode sentir as suas pernas como se fossem de geleia ou de borracha, ou que você tem que se forçar a andar. Você pode até sentir como se as suas pernas ou joelhos fossem muito duros para se mover.

### **O que causa isso:**

Quando as pessoas se sentem nervosas, muitas vezes, elas podem sentir "joelhos fracos", o que significa que as pernas ficam como se fossem geleia ou muito fracas. Este é um sintoma muito comum que se verifica em resposta à fisiologia do stress, e a maioria das pessoas que enfrentam situações stressantes podem expe-

rimentar esta sensação. No entanto, o grau de fraqueza é dependente da quantidade de stress.

Fisicamente, as pernas estão bem. No entanto você sente as pernas fracas. Às vezes, as pessoas ficam extramente preocupadas com esta condição, pois retira-lhes toda a sensação de força, deixando-os fracos.

**O que fazer:**

O exercício físico regular ajuda a manter a firmeza dos músculos e tonificar o corpo, ajudando a eliminar este sintoma. Tal como acontece com todos os sintomas, quando o sistema nervoso recebe descanso suficiente, este sintoma irá diminuir e eventualmente desaparecer.

## REFERÊNCIAS

- Davis M. e Eshelman E. e McKay M. (200). The relaxation & Stress Reduction Workbook. New Harbinger Publications, Inc. Oakland, CA
- Godefroy C. E Steevens D.R. (1999). O Poder da Mente. 1ª Edição, Editorial Estampa, Lda. Lisboa.
- Gonçalves O. (2000). Terapias Cognitivas: Teorias e Práticas. 3ª Edição, Edições Afrontamento. Porto.
- Gunn A. (2011). Vença a Sua Fobia em 90 minutos. 1ª Edição, Sinais de Fogo – Publicações, Lda. Lisboa
- Hollander Eric e Simeon Daphne (2004). Transtornos de Ansiedade. Artmed Editora S. A. Porto Alegre.
- Joice-Moniz L. (2002). A modificação do Comportamento. 4ª Edição, Livros Horizonte, Lda. Lisboa.
- Joice-Moniz L. (2010). Hipnose, meditação, relaxamento, dramatização: Técnicas de sugestão e auto-sugestão. Porto Editora. Porto.
- Kolk B. e McFarlane A. e Weisaeth L. (2007). Traumatic Stress. A Division of Guilford Publication, Inc. New York.
- Palladino L. (2009). Descubra o Seu Ponto de Concentração. 1ª Edição, Smartbook. Montijo
- Roemer L. e Orsillo S. (2009). Mindfulness & Acceptance-Based Behavioral Therapies in Practice. A Division of Guilford Publication, Inc. New York.
- Wells A. (2003). Perturbações Emocionais e Metacognição. 1ª Edição, Climepsi Editores. Lisboa.
- Zampelli S. (2006). From Sabotage to Success. iUniverse, Inc. Lincoln, NE.