

APRENDA A LIDAR COM UM ATAQUE DE PÂNICO

Sendo mais fácil controlar a ansiedade nas suas primeiras fases, é muito importante reconhecer o início do processo ansioso. Contudo, é possível que não repare nos primeiros sinais de ansiedade e que subitamente se descubra ansioso (a). Nesses momentos é difícil pensar de forma clara e agir sensatamente. Torna-se pois fundamental aprender o que fazer quando tiver um ataque de pânico. Se estiver bem preparado(a), será capaz de controlar um pouco as suas emoções.

1. Lembre-se de que as suas emoções são normais e não lhe podem fazer mal.
2. Afaste pensamentos assustadores: procure pensar na situação duma forma mais positiva.
3. Aceite o que lhe está a acontecer. Se aguardar algum tempo, o medo passará. Se “fugir”, será mais difícil lidar com essa situação no futuro.
4. Tente gerir a sua ansiedade relaxando, distraíndo-se e pensando de forma mais racional.
5. Faça um plano para se acalmar na situação. Por exemplo, descansar até se sentir mais calmo(a)\ menos ansioso(a), ou pedir ajuda a um amigo(a). Seja o que for que decidir, faça-o da forma mais relaxada que puder.

A RESPIRAÇÃO DURANTE UM ATAQUE DE PÂNICO

NORMALMENTE, quando entram em Pânico, as pessoas respiram depressa e/ou fundo. A isto chama-se hiper-respiração ou hiperventilação, e é uma reacção assustadora em si, a hiperventilação é um problema. Entra demasiado oxigénio no corpo, o que irá resultar em sensações muito desagradáveis. Estas sensações incluem formigueiros, dores, tremores, tonturas, dificuldades de respirar, etc., e são tão semelhantes às sensações de ansiedade que muitas vezes se confundem. A tensão e a ansiedade que estas sensações desagradáveis causam, têm tendência para causar mais hiperventilação, e assim se forma um ciclo.

Ansiedade

Sensações Desagradáveis

Hiperventilação

Este ciclo pode ser rompido se mudar o padrão de respiração – mesmo durante um ataque de pânico. Há duas maneiras de o fazer:

1. **RESPIRAR PARA UM SACO DE PAPEL:** PONHA o saco, bem seguro, sobre o nariz e a boca e expire dentro do saco por uns segundos. O saco enche-se assim de dióxido de carbono. Reinspirar este ar restaura bastante depressa o balanço de oxigénio/dióxido de carbono, e as sensações desagradáveis desaparecem.

2. 2. MUDAR A SUA RESPIRAÇÃO: DESACELERE a sua respiração. Tente inspirar devagar e suavemente e expire igualmente devagar. Respire com o seu diafragma – o músculo imediato abaixo do tórax.

- (a) Primeiro esvazie os pulmões, depois inspire suavemente através do nariz contando devagar até 4, deixando a barriga sair.
- (b) Depois, expire, também suavemente contando devagar até 6. Tente respirar entre 8 e 12 inalações por minuto estabelecendo um ritmo confortável.

No início pode sentir que não tem ar suficiente, mas é importante resistir à vontade de inspirar ar rapidamente. Tente também não respirar com a parte superior do peito. Assim é possível restaurar o equilíbrio de oxigênio/dióxido de carbono no seu corpo, e as sensações desagradáveis desaparecerão.

É preciso treinar estes exercícios de respiração quando estiver calmo(a) para ser capaz de utilizar estas técnicas prontamente quando estiver ansioso(a). Para se recordar de praticar este exercício de respiração coloque um sinal num sitio que verá muitas vezes. Por exemplo uma mancha de tinta de unhas no vidro do relógio relembra-lo(a)-á que deve controlar a sua respiração sempre que quiser ver as horas.

NAP 2003