

Síndrome do Pânico

- Tudo ocorre em segundos, no máximo minutos. A crise, em geral, passa em 20 a 40 minutos e é seguida de sensação de cansaço, fraqueza, pernas bambas, como após um esforço físico intenso ou um grande susto. Depois de chorar, descansar ou dormir um pouco, a pessoa volta ao normal, como se nada tivesse acontecido.



Esta é a forma como se manifesta a Síndrome do Pânico, cada vez mais comum nas grandes cidades.

- No auge da crise o indivíduo pode ter atitudes de risco, como descer do carro em local perigoso ou sair de casa em desesperada busca de ajuda.



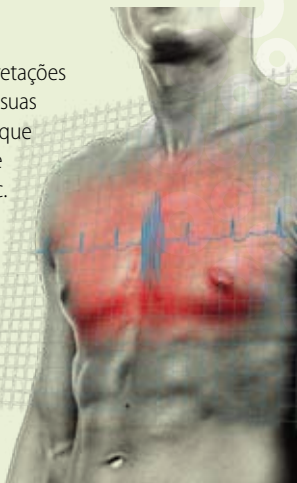
- A Síndrome do Pânico ocorre duas vezes mais em mulheres do que em homens, sendo sua maior incidência entre os 18 e 35 anos. É estatisticamente mais freqüente em indivíduos que tenham algum familiar que apresente o quadro.

- A psicoterapia procura fazer com que a pessoa entre em contato com suas sensações, por exemplo através do trabalho corporal e a desenvolver o auto suporte. Medicamentos podem ajudar a aliviar a ansiedade.

Você sabia?

- A pessoa faz constantes interpretações equivocadas e catastróficas de suas sensações corporais, achando que vai ter um ataque cardíaco, que está doente, que vai morrer, etc.

Há uma profunda falta de confiança no funcionamento do organismo e nas sensações que dele derivam. As crises muitas vezes se iniciam a partir de um susto em relação às sensações do próprio corpo.



Sorria para a saúde: recomendações

- Aprenda a viver um dia de cada vez, respeitando seus limites, cuidando do seu corpo e buscando a felicidade a sua maneira.
- Os exercícios físicos, como caminhada, corrida, bicicleta e natação são excelentes como auxiliares do tratamento e na prevenção também, porque a atividade física regular faz com que nosso organismo fabrique a serotonina, substância que ajuda a melhorar a disposição e o bom humor.
- A felicidade não é um estado de euforia descontrolada, mas uma sensação constante de bem-estar físico e mental. Não se sinta obrigado a ser feliz: tudo tem seu tempo.
- Saiba dar proporção aos eventos: muitas vezes achamos que um problema "é o fim do mundo" e sobrevivemos à experiência. Antes de perder a cabeça, respire fundo e lembre de experiências anteriores, que tornaram você uma pessoa mais forte.
- **Aprenda a ouvir e dizer não.** As limitações e frustrações existem para dar um parâmetro saudável na vida.



- Diariamente nossas emoções são guiadas por impulsos químicos do nosso organismo (como é o caso da depressão) e para superá-las, precisamos de ajuda. Pedir ajuda não torna você uma pessoa fraca, mas consciente de suas limitações como ser humano.

- Reserve um tempo do seu dia para fazer algo que traga tranquilidade, e relaxe sua mente. Fica por sua conta: ver um filme, ler um livro, caminhar, conversar com um parceiro ou amigo querido etc.

ANS - nº 39.332-1



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Jornalista Responsável: Georgete Mello - MTB 23.498. ©2008 - ELM Marketing e Editora Médica Ltda. - Todos os Direitos Reservados

Saúde Mental



Para viver
melhor

Unimed Rio

“
Se a vida perdeu a graça,
abra seus olhos
”



- Levantar, tomar banho, preparar o café da manhã, sair para trabalhar – a rotina básica da maioria dos brasileiros. No entanto, para uma parcela significativa (de 2 a 5%) deles as tarefas mais simples, são encaradas como um esforço doloroso.
- Isso, porque estas pessoas sofrem de uma doença chamada **depressão**, responsável por gerar **apatia** geral: perda do interesse por quase tudo, sem vontade de interagir com as pessoas, resultando no isolamento social.
- A apatia somada ao isolamento leva a pessoa a ter uma impressão negativa da vida, chamada clinicamente de **anedonia** (perda do prazer em viver ou apreciar a vida). Ela, associada à perda de energia, leva o depressivo a pensar que não vai se livrar desse mal-estar e a se isolar cada vez mais sem buscar tratamento.

O que é a depressão



- Quimicamente, a depressão é causada por um defeito nos neurotransmissores responsáveis pela produção de hormônios como a serotonina e endorfina, que nos dão a sensação de conforto, prazer e bem-estar. Quando há algum problema nesses neurotransmissores, a pessoa começa a apresentar sintomas como desânimo, tristeza, autoflagelação (tortura física ou mental), perda do interesse sexual, falta de energia para atividades simples. Embora se trate de um distúrbio químico, a depressão sempre tem um componente psicológico.

Depressão e auto-estima

- A baixa auto-estima é uma característica forte e desagradável da depressão. Trata-se de um sentimento de autodepreciação, inferioridade, incompetência, culpa, rejeição, fraqueza, vulnerabilidade etc.

- Dependendo do grau da depressão, a baixa auto-estima aparece em graus variados, desde uma sutil sensação de inferioridade até profundos sentimentos depreciativos. Outro fator que complica é o fato desses sentimentos depreciativos nem sempre serem conscientes e claros à pessoa que o sente.



- Por isso é comum que a doença influa no apetite, causando ganho ou perda de peso. No caso de ganho de peso, o problema da baixa auto-estima se intensifica, já que o indivíduo se sente ainda mais desinteressante.
- Outros sintomas se apresentam, como os distúrbios do sono – insônia ou sono excessivo – e dores generalizadas, que pioram o estado de humor. A baixa da libido, também, é outro fator que acaba levando ao rompimento de relacionamentos. Ou seja, um grande ciclo vicioso.
- Fragilidades no sistema cardiovascular também costumam ser potencializadas com a depressão. Isso quer dizer que aqueles que já tiveram algum problema com o coração e apresentarem depressão associada à exposição ao estresse têm cerca de três vezes mais chance de sofrer um infarte.

Superando obstáculos: o primeiro passo

- O reconhecimento da doença e a busca por um tratamento adequado são o primeiro passo para tratar a doença. É importante vencer o preconceito e desconhecimento em relação à depressão.
- O indivíduo deprimido está doente, sofre muito, mas sua falta de interesse pela vida costuma ser vista como preguiça ou falta de caráter.
- O paciente com depressão frequentemente apresenta a queixa: a vida não tem saída. Por esse motivo é fundamental o diagnóstico precoce e o tratamento efetivo, com acompanhamento médico e psicoterapia (se necessário), para que o paciente volte a ver a vida com outros olhos e resgate seu convívio social.



Família, amigos e colegas



- Todos podem e devem ajudar. Apoio, compreensão e carinho de outros são essenciais para a melhora do depressivo, principalmente nas fases iniciais do tratamento.

- Conscientizar-se que a cura da depressão não depende da vontade do indivíduo. Conselhos do tipo “você tem de se esforçar para melhorar” são ineficientes, sendo algumas vezes até prejudiciais.

Outros transtornos comuns

Transtorno bipolar ou depressão? O diagnóstico faz a diferença

- Para o transtorno bipolar, o grande desafio é diagnosticar corretamente a doença e iniciar o tratamento adequado o quanto antes. Isso pode ser muito mais difícil do que parece. Anteriormente conhecido como transtorno maniaco depressivo, o problema é frequentemente confundido com depressão. Explica-se: o quadro bipolar é caracterizado por momentos de depressão alternados com uma sensação de euforia ou mania sendo que os quadros de depressão duram mais do que os de euforia.
- A depressão isolada é caracterizada por uma sensação de desânimo e falta de energia. Já a bipolar alterna esse comportamento com o estado de humor exacerbado e o pensamento acelerado. Isso não quer dizer que a pessoa se sente feliz. Ela pode estar irritada, brava ou feliz. O traço principal é a grandiosidade dos pensamentos e ações do indivíduo.
- Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o transtorno bipolar é uma das 10 causas mais importantes de incapacitação ao trabalho, quando não tratada de forma adequada.
- Além do tratamento medicamentoso, há algumas medidas de prevenção para evitar as crises. É importante respeitar o ritmo de sono, pois os pacientes apresentam dificuldade para dormir. Deve-se também evitar o abuso de drogas e álcool, pois eles vão interferir com o tratamento medicamentoso.

