

**Olhamos por si!**

**Oficina de Psicologia**

**Conviver com Pânico**



Quem está ao lado sofre tanto, por vezes, como quem se vê refém de uma determinada perturbação. Por isso, a Oficina de Psicologia oferece, neste documento, algumas sugestões que poderá enviar ou imprimir e entregar a quem convive consigo e mais de perto partilha do seu mal-estar.

**Oficina de Psicologia**  
[www.oficinadepsicologia.com](http://www.oficinadepsicologia.com)  
[contacto@oficinadepsicologia.com](mailto:contacto@oficinadepsicologia.com)  
**926 68 41 62**

## LUTAR OU FUGIR?

A perturbação do pânico é uma das desordens da ansiedade mais frequentes no mundo. Caracteriza-se por picos de ansiedade, súbitos e brutais, e que geram um elevado desconforto físico, a ponto de ser assustador. Precisamente por isso, quem sofre desta desordem preocupa-se constantemente com a possibilidade de, a qualquer momento, poder vir a ser acometida por uma crise destas.

Aliada à perturbação do pânico, frequentemente, desenvolve-se uma situação de agorafobia: um medo intenso de estar em locais de onde possa ser difícil ou embaraçoso sair rapidamente em caso de aflição e necessidade de receber ajuda. Com o tempo, este medo transforma-se em evitamento, por isso, as pessoas com agorafobia vão limitando os seus movimentos e, mesmo, as situações em que sentem que conseguem estar sozinhas.

Nenhuma destas situações — perturbação do pânico ou perturbação do pânico com agorafobia — vai desaparecer sozinha. Aliás, são desordens progressivas que tendem a agravar-se na ausência de tratamento eficaz. Também não desaparecem apenas, pelo efeito da força de vontade — se há característica que esteja sempre presente nas pessoas que sofrem de perturbações da ansiedade, é a vontade de voltar a ficar bem! Finalmente, não são “coisas da cabeça” delas... A sintomatologia física, que deriva da activação do sistema nervoso autónomo, é bem real e localizada no corpo. Durante uma crise, o coração bate mesmo mais rápido ou irregularmente, as pessoas transpiram abundantemente, a temperatura corporal altera-se, os músculos contraem-se, por vezes, ao ponto de criarem dormência e deixarem de obedecer a comandos conscientes, a pessoa hiperventila e fica mesmo tonta... E, durante uma crise, o funcionamento cerebral altera-se, dificultando os processos de raciocínio habituais.

Oferecemos-lhe algumas sugestões de actuação face à pessoa que acompanha numa fase de vida pontuada por uma perturbação da ansiedade. Acreditamos que as nossas sugestões podem contribuir, ainda que modestamente, para a tranquilidade de ambos: da pessoa que acompanha, porque se sente mais confortavelmente apoiada e sua, por ter uma resposta à questão que mais ouvimos por parte dos acompanhantes das pessoas que nos procuram: “O que é que eu faço?”.

## COMO PODE AJUDAR?

### *De uma forma geral:*

Valorize todo e qualquer progresso que observe, ainda que pequeno.

Ofereça um ombro amigo para os momentos de desespero - escute, sem juízos de valor, aquilo que a pessoa quer partilhar consigo.

Incentive-a - por vezes, instala-se uma vontade de desistir do trabalho que há a fazer. É uma vontade natural e que surge sempre, por mais motivada que a pessoa esteja no seu processo de intervenção terapêutica, porque é uma reacção a este processo, que se caracteriza por avanços e aparentes recuos. A si, que a acompanha, pedimos-lhe palavras de encorajamento, pequenos “empurrões para a frente”, carinhosos e suaves. Pedimos-lhe também que, nestes momentos, desempenhe o papel de memória do outro: lembre-a das conquistas que já conseguiu, das capacidades que possui, da esperança que, ainda há pouco, era a nota dominante do seu discurso.

Gentilmente, demonstre confiança na sua capacidade em enfrentar desafios que a coloquem um pouco mais além daquilo que é, habitualmente, a sua janela de conforto.

De uma forma geral, confie que, quando ela lhe pede ajuda, é porque precisa, por isso, não lha negue!

## *Durante uma crise de pânico:*

Aprenda uma técnica de respiração abdominal (visite o nosso site para a descrição de uma técnica que utilizamos habitualmente) e respire com ela.

Converse, numa voz pausada e tranquilizante, sem esperar resposta, chamando a atenção para tudo o que a rodeia e que possa servir como um ponto sólido de recordação da realidade exterior: enumere os objectos que são visíveis e as suas características (como a cor, a textura, as dimensões), fale dos sons disponíveis e da sua qualidade auditiva, fale dos cheiros que estão presentes e daquilo que a pessoa pode sentir na pele e no contacto com o corpo (o chão sob os pés, o encosto da cadeira, a temperatura, a roupa em cima da pele).

Durante este monólogo, vá chamando a atenção para o facto de esta crise já ter acontecido diversas vezes no passado, os sintomas que sente, por mais desconfortáveis que sejam, são seus velhos conhecidos, é só o corpo a reagir à ansiedade, dentro em pouco vão começar a desaparecer, não duram mais do que alguns minutos, é só o corpo a falar, dizendo que está nervoso.

Quando sentir que o pior já passou, vá fazendo perguntas sobre os sintomas, tranquilamente, sem pressas, com curiosidade, deixando muito tempo para as respostas, não as interpretando, apenas registando-as. Se pessoa diz que está a sentir o coração muito forte, pergunte-lhe onde, no corpo, o sente mais. As batidas são todas iguais? Será que ela pode imitar o compasso do coração com a voz ou batendo com a mão na cadeira, para que ambos o possam “ouvir”? E, um minuto mais tarde, houve alguma alteração? Qual?

## *Evite!*

Ser demasiado solícito — assumir, por defeito, que a sua ajuda vai ser precisa, que essa pessoa que acompanha não é capaz, tem por efeito restringir a autonomia do outro. Concordamos que os hábitos depressa se instalam e que se tornam uma segunda pele confortável, um guião que nos permite desempenhar os nossos papéis sem esforço. Mas para que a mudança aconteça, é preciso saber abandonar rotinas, assumir algum desconforto e estar preparado para pedir e esperar que se esteja sempre um pequeno passo à frente daquilo que nos é habitual.

Impor aquilo que pensa ser melhor - as intenções são as melhores, sem dúvidas, mas quem tem uma dor sabe onde e como lhe dói, e sabe aquilo que ajuda e aquilo que piora. Deixe que seja o outro a decidir qual é o seu papel a cada momento.

Comentários que responsabilizem a pessoa por aquilo que lhe está a acontecer - uma perturbação da ansiedade pode acontecer a qualquer um de nós (18% da população mundial sofre de uma perturbação de ansiedade). Nenhuma dessas pessoas fez alguma coisa por isso; não existem responsabilidades para serem apuradas - é só uma coisa que aconteceu. Infelizmente. O importante é lidar com a situação e trabalhar no sentido de tratar a perturbação da ansiedade.

Enervar-se ou impacientar-se. Nós sabemos: para si, que está ao lado, é muito aflitivo, frustrante e angustiante. É difícil, mas estes são sentimentos seus, legítimos e com os quais irá aprendendo a lidar da melhor forma possível. Mas, por favor, esteja atento à tentação humana de os transferir para o outro, sob a forma de irritação ou impaciência - isso apenas aumentaria o sofrimento de ambos.

## *PARA SI*

Viver com alguém que se encontra preso de uma montanha-russa de sintomas físicos e emoções não é fácil. O desgaste e a impotência perante a situação costumam fazer parte dos sentimentos das pessoas que convivem de perto com aqueles que sofrem de pânico e/ou agorafobia.

Por isso, é importante que se habitue a cuidar de si: crie momentos diários só seus, ainda que pequenos; invista em actividades que lhe dêem prazer e o(a) preençam; sociabilize-se com outras pessoas de quem goste; dedique tempo à (restante) família; assegure-se que tem tempo para relaxar um pouco, todos os dias.

Não assuma que o bem-estar da pessoa que acompanha depende de si. É importante ter consciência de que cada um de nós é o principal agente do seu bem-estar, bem como das suas próprias acções. Um ombro amigo, uma palavra de conforto, um olhar benevolente, um gesto de carinho, são o mais importante.