

# ATAQUES DE PÂNICO: DA IDENTIFICAÇÃO DO PROBLEMA À SUA RESOLUÇÃO



## O que acontece num ataque de pânico?

Este ciclo, no qual um fator provoca os seguintes incessantemente, só pode ser quebrado através de uma respiração lenta e profunda, contrariando a hiperventilação.



# ATAQUES DE PÂNICO: DA IDENTIFICAÇÃO DO PROBLEMA À SUA RESOLUÇÃO



## Como ajudar alguém com uma crise de pânico?

1º

Desloque a pessoa para um ambiente calmo, sem ruído ou iluminação intensa.

2º

Tente distraí-la dos pensamentos que a atormentam, peça-lhe que relate um episódio agradável ou que descreva as sensações dos seus cinco sentidos.

3º

Ajude-a a sentar-se ou a deitar-se de barriga para cima, confortavelmente, para poder descontraír.

4º

Acompanhe-a e calmamente dê-lhe instruções de exercícios de **controlo respiratório** (respiração pelo diafragma) e de **relaxamento muscular** (contração e descontração).



### Técnica de controlo respiratório

1. Coloque uma mão na barriga.
2. Inspire lenta e profundamente pelo nariz (a barriga deve encher-se e sobressair, como um balão).
3. Expire o ar pela boca (a barriga deve recolher-se), ainda mais lentamente do que na inspiração.
4. Caso a barriga não encolha, auxilie a saída do ar com ligeira pressão da mão no abdómen.

### Técnica de relaxamento muscular

1. Contraia todos os músculos do corpo.
2. Concentre-se na sensação de tensão em cada parte: pés, pernas, barriga, mãos, braços, ombros, boca, rosto, nariz.
3. Mantenha a tensão por alguns segundos e depois relaxe.
4. Concentre-se na diferença entre as sensações de tensão e relaxamento. Repita várias vezes, até se sentir mais relaxado.

