

MEDOS E FOBIAS

Na Fobia, aquilo que antes era uma limitação, torna-se incapacidade. Por exemplo, uma pessoa que tinha medo de usar o elevador e só o usava em caso de muita necessidade ou se estivesse acompanhada, com a fobia não será mais capaz de usá-lo de forma alguma. Nesse ponto, passará a haver obstáculos e dificuldades na sua rotina diária, em função das constantes evitações do “objeto fóbico”, isto é, daquela coisa ou situação específica que causa pavor.

É curioso observar que a maioria dos portadores desses quadros são pessoas inteligentes, sensíveis, responsáveis, competentes, perfeccionistas, organizadas e muito exigentes consigo mesmas, o que talvez explique o efeito superdimensionado que o medo exerce sobre elas. São eficientes em quase tudo, mas ineficientes em administrar adequadamente sua ansiedade, fruto das constantes e altas expectativas que têm.

Tanto o medo desproporcional quanto as fobias específicas têm cura através da psicoterapia, principalmente quando focada na terapia de exposição (enfrentamento planejado, controlado e assistido do objeto fóbico). Se houver boa adesão ao tratamento, por parte do paciente, o quadro é revertido em poucas semanas. Para isso, são necessárias duas ou mais sessões semanais ou uma sessão semanal seguida de prática diária em casa.

O medo tem um valor fundamental para nossa sobrevivência, pois é fruto da percepção de um perigo presente ou iminente. Será normal sempre que ocorrer em situações apropriadas e na intensidade ideal. Portanto, sentir medo é bom, pois é o que nos alerta sobre os perigos da vida e do ambiente. Porém, quando se torna exagerado, irracional ou limitante, já ultrapassou a normalidade e precisará ser abordado como um Transtorno de Ansiedade. Se não for tratado, esse medo anormal tenderá a adquirir extremos de intensidade e morbidez, evoluindo para quadros mais graves, dentre eles a Fobia.

O QUE É TRANSTORNO DO PÂNICO?

Qualificada como um dos transtornos ansiosos pela Classificação Internacional de Doenças sob a nomenclatura “Transtorno de pânico” ou “Ansiedade Paroxística Episódica”, a **TRANSTORNO DO PÂNICO** é caracterizada por medo, terror e angústia não constantes e sim com ocorrência de crises, em outras palavras, trata-se de um ataque de ansiedade imprevisível.

SINTOMAS DA TRANSTORNO DO PÂNICO

Os sintomas da **TRANSTORNO DO PÂNICO** são basicamente os mesmos apresentados nos transtornos ansiosos, no entanto, as reações físicas são extremamente intensas. Veja abaixo tais manifestações:

- Medo de perder o autocontrole;
- Sensação de morte iminente;
- Sensação de distanciamento da realidade;
- Medo de perder a sanidade e a identidade;
- Reações físicas: sudorese, palpitação, taquicardia, tremores, formigamento, dor de cabeça, desconforto gastrointestinal, calafrio, tontura, dor no peito, sensação de falta de ar, entre outros.

Além disso, após o primeiro episódio – que costuma acontecer entre as idades de 15 a 30 anos – o indivíduo costuma desenvolver estratégias para tentar evitar novas crises, mas tais mecanismos nem sempre são eficazes, é preciso fazer tratamento. Vale acrescentar que um episódio de pânico costuma durar alguns minutos e os sintomas físicos podem prevalecer com menos intensidade por minutos após a crise.

PRINCIPAIS PREJUÍZOS DA TRANSTORNO DO PÂNICO

Ao começar a desenvolver estratégias visando a evitar novas crises, outros quadros podem ser desencadeados também, como a depressão e a dependência química, mas o mais comum é a agorafobia, que se trata do medo de sair em público e não obter o socorro necessário caso precise, ou seja, é uma preocupação de quem vive com a **TRANSTORNO DO PÂNICO**.

Outro prejuízo é a dificuldade de manter as atividades do dia a dia normalmente, pois o indivíduo passa a prestar atenção exacerbada nos batimentos cardíacos, na respiração e nas demais funções orgânicas, o que resulta em dificuldade de concentração em outras atividades, principalmente profissionais ou acadêmicas.

Além disso, o medo de realmente existir um problema cardíaco pode fazer com que a pessoa evite realizar atividades físicas, tanto as esportivas como as de lazer.

CAUSAS E FATORES DE RISCO

Não há causas específicas conhecidas, mas sabe-se que o conjunto de fatores hereditários, ambientais e psicossociais esteja relacionado.

Há certas situações da vida que parecem contribuir com o desenvolvimento da **TRANSTORNO DO PÂNICO**, como sofrer abuso moral no trabalho/escola, sofrer assalto, sequestro, acidente, ou após a morte de alguém próximo, etc.

TRATAMENTO DA TRANSTORNO DO PÂNICO

Antes de dar início ao tratamento do transtorno de pânico, é importante que o profissional faça um encaminhamento a fim de obter os exames necessários e assim seja excluída qualquer possibilidade de doença cardiovascular, pois os sintomas podem ser confundidos com início de infarto, o que não pode ser negligenciado.

Uma vez concluído que realmente se trata de **TRANSTORNO DO PÂNICO**, o tratamento conduzido é através de psicoterapia e, dependendo do caso, administração de medicamentos.

A psicoterapia é fundamental e pode excluir a necessidade do uso de psicofármacos, uma vez que as próprias técnicas psicoterapêuticas são suficientes no tratamento, possibilitando que a pessoa retome suas atividades normalmente.

Muitas vezes o transtorno de pânico pode dificultar a ida ao psicólogo, tanto no sentido de marcar uma consulta – a pessoa fica muito autoconcentrada e com dificuldade de tomada de decisão/solução de problemas – como no sentido de se deslocar até o consultório. Por este motivo, o atendimento online pode ser uma saída vantajosa, uma boa fonte de ajuda capacitada.