

As diferenças

entre **ansiedade** e **transtorno do pânico** são a previsão e intensidade das duas situações. Uma crise de ansiedade pode ser disparada por situações específicas, diferente do transtorno do pânico, que não tem um motivo.



Diferença entre ansiedade e pânico



Ansiedade

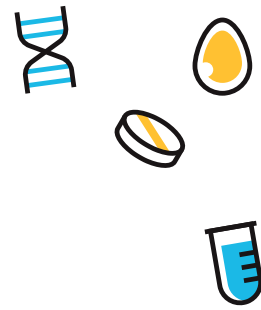
é causada por alguns disparadores concretos previsíveis, costumando ser “leve” e passageira.



Pânico

é causada por situações emocionais gerais, surge de forma imprevisível e produz sensação extrema de mal-estar.





Em comum, ambas possuem:

Medo



IRRACIONAL

**DE SITUAÇÕES
SOCIAIS**



Fobia

Crises



DE PÂNICO

1.0 que é a



CRISE DE ANSIEDADE?



280.000.000

**de pessoas de todas as idades no mundo
sofrem de ansiedade, segundo a OMS.**





19.000.000

**de pessoas sofrem de ansiedade no Brasil,
segundo a OMS.**





2.000.000

**de pessoas sofrem de ansiedade em Portugal,
segundo a OMS.**



A ansiedade,

a rigor, é um recurso natural, complexo e reflexivo, responsável por questões como sobrevivência, persistência e criatividade.

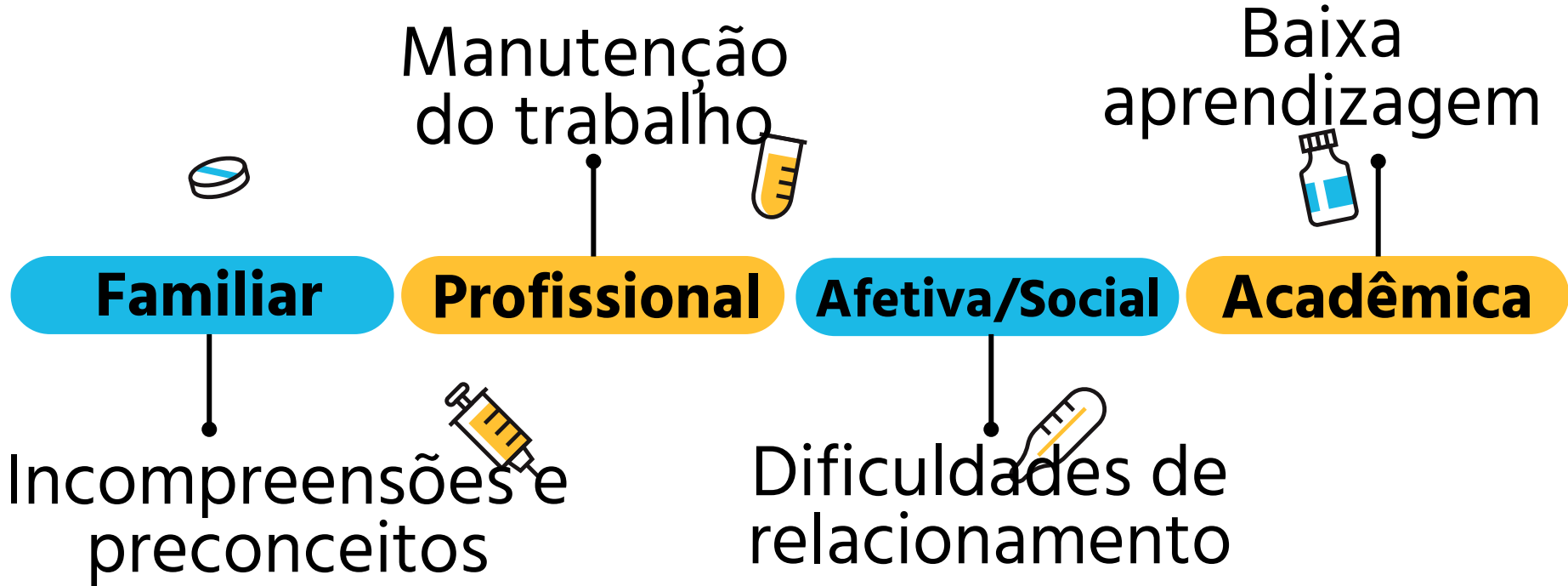


2. Prejuízos para a vida do



PACIENTE

Prejuízos que podem ser evitados



3. Causas e sintomas da



ANSIEDADE?



Na maior parte
das vezes, as crises
de ansiedade são
detonadas a partir de
situações
estressantes com
variados graus de
trauma.



Os sintomas podem ser:

1. Físicos

3. Cognitivos

2. Comportamentais

4. Emocionais





Físicos



ericação de pelos, arritmia ou desritmia (taquicardia), aumento da respiração, falta de ar, suores frios, tensão muscular, dor de cabeça, problemas digestivos.





Comportamentais



irritação, impulsividade, agressividade,
ritmo de fala acelerado, excesso de
gesticulação, comportamento
perfeccionista ou compulsivo.





Cognitivos




dificuldade de concentração e de memória, preocupação excessiva, dificuldade em tomar decisões, problemas para dormir ou insônia.





Emocionais



 sentimento de incapacidade, paralisção, tristeza, nervosismo, pensamento de tragédia iminente, medo irracional, sensação de constrangimento.



4. Tipos de



TRANSTORNO DE ANSIEDADE



**Os principais
tipos de transtorno de ansiedade
são os seguintes:**



Transtorno de ansiedade generalizada

TAG: é o mais comum e frequente, caracterizado por inquietação e irritabilidade, além de muito cansaço e falta de concentração, porque o cérebro não desliga, a insônia é comum também.



Fobias

são medos exagerados ou paralisantes diante de objetos, animais ou situações específicas como multidões, elevadores, túneis, objetos cortantes, animais etc...



Fobia social

está sempre relacionada a situações sociais. As pessoas sentem medo de falar em público, estar com desconhecidos, festas, eventos, reuniões, buscando o isolamento.



Sínd. do Pânico

é um quadro severo de ansiedade, que surge “do nada” trazendo uma nítida sensação de morte, com taquicardia, falta de ar e suores. Independente da duração, para a pessoa é uma eternidade.



TOC



o **transtorno obsessivo-compulsivo** é marcado por pensamentos invasivos são aliviados quando há a repetição de um comportamento padronizado, que não precisa ser lógico.



É semelhante à pessoa que atravessa a faixa pisando somente nas listras brancas para impedir que alguém morra ou a pessoa que confere se desligou o gás incontáveis vezes.

Estresse pós-traumático

comum em soldados e vítimas de confrontos militares, de atentados ou desastres naturais, caracteriza-se pela lembrança nítida e incessante do episódio, como se estivesse prestes a ocorrer novamente. Causa insônia, irritabilidade e pânico.



5.0 que é o



**TRANSTORNADO DO
PÂNICO?**

O transtorno do pânico

é também chamado de **ansiedade paroxística episódica** e se caracteriza por ataques de medo e pânico

- ❖ espontâneos,
- ❖ repentinos,
- ❖ inesperados e
- ❖ inexplicáveis.



Dois tipos de sintomas

ocorrem
simultaneamente
envolvendo
sensações **físicas** e **emocionais** muito
fortes, descritas
como **aterrorizantes**
e com duração
variada.



O medo da próxima crise
provoca grande aflição.



A maioria das vítimas é mulher

e o transtorno acontece na maior parte, após a puberdade, na idade fértil, ocorrendo sobretudo a pessoas acima de 30 anos.



Um ataque de pânico pode acontecer em qualquer lugar, a qualquer momento. A pessoa experimentará um sentimento de terror sem estar exposta a um perigo interno ou externo. Este medo intenso atinge o pico em poucos minutos e essa sensação pode durar de cinco minutos a duas horas.

6. Causas do



TRANSTORNO DO PÂNICO

Entre as possíveis causas estão:



- ❖ Situações de estresse extremo;
- ❖ Transições de vida ou de carreira de forma abrupta;
- ❖ Morte ou doença de um ente querido;



❖ Estresse pós-traumático (TEPT);



❖ Histórico de violência e abuso na infância;

❖ Preocupação excessiva;



❖ Necessidade de estar no controle da situação;



❖ Expectativas altas;

❖ Dificuldade em aceitar mudanças de opinião;



❖ Repressão de sentimentos negativos;



❖ Negação de que haja algo de errado;

❖ Ocupação constante;



O transtorno do pânico pode ter como origem situações extremas de estresse, como crises financeiras, brigas, separações ou mortes na família, experiências traumáticas na infância ou depois de assaltos e sequestros. Pessoas cujos pais têm transtornos de ansiedade são mais suscetíveis de desenvolver TP.

7. Sintomas do



TRANSTORNO DO PÂNICO

Principais sintomas físicos



- ▶ Aceleração cardíaca e da respiração;
- ▶ Palidez, tontura, náusea, pernas bambas,
- ▶ Calafrios ou ondas de calor;
- ▶ Tremores ou formigamentos;
- ▶ Falta de ar, sufocamento ou asfixia;
- ▶ Náuseas ou desconforto abdominal;
- ▶ Dores no peito ou tórax;
- ▶ Tonturas e vertigens;



Principais sintomas emocionais



- ▶ Medo de morrer;
- ▶ Sentimento de estar em perigo;
- ▶ Sensação de bloqueio mental;
- ▶ Sentimento de irrealidade;
- ▶ Despersonalização das pessoas e coisas;
- ▶ Angústia extrema;
- ▶ Sensação de ansiedade generalizada;
- ▶ Medo do medo de ter outro ataque.





A semelhança

de sintomas pode levar a pessoa a pensar que está tendo um ataque cardíaco ou AVC.



8. Dicas práticas para o



PÂNICO



Respiração



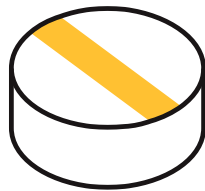
Pensamentos



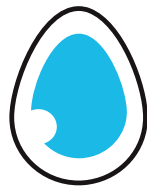
Alimentação



Descanso



Exercícios





Listas de tarefas





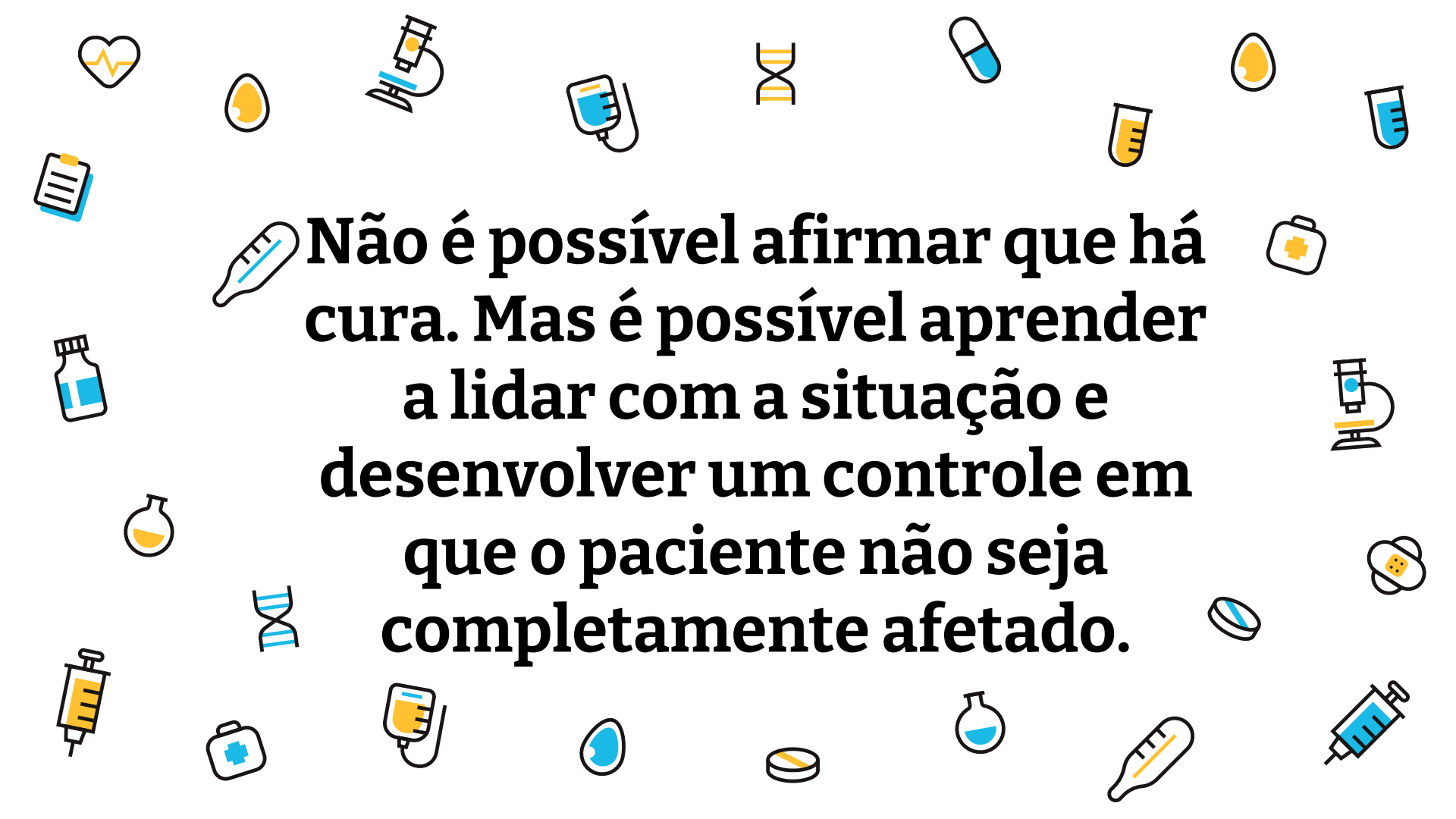
CONCLUSÕES



Ansiedade e Pânico



TÊM CURA?



Não é possível afirmar que há cura. Mas é possível aprender a lidar com a situação e desenvolver um controle em que o paciente não seja completamente afetado.

Muito obrigado, por
estar comigo em mais
essa jornada de
estudos! Nos vemos
no próximo curso!



...AltierrezdosSantos.com