

## Sete maneiras de interromper uma crise de ansiedade ou ataque de pânico.

A ansiedade é uma emoção comum que todos experimentamos em algum momento ao longo da vida. Quando este sentimento se manifesta de forma aguda, acentuada e em associação a outros sintomas físicos desagradáveis é possível que se trate de uma crise de ansiedade ou ataque de pânico.

Nessas situações, é comum que ocorra uma combinação de sintomas como: forte sensação de medo inexplicável, sensação que algo muito ruim está prestes a acontecer, medo de perder o controle, sensação de irrealidade, pensamentos catastróficos, aperto no tórax, sensação de formigamento nos lábios, mãos ou dedos dos pés, suor, calafrios, palpitações e falta de ar.

É recomendável que, caso você nunca tenha tido um ataque de pânico antes e está sentindo dor no peito e falta de ar, vá ao pronto-socorro para confirmar se realmente são sintomas relacionados à ansiedade e excluir doenças mais sérias como cardíacas ou pulmonares. Mas, se você já teve diagnóstico feito por médico de síndrome do pânico no passado e percebe que está começando a ter outro, as seguintes estratégias de enfrentamento podem ser úteis para amenizar os sintomas de uma crise de ansiedade e ajudar a ancorá-lo ao momento presente:

1. **Mude de ambiente:** Busque, de preferência, um local aberto e tranquilo e tenha certeza que seus sintomas irão passar, já que a crise leva aproximadamente 5 a 20 min para se dissipar. Está tudo sob controle. Embora sejam sensações assustadoras e muito desconfortáveis não há um perigo real.
2. **Tenha algum amigo de confiança ou um familiar para quem você possa telefonar:** Conversar com alguém sobre o que você está vivenciando e nomear as sensações em seu corpo pode ajudar a estabilizá-lo no momento.
3. **Liste e nomeie as cores ao seu redor:** O simples exercício de listar e nomear as cores ao seu redor pode lhe ajudar a voltar para o momento presente e distraí-lo da ansiedade que cresce em sua mente.
4. **Sinta a textura das peças de roupa que está usando:** concentrar-se em sensações físicas com as quais está familiarizado, como a textura da blusa que

está usando no momento, podem lhe ajudar a se ancorar na realidade e ainda lhe fornecem um objetivo a ser focado. Essa estratégia é bastante útil uma vez que os ataques de pânico podem causar um sentimento de distanciamento ou de separação da realidade.

5. **Manuseie algum objeto frio:** segurar um cubo de gelo ou colocar uma flanela úmida e gelada no seu pulso podem lhe ajudar a centralizar-se no presente; isso também ajuda a aliviar o calor desconfortável e a transpiração que algumas pessoas sentem durante os ataques de pânico.
6. **Use a técnica 4/6:** tente inspirar expandindo o abdômen e contando até 4. Em seguida, tente expirar contando até 6. A inspiração está ligada ao sistema nervoso simpático que ativa a reação de “luta ou fuga”. Assim, funciona como o pedal do acelerador. Por outro lado, a expiração está relacionada ao sistema nervoso parassimpático, que atua na capacidade do nosso corpo de se acalmar. Ou seja, expirar mais lentamente vai desacelerar o sistema.
7. **Mindfulness:** técnica de meditação para atenção plena. Um simples exercício pode lhe ajudar a manter a mente no momento presente.
  - a. Liste cinco coisas que possa ver:
  - b. Pegue em quatro coisas que possa tocar
  - c. Acione três coisas que possa ouvir
  - d. Sinta o aroma de duas coisas que possa cheirar
  - e. Prove alguma coisa que possa experimentar o sabor

Importante ressaltar que sintomas de ansiedade frequentes ou intensos, com ou sem ataques de pânico associados, precisam de acompanhamento especializado com profissionais de saúde mental. Atualmente, há diversas opções de tratamento efetivas para melhor controle dos sintomas com grande impacto na qualidade de vida.

O programa De Bem Com a Vida fornece reembolso diferenciado para as consultas psiquiátricas e sessões de psicoterapia para magistrados e servidores que estejam com seu Exame Periódico de Saúde em dia.

A equipe do NAS está à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto.

Atenciosamente.

Equipe de Saúde do NAS/TRF 5ª.

Texto publicado em janeiro de 2024.