

Desmistificando a Síndrome do Pânico: Compreensão, Sintomas e Estratégias de Enfrentamento

A síndrome do pânico é uma condição de saúde mental que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Apesar de sua prevalência, muitas vezes é mal compreendida e estigmatizada. Neste informativo, exploraremos o que é a síndrome do pânico, seus sintomas, causas potenciais e estratégias de enfrentamento.

1. O que é a Síndrome do Pânico?

A síndrome ou transtorno do pânico é um quadro no qual ocorrem crises de ansiedade agudas, que surgem de forma repentina e inesperada, sem que muitas vezes a pessoa compreenda sua origem. Durante um ataque de pânico, uma pessoa pode experimentar uma intensa sensação de medo ou terror, acompanhada por sintomas físicos como palpitações, sudorese, falta de ar, tremores e sensação de sufocamento. Nestes episódios é comum o sentimento de medo, desespero, a pessoa pode ter a sensação de que vai morrer ou enlouquecer, além do medo de perder o controle sobre si mesma.



Os ataques de pânico geralmente tem uma curta duração, podendo atingir seu pico em até 10 min e comumente não passando de 30 min. Estes ataques podem se repetir, de maneira aleatória, várias vezes no mesmo dia ou mesmo demorar semanas, meses ou anos para acontecerem novamente.

O fato da pessoa não saber quando e se os episódios vão acontecer faz com que o indivíduo permaneça num estado ansioso e tenso, podendo desenvolver outras fobias, sendo a mais prevalente a agorafobia, que é o medo de estar em locais abertos ou fechados com muitas pessoas em volta.

2. Quais as causas da Síndrome do Pânico?

As causas exatas da síndrome do pânico não são completamente compreendidas, mas acredita-se que uma combinação de fatores genéticos, biológicos, psicológicos e ambientais desempenhe um papel importante. Fatores de risco incluem histórico familiar de transtornos de ansiedade, estresse significativo, trauma emocional ou físico e mudanças na química cerebral.

3. Quais os principais sintomas?

Uma crise isolada ou uma reação de medo intenso diante de ameaças reais não constituem eventos suficientes para o diagnóstico da doença. As crises precisam ser recorrentes e provocar modificações no comportamento que interferem negativamente no estilo de vida da pessoa.

Principais Sintomas presentes durante um ataque pânico:

- Medo de perder o controle e enlouquecer;
- Medo de morrer;
- Despersonalização (impressão de desligamento do mundo exterior, como se a pessoa estivesse vivendo um sonho);

- Desrealização (distorção na visão de mundo e de si mesmo que impede diferenciar a realidade da fantasia);
- Dor e/ou desconforto no peito que podem ser confundidos com os sinais do infarto;
- Palpitações e taquicardia;
- Sensação de falta de ar e de sufocamento;
- Sudorese excessiva;
- Náusea;
- Desconforto abdominal;
- Tontura ou vertigem;
- Ondas de calor e calafrios;
- Adormecimento e formigamentos nas mãos e nos pés;
- Agitação;
- Forte sensação de medo, sem motivo aparente;
- Desmaios;
- Tremores.



4. Qual o tratamento para o transtorno?

Embora a síndrome do pânico possa ser debilitante, existem várias estratégias de enfrentamento eficazes que podem ajudar a controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida. Em média o tratamento pode durar entre 6 meses e 1 ano, e pode incluir:

- Terapia cognitivo-comportamental (TCC): A TCC é uma abordagem terapêutica comprovada que ajuda os indivíduos a identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento negativos associados à síndrome do pânico.
- Exercícios de respiração e relaxamento: Práticas como respiração profunda, meditação, ioga e relaxamento muscular progressivo podem ajudar a reduzir a ansiedade e os sintomas físicos durante um ataque de pânico.
- Exercício físico regular: A atividade física regular pode ajudar a reduzir o estresse, melhorar o humor e promover o bem-estar geral, o que pode reduzir a frequência e a gravidade dos ataques de pânico.
- Medicamentos: Em alguns casos, medicamentos como antidepressivos, ansiolíticos ou betabloqueadores podem ser prescritos para ajudar a controlar os sintomas da síndrome do pânico.
- Evitar substâncias desencadeadoras: Cafeína, álcool, drogas ilícitas e certos medicamentos podem desencadear ou piorar os sintomas da síndrome do pânico, portanto, evitá-los pode ser útil.

5. Como ajudar alguém que está tendo um ataque de pânico?

- Para ajudar uma pessoa que está passando por uma crise de pânico, controlar a respiração é uma das armas principais. Oriente-a se concentrar na respiração e a respirar mais lentamente;

- Pergunte se ela toma algum medicamento para crises agudas de pânico (em caso positivo, você pode ajudá-la a tomar nessa hora);
- Se possível, leve-a para um ambiente mais calmo e tranquilo;
- Mude o foco dela para o momento presente (uma dica é focar em objetos que ela pode ver e tocar);
- Converse de maneira acolhedora e jamais minimize o sofrimento dela. Não diga coisas como “isso só está na sua cabeça”, e sim frases como “eu sei que você está aflito, mas vai passar, eu estou aqui com você e vou te ajudar”. Especialmente se for o primeiro ataque de pânico, é importante buscar atendimento médico.

6. Conclusão

A síndrome do pânico é uma condição desafiadora, mas tratável. Com o apoio adequado, incluindo terapia, técnicas de relaxamento e, em alguns casos, medicação, muitas pessoas podem aprender a controlar seus sintomas e levar uma vida plena e satisfatória. É importante buscar ajuda profissional se você ou alguém que você conhece estiver enfrentando sintomas de síndrome do pânico, pois o tratamento adequado pode fazer uma grande diferença na qualidade de vida.