

>> Perturbação de Pânico: O medo do medo!



catastrófico derivado de um sintoma físico que desperta medo.

A Perturbação de Pânico é considerada como “O medo do medo”, isto é, medo de sensações corporais originadas pelo medo.

Todos nós sentimos ao longo da vida emoções como ansiedade e medo. O medo é uma emoção básica, diferente da ansiedade, e está associado a uma resposta súbita de “luta ou fuga” perante um perigo imediato, no qual o corpo se prepara para reagir e enfrentar a situação. A ansiedade é uma emoção que se caracteriza por uma preocupação antecipatória, irrealistas ou excessivas acerca de acontecimentos futuros. A ansiedade pode ser patológica se for persistente, excessiva, e se apresentar um elevado grau de intensidade, interferindo e afectando negativamente a vida quotidiana.

A Perturbação de Pânico caracteriza-se principalmente pela presença de episódios recorrentes de ansiedade grave e intensa não relacionada com situações ou circunstâncias concretas. É comum, os indivíduos com perturbação de pânico manifestarem uma ansiedade constante ou intermitente não relacionada com uma situação ou acontecimento específico. Por outro lado, também podem prever um resultado

O medo de futuros ataques de pânico assegura a vigilância das sensações corporais e aumenta a ansiedade antecipatória. Os sintomas ao serem detectados pelo indivíduo são consequentemente mal interpretados. A interpretação é influenciada pelo medo destas sensações, pela expectativa de consequências catastróficas, bem como pelas recordações de episódios anteriores, resultando assim num aumento da ansiedade e apreensão, que caracteriza um ciclo auto-perpetuante do pânico.

Assim, nos doentes com pânico, os estímulos considerados uma ameaça originam um estado de apreensão seguido de sensações corporais provocadas pela própria ansiedade.



ATAQUE DE PÂNICO

Principais Sintomas

- ⊙ Palpitações
- ⊙ Tremores e/ou Suores
- ⊙ Dificuldades em respirar
- ⊙ Sensação de sufoco
- ⊙ Desconforto ou dores no peito
- ⊙ Náuseas ou mal-estar abdominal
- ⊙ Sensação de tonturas ou desequilíbrio
- ⊙ Desrealização (sensações de irrealidade)
- ⊙ Despersonalização (estar distanciado de si mesmo)
- ⊙ Medo de perder o controlo/ enlouquecer
- ⊙ Medo de morrer
- ⊙ Sensações de frio e calor

Durante os episódios de pânico, pelo menos quatro dos principais sintomas desenvolvem-se abruptamente e alcançam um pico de intensidade elevada em cerca de 10 minutos.

A característica indispensável para se diagnosticar perturbação de pânico é a ocorrência destes sintomas de forma inesperada e frequente, causando sofrimento e condicionando o dia-a-dia do doente.



Cláudia Amoedo
Psicóloga Clínica

Consultas de Psicologia Clínica de Segunda a Sábado, por marcação prévia, no Gabinete de Psicologia Clínica.

Coluna Informativa

O Gabinete de Psicologia Clínica disponibiliza a todos os subscritores da newsletter um cupão desconto.

É com muito gosto que os especialistas elaboram mais uma newsletter com o objectivo de ir ao encontro de todas as pessoas que se interessam pela sua saúde e que gostam de se manter informadas. Valorizando esse interesse que diariamente nos chega através das mais diversas formas de contacto, queremos preñar os nossos subscritores um cupão de desconto, válido para uma 1ª consulta em qualquer especialidade no Gabinete de Psicologia Clínica.

Se já é subscritor basta destacar o cupão, preenche-lo e traze-lo na 1ª consulta. Se recebeu a nossa newsletter e ainda não subscreveu o serviço viaje até www.anadurao.pt e faça parte do nosso grupo de leitores.

A subscrição e recepção da newsletter é gratuita e permite-lhe usufruir de descontos nas consultas de Psicologia Clínica, Nutrição Clínica e Terapia da Fala. Para mais informações contacte-nos.

Se estiver interessado em tornar a sua empresa, escola ou associação nossa parceira ou considere a nossa colaboração no seu espaço, manifeste o seu interesse para gabinete@anadurao.pt

Vantagens em ser parceiro

- ⇒ Descontos até 25% nas consultas de Psicologia Clínica, Terapia da Fala, Nutrição Clínica e Dietética aos seus associados, funcionários e familiares.
- ⇒ Preços especiais em acções de formação e programas de intervenção.
- ⇒ Subscrição e recepção gratuita da *newsletter* do gabinete.
- ⇒ Convites e brindes especiais para os mais pequenos.