

# PÂNICO: ENTRE O ATAQUE E A PERTURBAÇÃO

LIFESTYLE SAPO



Bastante menos comum em crianças do que em adolescentes ou adultos, a Perturbação de Pânico parece levantar ainda algumas questões importantes. Possivelmente todos nós já ouvimos alguém relatar um episódio em que se sentiu em pânico e, na verdade, a grande maioria de nós já experienciou ou experienciará, ao longo da sua vida, um ataque de pânico. No entanto, isto não quer dizer que tenhamos uma Perturbação.

Comecemos por esclarecer que um “ataque de pânico” consiste num aumento severo e repentino de ansiedade extrema, acompanhado de sintomas descritos como altamente desconfortáveis e aparentemente inexplicáveis, tais como, por exemplo: batimento cardíaco muito acelerado, tonturas, suores, aumento da temperatura corporal, tremores, dormências em algumas zonas do corpo, vertigens, sensação de desmaio, ou sensação de que se está “desligado” do mundo real. Estes episódios atingem o seu pico em aproximadamente 10 minutos, mas, apesar disto, a experiência é tão assustadora que o/a próprio/a tem a percepção de que dura muito mais tempo.

Apesar de os sintomas associados aos ataques de pânico serem inofensivos, a incompreensão acerca do que se está a passar faz com que sejam interpretados como um sinal de perigo, originando pensamentos automáticos de perda de controlo, de que pode estar a acontecer um ataque cardíaco, de que se poderá estar a enlouquecer, ou até de possibilidade de morte.

Depois de um episódio destes, é muito comum que a pessoa sinta receio de que volte a acontecer. Torna-se por isso, particularmente vigilante a qualquer alteração corporal e, na tentativa de se sentir segura, pode ter tendência para passar a evitar situações ou espaços dos quais possa ser difícil sair e nos quais sente que o ataque de pânico poderá ocorrer (e.g. metropolitano, salas de aula, teatros, locais com muitas pessoas). Para algumas pessoas que experienciam uma situação deste tipo, pode tornar-se difícil ficar longe de casa. Nas crianças, isso poder ser confundido, por exemplo, com ansiedade de separação ou ansiedade social. Contudo, no pânico, o foco da preocupação não é o bem-estar das pessoas significativas ou a avaliação negativa pelos outros, mas sim o próprio bem-estar e a antecipação de que um novo ataque possa ocorrer.

Mas, então, afinal o que é uma “Perturbação de Pânico”? Trata-se de uma Perturbação de Ansiedade em que o medo central se foca nos sintomas físicos associados aos ataques de pânico e na possibilidade de esses ataques se repetirem. Esta perturbação caracteriza-se por ataques de pânico recorrentes e inesperados, que podem acontecer em qualquer lugar e a qualquer altura.

Na verdade, os ataques de pânico podem ter subjacente uma Perturbação de Pânico ou uma outra Perturbação de Ansiedade. Quando estes episódios só acontecem em situações específicas e o medo central não é a alteração física associada nem a possibilidade de repetição do ataque – mas sim, por exemplo, a avaliação negativa do outro, o confronto com um determinado animal, ou dormir no escuro sem a presença dos pais –, provavelmente estamos na presença de uma outra Perturbação de Ansiedade.

É essencial recolher informação detalhada e específica acerca da causa, natureza, duração e intensidade dos sintomas, para que se possa fazer um diagnóstico diferencial. Na maioria dos casos, descobrir o foco central do medo ou da preocupação ajuda a clarificar com qual ou quais das Perturbações de Ansiedade estamos a lidar.

A existência de uma Perturbação de Ansiedade, seja de que natureza for, pode causar um importante impacto negativo na vida da criança, do jovem, ou do adulto, tornando-se fundamental a procura de ajuda especializada.

Conteúdo desenvolvido por,

Maria João Silva - Psicóloga clínica, Intervenção na Consulta de Ansiedade

[maria.silva@pin.com.pt](mailto:maria.silva@pin.com.pt)

