

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

SÍNDROME DE PÂNICO: O PAVOR A ESPREITA

SÍNDROME DO PÂNICO: o transtorno é caracterizado por crises súbitas acompanhadas de sintomas físicos, *sem nenhuma causa aparente*. Um ataque de pânico é um acontecimento apavorante na vida da pessoa: é muito real para ela e geralmente perde o controle sobre seu corpo. Para efeitos de comparação, um ataque de pânico é próximo ao terror.

A Síndrome de Pânico é marcada pelos "ataques" inesperados e recorrentes, os quais se caracterizam pelo aparecimento súbito de palpitações, transpiração excessiva, tremores, calafrios, falta de ar, dor no peito, náuseas, desconforto abdominal, tonturas, formigamento no corpo e sensação de ficar fora de controle ou de morte iminente.

Os sintomas atingem o "pico" máximo em torno de 10 minutos e costumam ocorrer em situações comuns do cotidiano. Entre as "crises" as pessoas passam a desenvolver uma persistente preocupação em ter novos ataques, bem como possíveis seqüelas físicas.

A pessoa passa a ter medo de sair de casa sozinha. Passa a evitar alguns lugares e situações do dia-a-dia, como viajar de automóvel e de avião, passeios ao ar livre, etc. *Na síndrome do pânico, o medo de morrer torna-se uma presença constante que interfere na vida familiar e profissional da pessoa, muitas vezes transformando a vida dela num inferno.*

Geralmente as pessoas que desenvolveram a síndrome do pânico passam por muitos profissionais da área de saúde, principalmente pelo cardiologista. Procuram o médico achando que tem uma doença orgânica grave e potencialmente muito perigosa. Estas pessoas, porém, têm uma discrepância entre os sintomas que apresentam e nenhuma alteração ao exame físico e aos testes de laboratório (exames de sangue, eletrocardiograma, ultra-som, tomográfico) do coração.

Também é preciso lembrar que a Síndrome do pânico pode coexistir com outras doenças, portanto é muito importante fazer uma avaliação médica.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Considera-se portador da Síndrome do Pânico o indivíduo que apresenta período de intenso temor ou desconforto que inclui quatro ou mais itens dessa lista: palpitações (o coração dispara), transpiração excessiva ou calafrios, tremores, dificuldade de respirar (sensação de falta de ar ou sufocamento), dor no peito (dor ou desconforto torácico), náuseas, desconforto abdominal, tonturas (vertigem ou desmaio), parestesias (anestesia ou sensação de formigamento no corpo), sensação de perda de controle (enlouquecer ou fazer algo embaraçoso) ou até mesmo sensação de morte iminente.

ALGUMAS EXPLICAÇÕES...

Os sintomas que ocorrem nos ataques de pânico fazem parte do mecanismo natural de sobrevivência para lidar com o perigo. As glândulas adrenais liberam rapidamente ADRENALINA na circulação sanguínea fazendo o coração disparar para oxigenar melhor o organismo e levar nutrientes necessários para certas partes do corpo como as pernas e os braços.

As sensações de desconforto que ocorrem durante um "ataque" indicam que o sangue está sendo desviado da superfície do corpo para diminuir a gravidade do dano físico e evitar que o indivíduo morra por sangramento. O desconforto abdominal ocorre pela interrupção dos processos digestivos para que a energia seja direcionada para as pernas (correr melhor e mais rápido) e para os braços (potenciar a capacidade de lutar), ou seja, o mecanismo de luta e fuga. Tudo isso ocorre com uma só intenção: sobreviver.

O EQUIVOCO

Durante um ataque de pânico a sensação produzida provoca muita ansiedade e pensamentos catastróficos que fazem o organismo interpretar de maneira errada o que está acontecendo, considerando como um grande perigo, e dispara os mecanismos de sobrevivência. A interpretação enganosa leva os pensamentos e as sensações a fugirem do controle. Todo este fenômeno ocorre no inconsciente.

O fenômeno pode ser disparado por pensamentos apavorantes: perder alguém importante, possibilidade de acidente grave, doenças graves... que são suprimidos antes de serem registrados conscientemente, mas inconscientemente disparam os mecanismos de sobrevivência porque foram interpretados como *perigo iminente*. Como foram interpretados erroneamente, disparam a ansiedade e levam ao medo e perda do controle. Normalmente este tipo de pensamento não produz pânico.

O problema ocorre pelo desequilíbrio do sistema de energia, que produz bloqueios que impedem que os pensamentos apavorantes sejam dissipados normalmente e isto dispara as crises de medo exagerado.

DILEMA

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Infelizmente, muitas pessoas, de diferentes classes sociais, vagam de profissional a profissional sem que se chegue a uma conclusão sobre a causa desses ataques. A pessoa passa por intermináveis consultas e testes laboratoriais sem que o seu problema seja resolvido. Assim, estas pessoas não são tratadas adequadamente e convivem com enormes desconfortos que afetam a família. Acabam fazendo uma verdadeira "via-crúcis" por diversos profissionais da área de saúde. Depois de muitas consultas e exames, muitas vezes recebem o diagnóstico: "**não tem nada**", o que acarreta muita insegurança e desespero para elas. Às vezes esse diagnóstico é seguido de comentários evasivos, como: "está com estafa", "estresse", "nervosismo", "problema emocional" ou "de cabeça", etc; e assim estas pessoas ficam sem o tratamento para tal "doença".

OUTRAS INFORMAÇÕES

Os ataques de pânico podem se desenvolver em pessoas que não têm nenhum antecedente familiar. Também é considerado um problema sério de saúde, que afeta em torno de 1% da população mundial. Acomete mais as mulheres do que os homens, na proporção de 3 para 1. As pessoas acometidas geralmente são adultas, entre os 20-40 anos. Muitos se encontram no melhor da sua atividade profissional e pessoal.

Alguns medicamentos, principalmente do grupo das anfetaminas (geralmente usados em emagrecimento) ou drogas (cocaína, ecstasy, maconha, crack) podem desencadear crises de pânico.

Muitas dessas crises são atendidas em pronto-socorro e seus portadores passam novamente a ser submetidos aos novos testes e exames para excluir doenças orgânicas. Os pronto-socorristas tentam ajudar o paciente a superar a crise, mas geralmente essas tentativas podem piorar para o paciente, principalmente quando se fazem comentários do tipo "isso não é nada grave, já passa", "é só um probleminha emocional", "isso é frescura" ou "não se preocupe". Estes comentários podem sugerir ao paciente que não existe tratamento adequado ou que não é necessário fazê-lo. Os ataques de pânico são muito comuns, podem ser definidos e conseqüentemente tratados adequadamente.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

AVISO AOS FAMILIARES

Nas pessoas portadoras de Síndrome de Pânico é preciso entender que isto ***não é loucura, nem frescura delas***. Portanto, é muito importante compreender o que se passa com elas, pois assim elas terão o reconfortante apoio das pessoas importantes que de certa forma ajudam a tranquilizá-las. É muito importante que a família apóie e ajude a pessoa que apresenta essas crises. E também incentivá-las a procurar ajuda profissional, pois a síndrome de pânico tem solução na maioria dos casos.

CASO

Relato resumido de um caso: Cliente RCP, mulher, 40 anos, ataques de pânico durante 9 anos, apresentou-se com um quadro, que segundo ela, era de "nervosismo" que se manifestava com palpitação intensa, desconforto abdominal, náuseas, sudorese intensa e sufocamento com duração de 10-15 minutos. A princípio as crises eram espaçadas mas depois se tornaram mais amiúde, com manifestação mensal, às vezes de 15/15 dias, piorando nos últimos anos. Usando a tratamento adequado o problema foi eliminado. Segundo ela, sentia que a vida retornará aos bons tempos, pois as crises desapareceram. Acompanhei-a durante cinco anos e continuava assintomática.

As emoções discutidas aqui, se não resolvidas, podem levar aos vários **graus de estresse**. Resolver as emoções generalizadas e improdutivas é uma questão de querer: basta você querer, que já é mais da metade do caminho andado. Bem, o resto é...

Dr. Luiz Carlos Bertoni

(43) 3324-3303

www.pnl-uptime.med.br