

Crise de Pânico

Orientações gerais

- A crise de pânico é comum e ocorre com muitas pessoas;
- Geralmente estão associadas a momentos da vida onde há maior desgaste emocional ou estresse. Contudo, não necessariamente são desencadeadas por situações estressantes;
- Ela é passageira, durando geralmente até cerca de 30 minutos;
- Quando a crise é muito frequente, é importante acompanhar com o médico para avaliar a necessidade de tratamento diário.

Orientações durante a crise

- Tentar lembrar que os sintomas são causados pela crise de ansiedade, e não por algum problema grave, urgente ou com risco de morte. Ou seja, a crise, por mais desagradável que seja, vai passar e não vai causar morte ou qualquer outra doença;
- Lembrar que ela é passageira e que não passa de 30 minutos no máximo;
- Tentar diminuir a frequência da respiração, respirando profunda e lentamente, e respirar pelo nariz pode ajudar;
- Realizar técnicas de relaxamento ajuda muito: respiração lenta e profunda, de olhos fechados, se imaginando em um local tranquilo, tentando relaxar os diferentes músculos do corpo;
- Caso tenha sido prescrito pelo médico, faça uso de medicação adequada.