

# Auxílio da família é indispensável

O funcionário público brasileiro J.C, 33 anos, especialista em projetos de redes de computação, teve muita sorte. Pôde contar com o apoio da família e da noiva durante os dias em que teve de lutar contra a síndrome do pânico. Normalmente não é isso o que acontece. Os parentes acabam se afastando do doente por considerá-lo um "exagerado".

J.C recorda que teve a primeira onda incontrolável de pânico há pouco menos de dois anos no local de trabalho. "Foi como um estalo. Naquele momento, achei que ia ter um ataque cardíaco", relata. Dias mais tarde, passou pelo mesmo medo enquanto caminhava pelo Parque da Cidade. Depois, as crises tornaram-se constantes e os sintomas foram se diversificando.

Buscou ajuda na homeopatia, a qual não solucionou o problema. Só este mês ele decidiu procurar um psiquiatra: "Minha primeira consulta está marcada para segunda-feira", comemora. J.C sabe que a síndrome do pânico tem cura e quer liquidar com ela antes de maio do ano que vem, quando pretende se casar.

Além da falta de compreensão da família, o maior drama dos que são surpreendidos com as ondas de pânico é chegar a um profissional da área médica que identifique o transtorno a partir dos sintomas. Psicólogos e psiquiatras acostumados a lidar com a doença admitem que os pacientes, em geral, são vítimas de diagnósticos imprecisos e da incompreensão de médicos de outras especialidades.

É comum médicos cardiologistas dizerem para os pacientes que eles não apresentam nenhum problema. A impressão que os doentes têm é a de que estão sendo chamados de mentirosos. Eles passam a sentir vergonha por perder o controle sobre si mesmos e tendem a fugir do convívio social e deixar de lado coisas simples como ir à padaria, ao cinema, viajar de avião...

A pessoa entra em estado de alerta como se estivesse diante de uma situação ameaçadora. Os sintomas que sente são verdadeiros. O perigo, porém, é imaginário e não racional. O estado de pânico é desencadeado por uma descarga aguda de adrenalina e noradrenalina (hormônios produzidas pelo organismo), atendendo a uma ordem do sistema nervoso central. A causa? Não há nenhum estudo médico conclusivo sobre o tema.

Fala-se em reações provocadas por perdas afetivas importantes que afetariam a pessoa emocional e psicologicamente, as quais se somariam à história de vida, às dificuldades existenciais e aos problemas emocionais do momento. Suspeita-se que uma parte do cérebro chamada *coerulus* seja a responsável pelas descargas súbitas e descontroladas de adrenalina e noradrenalina.

A doença tem cura e o importante é buscar tratamento o mais rápido possível. A terapia precisa ser combinada com medicamentos, acompanhamento psiquiátrico e psicológico.

## A DOENÇA

### SINTOMAS DE PÂNICO

- Taquicardia
- Sensação de sufocamento e perda de fôlego
- Sensação de mudança de temperatura (frio e ondas de calor)
- Diarréia
- Náuseas
- Sensação de morte iminente
- Medo de enlouquecer, de perder a razão
- Medo de perder o controle sobre si mesmo e sobre a situação
- Medo de estar com alguma doença grave no coração e no cérebro

### CAUSAS PROVÁVEIS

- Problemas cardíacos
- Fatores genéticos
- Fatores psicológicos ocasionados por situações emocionais geradas por ansiedade, medos trazidos da infância, abandono, raiva, grandes perdas
- Inalação de gás carbônico (CO<sub>2</sub>), que pode desencadear o processo em pessoas pré-dispostas à síndrome do pânico
- Aumento da produção de ácido lático, uma substância naturalmente liberada pelo organismo quando se faz esforço físico

## SERVIÇO

Para entrar em contato com a psicóloga Lúcia Miranda, que faz trabalho conjunto com Henriqueta Camarotti e Angela Lins basta ligar para 346-3188.