

TRANSTORNO DO PÂNICO

- O que é o transtorno do pânico?

- É um transtorno emocional que se caracteriza pela sua ocorrência espontânea e inesperada de intensa e brutal ansiedade ou medo.

- O que a pessoa sente?

- Além desta ansiedade ou medo, ocorrem sintomas orgânicos e psicológicos como:
 - palpitações (aceleração dos batimentos cardíacos),
 - alterações da respiração (falta de ar, sensação de sufocamento, respiração difícil e com ritmo aumentado),
 - sudorese nas mãos,
 - adormecimento ou anestesia em partes do corpo,
 - sensação de tornar-se diferente ou estranho,
 - tudo ao redor fica alterado ou desconhecido,
 - opressão no peito parecendo um ataque cardíaco,
 - impressão que está ficando louco ou que vai “perder a cabeça”,
 - sensação de morte iminente e/ou que algo muito grave vai acontecer e
 - que outros fazem parte desta ocorrência.

- Quanto tempo dura este evento?

- Geralmente poucos minutos, menos de uma hora. Raramente ultrapassa este tempo.

- É um episódio só?

- Um único ataque dele não o caracteriza como transtorno do pânico. Deverão ocorrer vários episódios em períodos razoavelmente equidistantes.

- É um transtorno isolado?

- Mais da metade das pessoas que tem transtorno do pânico apresenta concomitantemente a agorafobia – uma sensação intolerável de ficar ou participar de eventos em que o indivíduo não tenha controle da situação. Por exemplo: filas de banco, viajar de ônibus ou avião, ficar em sala de aula ou tomar banho em espaços fechados, assinar o próprio nome em frente de outras pessoas, entre outros. É considerada pela Associação Psiquiátrica Americana como o transtorno psiquiátrico mais incapacitante. Também pode ocorrer isoladamente (o que falaremos oportunamente), sem estar atrelada ao transtorno do pânico. Ansiedade generalizada, variados graus de depressão e outros transtornos poderá também acompanhar o transtorno do pânico.

- O que fazer quando alguém tiver um ataque de pânico?

- Qualquer pessoa pode ter um ataque de pânico isoladamente. Neste caso apenas fazer companhia. Deixar a pessoa o mais a vontade possível. Se estiver respirando mais acelerado que o normal, orientar para respirar compassadamente e mais lentamente. Se

houver dúvidas, procurar um pronto socorro. Quando esse transtorno estiver estabelecido – ataques de pânico repetidos - procurar ajuda psiquiátrica.

- Tem ligação familiar ou é genético?

- História familiar desse transtorno ou de outras moléstias emocionais é comum em quem tem pânico. Pode ocorrer sem haver casos na família e não é genético.

- Existem fatores que podem colaborar com o pânico ou ser desencadeantes?

- Classicamente, o transtorno do pânico, ocorre sem razões aparentes. Entretanto, situações de elevado estresse como catástrofes naturais ou grandes acidentes, podem desencadear crises de pânico.

- É crônica ou tem cura?

- Quando bem tratado, as chances são grandes de ser curável. É uma esperança bastante intensa na comunidade psiquiátrica.

- Qual o tratamento?

- Uso de remédios que diminuem a ansiedades e, especialmente, alguns antidepressivos, que também agem muito bem neste transtorno. Algumas psicoterapias são muito úteis como tratamento complementar ao psiquiátrico.

- Considerações finais:

- Várias pessoas que padecem desta enfermidade procuram atendimento médico sem resultados satisfatórios. Isto acontece por ser uma área de domínio mais restrita à psiquiatria. Outras doenças psiquiátricas e orgânicas apresentam sintomas semelhantes ao pânico. Converse com seu médico assistente sobre sintomas persistentes e desconfortáveis que não melhoraram com tratamentos clínicos. Isto facilitará o diagnóstico e tratamento.

Ref: Kaplan, H.I., Sadock, B.J. e Grebb, J.A., - 7ª Edição, ARTMED, - Compêndio de Psiquiatria – Ciências do Comportamento e Psiquiatria Clínica – 2003.