

Entenda o porquê de cada sintoma do pânico¹

ATENÇÃO: só leia desse detalhamento dos sintomas do pânico depois de ter compreendido que a ansiedade não é perigosa

(e que todos os sintomas estão relacionados a mecanismos desenvolvidos ao longo de milhares de anos de evolução, os quais têm como função favorecer a sobrevivência do organismo em casos de perigo real)

Respiração rápida e coração acelerado

O corpo quer garantir o adequado suprimento de sangue e oxigênio para os principais músculos entrarem em ação diante do perigo.

Sudorese

O enfrentamento do suposto perigo elevaria a temperatura corpórea, sendo o suor o mecanismo de resfriamento para evitar o superaquecimento.

Náusea, desconforto abdominal ou desarranjo estomacal

Para enfrentar o perigo, o corpo desativa sistemas e processos desnecessários, direcionando todas suas energias para as funções essenciais à sobrevivência (você não precisa digerir o almoço para fugir de um leão faminto!). Em muitas pessoas, ocorrem alterações na mobilidade estomacal, gerando sensações de desarranjo.

Dormência e formigamento

Existem duas fontes: 1) hiperventilação, (exagero ao tentar respirar mais rapidamente para preparar-se para as reações de luta e fuga) e 2) arrepios dos pêlos, que aumenta a sensibilidade da pele, favorecendo uma rápida reação diante de toque ou movimento (nas situações em que o organismo esteja diante de ameaças reais a sua sobrevivência). Contudo, essa reação dos folículos capilares pode causar uma sensação estranha na pele.

Tontura

Durante a hiperventilação, certas áreas do corpo recebem maior aporte de oxigênio do que outras, e o cérebro é uma das áreas que recebe menos oxigênio. Essa reação inofensiva e transitória pode causar tonturas, distúrbios visuais ou sensações de desrealização.

Aperto ou dor no peito

É o resultado de uma tensão muscular global. A tensão muscular tem por objetivo preparar o corpo enfrentar o perigo.

Desrealização ou ofuscamento da visão

Ocorre quando o ambiente parece mais brilhoso ou turvo (algumas pessoas relatam que é como se estivessem vendo as coisas com um plástico na frente dos olhos). É um efeito da dilatação da pupila, que tem por objetivo fazer com que mais luz entre nos olhos, favorecendo a detecção de ameaças no ambiente.

Sensação de asfixia ou engasgo

Duas são as fontes para a sensação de asfixia ou engasgo: 1) tensão muscular globalmente aumentada, o que afeta também a musculatura ao redor do pescoço e esôfago e 2) respiração acelerada, de modo que a rápida entrada e saída de ar resseca a garganta.

Sensação de peso nas pernas

Como as pernas são as partes mais importantes do corpo para as respostas de fuga, nada mais natural que os músculos dessa área estejam especialmente tencionados como forma de prepararem-se para ação.

Calafrios / ondas de frio e calor

Os calafrios e/ou ondas de frio e calor advém de duas reações que ocorrem simultaneamente: transpiração aumentada e constrição dos vasos sanguíneos das camadas mais superficiais da pele.

¹ Personalize este rodapé com seus dados profissionais e transforme esse folheto psicoeducativo em uma forma de divulgação de seu trabalho. Adquira este documento em formato “.doc” no site www.tudoparaterapia.com.br e deixe ele com a sua cara!