**O que é a Perturbação de Pânico?**

As Perturbações de Ansiedade, muito frequentes na nossa sociedade (35% em amostras comunitárias e 60% em cardiologia), caracterizam-se por ataques de pânico – uma intensa apreensão, medo ou terror de início súbito e sensação de catástrofe iminente com alguns destes sintomas:

1. palpitações
2. suores
3. tremores
4. dificuldade em respirar
5. sensação de sufoco
6. desconforto/dor no peito
7. náuseas/mal-estar abdominal
8. tonturas/sensação de cabeça oca
9. desrealização/despersonalização
10. medo de perder o controle/enlouquecer
11. medo de morrer
12. dormências
13. sensação de frio/calor

Entre as Perturbações de Ansiedade temos:

1. a Fobia Social (ataques de pânico situacionais)
2. a Fobia Específica (ataques de pânico situacionais)
3. a Perturbação de Ansiedade Generalizada (ataques de pânico situacionalmente predispostos)
4. a Perturbação de Pânico (ataques de pânico inesperados)

A Perturbação de Pânico, por sua vez, divide-se consoante a sua relação com a Agorafobia – ansiedade ou evitamento de locais/situações cuja fuga possa ser difícil/embaraçosa ou de difícil ajuda:

1. Perturbação de Pânico sem Agorafobia
2. Perturbação de Pânico com Agorafobia
3. Agorafobia sem Perturbação de Pânico

Apesar da possibilidade de alguma predisposição genética, a protecção/controlo/preocupação/exagero familiar em excesso pode promover um nível de stress que conduz a um nível de ansiedade desencadeador da Perturbação de Pânico.

O psicólogo pode ajudar a pessoa com a Perturbação de Pânico pela dessensibilização, trabalhando quer ao nível cognitivo (compreender as sensações físicas) quer ao nível comportamental (encorajar a exposição às situações/actividades de evitamento).

O psiquiatra pode ajudar a pessoa com a Perturbação de Pânico com medicação anti-depressiva.

Marta Pimenta de Brito (Psicóloga)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva