

Mais de 300 mil exemplares vendidos

Klaus Bernhardt

Diretor do Instituto de Psicoterapia Moderna de Berlim



Como vencer o pânico

Um método comprovado para superar as crises
de ansiedade com ajuda da neurociência



SEXTANTE

Prefácio

Só nos países de língua alemã, mais de 14 milhões de pessoas já foram diagnosticadas com transtorno de ansiedade e, entre elas, mais de 2 milhões têm ataques de pânico recorrentes. O que essas pessoas mais desejam no mundo é retomar uma vida normal o quanto antes – viver sem medo do medo.

Há muitos anos, com base em minhas experiências, decidi fazer tudo que estava ao meu alcance para ajudá-las a superar os ataques de pânico de forma mais rápida e duradoura. Foi pensando nisso que minha esposa e eu nos especializamos no tratamento de transtornos de ansiedade em nosso consultório de psicoterapia em Berlim. Utilizamos uma abordagem terapêutica completamente nova, desenvolvida a partir da neurociência moderna. Nosso método não tem quase nada a ver com os tratamentos mais comuns para a ansiedade. Não recorremos a terapia de exposição, exercícios de respiração nem relaxamento muscular progressivo, tampouco investigamos a infância dos pacientes. Salvo raras exceções, também nos opomos à prescrição de antidepressivos e calmantes. Quando nos perguntam por que nossa terapia

é tão radicalmente distinta do método usado pela maioria dos terapeutas, gosto de responder citando Albert Einstein: “A forma mais pura de loucura é fazer a mesma coisa várias vezes e esperar um resultado diferente.”

É uma pena que essa sábia citação reflita a maneira como os pacientes com ansiedade são tratados hoje em dia. As mesmas modalidades de terapia continuam sendo aplicadas apesar de, muitas vezes, não oferecerem a ajuda necessária. Para piorar, os avanços revolucionários da neurociência estão sendo negligenciados. Em vez de usarem esse conhecimento para finalmente aprimorar os protocolos terapêuticos, profissionais de saúde continuam prescrevendo antidepressivos e seguindo métodos defasados há décadas.

A comunidade científica fez muitas novas descobertas sobre o cérebro e seu funcionamento nos últimos vinte anos. Graças aos exames de imagem, podemos observar nossos neurônios enquanto pensamos. Especialistas podem testar quais pensamentos e exercícios mentais desencadeiam determinadas reações e compartilhar seus achados mundo afora pela internet.

Por tudo isso, hoje sabemos com bastante precisão o que acontece no cérebro de quem tem crises de ansiedade e o que fazer para combatê-las. Todas as técnicas descritas neste livro foram continuamente testadas e aprimoradas no nosso consultório. Pode acreditar: 70% dos nossos pacientes precisam de menos de seis sessões para se livrar totalmente dos ataques de pânico.

É claro que um livro não pode e não deve substituir o trabalho com um médico ou terapeuta experiente. Ainda assim, posso ajudar você a entender o que de fato desenca-

deou seu pânico, oferecendo uma série de técnicas simples e fascinantes que já ajudaram muitos pacientes a retomar uma vida sem crises de ansiedade.

Espero que, ao terminar a leitura, você também alcance esse objetivo o mais depressa possível.

KLAUS BERNHARDT

1

As causas dos ataques de pânico

As manifestações de medo, entre elas os ataques de pânico, são antes de tudo uma reação completamente saudável do corpo, pois a função básica do medo é nos proteger. Quando um leão faminto sai de trás do arbusto e aparece na sua frente, por exemplo, seu corpo secreta adrenalina na mesma hora, seu coração começa a bater a todo vapor e, num intervalo de poucos milissegundos, você decide se quer lutar (o que desaconselho no caso de um leão) ou fugir. Essa é uma reação perfeitamente normal e necessária que garante nossa sobrevivência.

Mas e quando não há nenhum leão à espreita e seu coração começa a bater que nem louco do nada? E quando você começa a ter a sensação de que está perdendo o controle ou até mesmo a sanidade mental, numa onda inesperada de tontura, entorpecimento, falta de ar e náusea?

O que acontece no cérebro nesses momentos e por que ele reage dessa forma? Bem, há basicamente quatro possíveis causas, e dedico um capítulo inteiro a cada uma delas. Para que você tenha uma rápida recuperação, recomendo não pular nenhum capítulo, porque os ataques de pânico

não costumam ter uma causa apenas. Só quem conhece todos os gatilhos e usa as técnicas adequadas a cada caso pode superar o medo de forma rápida e duradoura. Então, para começar, vejamos um resumo das quatro causas mais comuns dos ataques de pânico.

Sinais de alerta ignorados

A julgar pelas experiências que tive nos últimos anos no meu consultório, sinais de alerta reprimidos ou ignorados são a principal causa para o surgimento das primeiras crises de ansiedade.

Mas o que são esses sinais de alerta, afinal? Geralmente, tudo começa quando você passa um bom tempo sem dar ouvidos à sua intuição. Os instintos são o porta-voz do subconsciente ou da psique. Quanto mais desculpas você encontra para ignorar sua intuição, mais seu subconsciente insatisfeito se faz ouvir. Usando sinais de alerta dos mais variados tipos, que podem ser de natureza tanto psíquica quanto física, sua mente tenta mudar algo na sua vida que há muito tempo não lhe faz bem.

Os sinais de alerta psíquicos incluem, por exemplo, uma súbita diminuição da memória e da capacidade de concentração, além de desânimo, fraqueza e tristeza aparentemente sem motivo. O ataque de pânico em si é a etapa final desse processo – o sinal de alerta psíquico mais potente de todos.

No âmbito físico estão problemas de estômago e intestino, embaçamento súbito da visão, irritações na pele, espasmos musculares involuntários (os chamados tiques), bem como

aumento da frequência urinária, só para citar alguns exemplos. Até mesmo hérnias de disco e herpes-zóster costumam ter origem psicossomática. No Capítulo 2 veremos em detalhes como tudo isso está interligado e o que exatamente você pode fazer para evitar esses problemas.

Substâncias que podem causar ataques de pânico

Medicamentos e drogas ilícitas

Está comprovado que ataques de pânico podem ser causados por certos tipos de medicamento. Além dos chamados antipsicóticos (prescritos para controlar transtornos como esquizofrenia), a reposição hormonal de tiroxina (usada em casos de hipotireoidismo) pode causar crises de ansiedade. Sobretudo mulheres que foram diagnosticadas com tireoidite de Hashimoto podem sofrer ataques de pânico como reação a uma dosagem errada da tiroxina produzida sinteticamente. Se for o seu caso, verifique se está tomando a dosagem correta. Algumas das minhas pacientes obtiveram bons resultados ao trocar o medicamento por hormônios tireoidianos suínos. Você pode encontrar mais informações sobre isso no Capítulo 3 e no site que minha esposa e eu criamos especialmente para quem sofre dessa condição: better-life-with-hashimotos-disease.com (em inglês).

No entanto, ataques de pânico são desencadeados com muito mais frequência por drogas ilícitas do que por medicamentos. Cabe destacar aqui o THC (composto psicoativo

da maconha), o ecstasy e a cocaína. A psilocibina (substância psicoativa de determinados cogumelos) também está no topo da lista de causadores de ataques de pânico, assim como muitas drogas sintéticas recentes. Isso se dá porque todas essas substâncias interferem no equilíbrio dos neurotransmissores e desativam momentaneamente certas funções protetoras do cérebro. O curioso é que, de certa forma, nosso cérebro muitas vezes se torna mais eficiente após o uso dessas substâncias. Sabe-se que alguns pintores e escritores famosos, como Stephen King, criaram algumas de suas obras-primas sob a influência de drogas.

Quando as substâncias desativam os filtros de proteção do cérebro, é como se os filtros de resíduos fossem retirados de uma rede hidráulica. A água passa a fluir com mais rapidez pela tubulação da residência, mas infelizmente os detritos da água se espalham pelo sistema inteiro, podendo causar grandes estragos. Um possível dano ao cérebro é a formação de determinadas conexões que desencadeiam ataques de pânico. Quando acontece pela primeira vez, isso aumenta rapidamente o risco de mais crises de ansiedade acontecerem no futuro. Ou seja, se seu ataque de pânico ocorreu dentro de 48 horas após você ter consumido alguma droga, fique longe dessa substância. Além disso, não faz a menor diferença se você usou a droga pela primeira vez ou se a usa há anos; assim que o corpo reage com pânico a uma substância, ela deve ser cortada da sua vida. Isso continua valendo mesmo quando você volta a se sentir melhor – ou principalmente nessas horas –, pois um cérebro que já teve crises tem um risco excepcionalmente mais alto de sofrer novos ataques de pânico induzidos por drogas.

Aliás, você sabia que a maioria das pessoas passa por uma ou duas situações semelhantes a ataques de pânico ao longo da vida? Esses episódios às vezes são mais intensos, às vezes menos, e as causas são muito variadas: uma reação alérgica a um antibiótico, por exemplo, ou uma deficiência de vitamina B₁₂. Um hipotireoidismo temporário causado por deficiências nutricionais também pode desencadear esse fenômeno, assim como intolerâncias alimentares. Porém, no caso específico das deficiências vitamínicas ou de outros nutrientes, o corpo costuma garantir que o déficit seja rapidamente suprido ao nos fazer sentir um grande desejo de comer determinado alimento rico na substância que está faltando. Nesses casos, a sensação de pânico desaparece tão rápido quanto surgiu.

Recomendo a vegetarianos e veganos, cuja alimentação exclui muitas fontes de vitamina B₁₂ (como fígado, carne, leite e ovos), que tomem suplementos alimentares de B₁₂ em caso de ataques de pânico.

Alimentos

A intolerância ao glúten (proteína contida em quase todos os produtos à base de cereais) ou alimentos causadores de flatulência também podem causar ataques de pânico. Nesse caso, a culpada é a síndrome de Roemheld – nome em homenagem ao médico alemão Ludwig von Roemheld, que fez uma importante descoberta no início do século XX. Ele

percebeu que muitas pessoas que sofriam de flatulência ou eructação (arrotos frequentes) também relatavam sintomas normalmente associados a transtornos de ansiedade: ondas de calor, falta de ar, palpitações, dificuldade de respirar, inquietação, tontura, distúrbios do sono e batimentos cardíacos irregulares (as chamadas extrassístoles).

Mas o que está por trás disso? O compêndio de medicina *Exaplan* descreve esse fenômeno da seguinte maneira: “O acúmulo de ar no trato gastrointestinal pressiona o diafragma para cima, podendo gerar uma pressão direta ou indireta no coração. Isso pode ocasionar diversas alterações cardíacas, como dores similares a uma angina de peito. Em casos severos, pode ocorrer desmaio.”¹

Ou seja, se você sofre muito de flatulência ou eructação, pode ser que seu problema seja “apenas” síndrome de Roemheld. Por sorte, isso é algo que dá para descobrir rapidamente, e, caso seja confirmado, você pode contar com uma série de remédios caseiros testados e comprovados. Especialmente na fase inicial de um suposto transtorno de ansiedade (quando ele ainda não se consolidou no cérebro), vale a regra geral no caso da síndrome de Roemheld: se não há pressão no diafragma, não há ansiedade.

Por isso, a solução mais simples seria soltar pum e arrotar como se não houvesse amanhã. Assim os gases não teriam chance de criar a pressão interna que desencadeia esses sintomas desagradáveis.

Mas, como sei que esse método de redução da ansiedade não agradaria seus familiares ou colegas de trabalho, recomendo que você tente uma mudança na alimentação. Comece fazendo um teste: evite tudo que causa gases durante

14 dias. Se você realmente sofrer da síndrome de Roemheld, verá uma diminuição significativa dos sintomas de ansiedade.

Para saber mais sobre os alimentos que causam ou não flatulência, visite nosso site: the-anxiety-cure.com (em inglês).

Como a lista de alimentos desaconselhados é muito longa, e como uma alimentação equilibrada é fundamental para a qualidade de vida, compartilho quatro dicas para reduzir a flatulência sem precisar fazer alterações muito drásticas no seu cardápio.

DICA 1: Evite o glúten

Inicialmente, experimente ficar sete dias sem consumir nenhum produto que contenha glúten, ou seja, nada que contenha cereais como trigo, centeio, aveia ou cevada. Afinal, muita gente sofre de intolerância ao glúten e nem sabe. Para piorar, os exames de sangue disponíveis só detectam se você desenvolveu anticorpos contra o glúten, e não como seu corpo e seu cérebro reagem a essa proteína. Mas, por sorte, você mesmo pode testar isso – e de um jeito bem fácil. Durante alguns dias, observe se fica rapidamente cansado depois de comer e se sua capacidade de concentração diminui. Como é o seu desempenho, por exemplo, nos dias em que só come legumes e um pouco de peixe ou carne em comparação com os dias em que também come uma porção generosa de pão? Eu, pessoalmente, percebo uma grande diferença. Apesar de amar pão fresco, minha concentração e meu desempenho são bem superiores quando dispenso alimentos que contêm glúten. Por sinal, minha digestão também fica bem melhor nesses dias.

DICA 2: Coma primeiro os alimentos com maior teor de água

Coma cada alimento na ordem correta e, se possível, espaçadamente. Por exemplo, imagine um pedaço suculento de melão enrolado em presunto de Parma. Particularmente, eu amo essa combinação, mas, para muitas pessoas, isso é garantia de flatulência e problemas estomacais. Por quê? Se você comesse o melão sozinho, ele levaria no máximo trinta minutos para passar pelo estômago e chegar ao intestino. Mas, quando o presunto é consumido junto, a coisa muda de figura, pois ele demora muito mais para ser digerido e acaba atrapalhando a digestão rápida do melão. O maior tempo de retenção faz com que a fruta comece a fermentar no estômago, e os gases resultantes pressionam o diafragma para cima. Isso causa a já mencionada síndrome de Roemheld e seus efeitos colaterais desagradáveis em pessoas sensíveis.

Comer na ordem correta significa ingerir primeiro o alimento com maior teor de água. Por isso, não coma a fruta como sobremesa, e sim como entrada. Depois faça uma breve pausa e só então consuma os alimentos ricos em proteína e gordura. Você verá que assim sua flatulência diminuirá consideravelmente.

DICA 3: Inclua cominho e gengibre em sua alimentação. Coloque uma pitada de cominho no prato e ingira uma colher de chá de gengibre fresco ralado antes das refeições: ambos reduzem bastante a suscetibilidade à flatulência. Se gengibre cru for picante demais para o seu gosto, saiba que um chá de gengibre também dá conta do recado. Chá de erva-doce e chá misto de anis, erva-doce e cominho

também são conhecidos por combater grandes acúmulos de gases.

DICA 4: Mexa o corpo

Faça exercícios físicos ou pelo menos caminhadas regularmente. Isso fortalece a musculatura do diafragma, e quanto mais forte ela for, menos os gases do trato gastrointestinal vão pressionar o coração. É claro que o ideal é seguir as quatro dicas, assim você só precisará evitar pouquíssimos alimentos que realmente causam muitos gases, como feijão, alho-poró e certos adoçantes. Como recompensa, sentirá bem menos cansaço, e talvez baste fazer um pouco mais de exercícios e seguir uma dieta melhor para evitar os ataques de pânico.

Os efeitos do pensamento negativo

Há pessoas que, após um ataque de pânico isolado, começam a se desesperar tentando entender o que pode ter acontecido. Será que a crise foi causada por um problema cardíaco, um tumor no cérebro ou outra doença grave? Preocupadas e aflitas, elas correm para a emergência. Depois de examinadas, ouvem que foi “apenas” um ataque de pânico e que estão fisicamente saudáveis, prontas para voltar para casa.

A maioria acha difícil acreditar que está tudo bem, afinal, dava para sentir que havia algo errado. Então continuam preocupadas, marcam outras consultas e fazem novos exames para descobrir qual foi “o gatilho”.

Porém é exatamente esse comportamento que faz um

evento isolado virar ataques de pânico recorrentes, pois está comprovado que preocupações constantes combinadas com fortes emoções negativas transformam nosso cérebro. Em algumas semanas ou até mesmo dias, o medo do medo se consolida como padrão de pensamento por meio de sinapses (ou conexões sinápticas). Como isso acontece?

Quando você tem um pensamento, ele pode ser lembrado depois. Isso quer dizer que ele é armazenado no seu cérebro de alguma forma. Só que nossa mente não funciona como um disco rígido de computador. Armazenamos os pensamentos por meio de um mecanismo biológico, na forma de sinapses. Cada pensamento cria conexões neurais na mente em tempo real. Essa descoberta recebeu o Prêmio Nobel de Medicina em 2000 e contribuiu significativamente para o desenvolvimento de métodos mais eficazes de combate à ansiedade. O cientista e professor ao qual devemos esse conhecimento se chama Eric Kandel, um dos maiores pesquisadores do cérebro da nossa época.

Kandel² conseguiu comprovar claramente que todos os pensamentos e as sensações que temos são armazenados no cérebro na forma de sinapses. Quanto mais intensas são as emoções associadas a esses pensamentos, sejam elas positivas ou negativas, mais eficientes se tornam essas conexões neurais. Assim, o pensamento negativo frequente cria os fundamentos neurobiológicos para que os ataques de pânico possam surgir. Ou seja, quem tem pensamentos negativos por muito tempo inevitavelmente constrói uma autoestrada cerebral que leva a sentimentos ruins e ansiedade. Por outro lado, em geral só há uma estradinha de terra estreita rumo à alegria e à tranquilidade.

Muitos dos meus pacientes me perguntam por que a ansiedade costuma aparecer quando estão relaxados: à noite, sentados no sofá, durante uma viagem ou uma tarefa corriqueira. Na verdade, a resposta é bastante simples: o cérebro humano reage não só ao estresse, mas sobretudo ao descanso, de forma totalmente automática, dependendo de como foi condicionado. Para piorar, a mente deseja estar ocupada o tempo todo. Enquanto estamos intensamente imersos num telefonema, numa tarefa complicada ou na correria do dia a dia, a mente consciente fica ocupada o bastante para nos livrar da ansiedade e das preocupações. Mas, assim que a poeira assenta, começamos a ruminar pensamentos. O cérebro logo busca uma ocupação, e onde você acha que ele consegue obtê-la o mais rápido possível? Na autoestrada do pensamento negativo e da ansiedade, ou no caminho estreito da alegria e da tranquilidade? Pois é, na autoestrada. As conexões neurais que você construiu tornam muito mais fácil para seu cérebro gerar ansiedade do que um sentimento de calma.

A forma como você pensa está sempre criando conexões no seu cérebro. A cada dia surgem mais de 100 mil conexões que armazenam o que você pensou nesse período. Pensamentos frequentes se fortalecem, enquanto ideias menos exploradas se tornam mais difíceis de acessar. É por isso que você mal se lembra das fórmulas matemáticas que aprendeu na escola. Ao parar de usar esse conhecimento (ou seja, ao parar de pensar nele), você perdeu o acesso sináptico que o levaria àquelas fórmulas. É o que pode ter acontecido com seu pensamento positivo.

O cérebro reage de modo completamente automático de

acordo com as conexões que criamos e com o uso que fazemos dele. Ou seja, ele se adapta biologicamente à maneira como é usado. Em algum momento desse processo, você deixa de controlar seu cérebro e passa a ser controlado por ele. Nesse contexto, o chamado “pessimismo filosófico” é especialmente traiçoeiro. Em vez de proteger você de decepções, seu cérebro vai sendo treinado para enfatizar o lado negativo das coisas. Em outras palavras, você deixa de enxergar a beleza à sua volta e todas as possibilidades de uma vida mais agradável. No Capítulo 4 veremos em detalhes o que acontece num cérebro assim.

Para a sua cura, não importa se seu pessimismo nasceu de experiências negativas ou se foi herdado dos seus pais. O importante é que você comece a redirecionar seu cérebro para os caminhos neuronais corretos, com alguns truques simples. É preciso um pouco de treino, mas vale a pena! Assim que aprender todas as técnicas descritas neste livro e identificar as que considerar mais adequadas, você poderá dar início à reprogramação do seu cérebro para ter uma vida repleta de alegria, sem ansiedade nem pânico.

Talvez isso lhe pareça impossível no momento, mas não é, porque seu cérebro basicamente automatiza tudo que você faz com regularidade. Isso se aplica a escovar os dentes, dirigir, digitar no celular... e transformar preocupações em pânico. Se você dirige, sabe do que estou falando. Um motorista experiente não gasta muito tempo refletindo sobre a troca de marchas, a velocidade de rotação do motor ou o momento em que deve olhar pelo retrovisor. O que um motorista iniciante pena para aprender, o motorista experiente executa de forma completamente automáti-

ca e inconsciente. Enquanto dirige, ele pode se perder em pensamentos, ouvir um programa de rádio ou conversar com um passageiro. Isso só é possível porque o cérebro trabalha o tempo todo para aliviar a mente consciente. Assim que identifica padrões de movimento ou pensamento, o cérebro os transfere do telencéfalo para o cerebelo, onde serão executados pelo subconsciente de maneira automática. Isso acontece para que a mente consciente tenha o máximo de memória livre à disposição para novas tarefas desconhecidas.

Caso você venha há anos tendo mais pensamentos negativos que positivos mesmo contra a sua vontade, talvez nem consiga acreditar que seja possível interromper esse padrão e, conseqüentemente, qualquer forma de ansiedade. De fato, quase nenhuma terapia padrão oferecida hoje é capaz de influenciar o cérebro de forma tão rápida e sustentável quanto as técnicas deste livro. Nem a terapia de exposição, nem a investigação da infância por meio da psicanálise, tampouco os exercícios respiratórios ou o relaxamento muscular progressivo neutralizam a expansão sináptica negativa do cérebro. Pelo contrário, as duas primeiras inclusive intensificam o que deve ser suprimido urgentemente. No Capítulo 4 explicarei em detalhes por que isso acontece. Os antidepressivos e sedativos, prescritos com tanta rapidez e frequência, também não são capazes de modificar consideravelmente a estrutura cerebral. No melhor dos casos, atenuam um pouco a sensação de ansiedade.

Para que seja bem-sucedida, uma terapia precisa ajudar a formar no cérebro o maior número possível de sinapses com uma atitude positiva diante da vida, e rápido. Assim que há

um número suficiente dessas conexões, o cérebro também começa a interligar essas informações novas por conta própria no cerebelo, construindo uma automação positiva que tem um impacto perceptível nas experiências emocionais. Com base nas descobertas científicas mais recentes sobre o cérebro, nós desenvolvemos um treinamento mental específico que faz esse processo acontecer muito mais rápido que o normal. Você perceberá as primeiras mudanças em poucos dias, e após três a seis semanas as transformações serão evidentes. Em seis a doze semanas, 82% dos meus pacientes conseguiram se livrar do medo do medo e, conseqüentemente, dos ataques de pânico. Do Capítulo 4 em diante, você aprenderá todas as variações desse treinamento mental, mas recomendo que tenha um pouco de paciência e não pule direto para lá. É importante que você leia e internalize os próximos capítulos para garantir uma cura rápida e duradoura.

Ganho secundário: quando os ataques de pânico têm suas vantagens

Às vezes meus pacientes se livram dos ataques de pânico com muita rapidez, mas têm uma recaída semanas ou meses depois. Em geral, o responsável por isso é o chamado *ganho secundário*. Há pessoas que, por um lado, sofrem com o transtorno de ansiedade, mas, por outro, obtêm uma vantagem com essa doença, mesmo sem ter consciência disso. Por exemplo, os graves ataques de pânico podem despertar a atenção e o cuidado de um cônjuge; podem servir de

desculpa para abandonar um trabalho que não é prazeroso há muito tempo; podem eximir a pessoa da responsabilidade de continuar cuidando de um parente doente. A lista de possíveis ganhos secundários é longa. Algumas pessoas têm um senso de responsabilidade tão grande que é necessário “algo grave” acontecer para que elas parem de priorizar os outros em detrimento de si mesmas. Nesses casos, o transtorno de ansiedade costuma ser a única saída para se libertar das obrigações avassaladoras.

Vejo isso acontecer constantemente no meu consultório. Os ataques de pânico somem de um dia para o outro, simplesmente porque a pessoa enfim tomou coragem para, por exemplo, trocar de emprego ou contratar um cuidador para a mãe ou o pai doente. O ganho secundário pode assumir diversas formas. Acompanhei um caso particularmente interessante no consultório algum tempo atrás.

Exemplo de caso

Em fevereiro de 2015, atendi uma paciente que havia anos sofria de ataques de pânico ao dirigir. Passar por túneis longos era especialmente complicado. A situação era tão grave que as viagens em família passaram a ser planejadas de acordo com o trajeto, que não poderia incluir túneis de jeito nenhum. Essa mulher de 32 anos tinha uma saúde física de ferro, mas suas crises de ansiedade afetavam suas férias e frustravam cada vez mais seu marido e seus dois filhos. Quando pisou no meu consultório em Berlim pela primeira vez, ela já se consultava com um psiquiatra havia dois anos,

mas continuava assolada pela ansiedade, mesmo tendo passado os dezoito meses anteriores tomando um antidepressivo receitado por sua médica. A propósito, a prescrição de antidepressivos para transtornos de ansiedade é bastante comum. Eu pessoalmente desaconselho essa medida, salvo pouquíssimas exceções, e mais adiante me aprofundarei no assunto. Minha paciente tinha engordado onze quilos em um ano e meio em virtude da medicação, o que deprimia seu humor ainda mais.

Após quatro sessões, conseguimos fazer seus ataques de pânico desaparecerem por completo graças à técnica da modulação vocal (que aprenderemos no Capítulo 5), além de outras coisas. Minha paciente reduziu a dosagem do medicamento gradualmente, sob a supervisão da médica, e a suspendeu de vez após algumas semanas, o que chamamos de “desmame medicamentoso”. Ela voltou a dirigir normalmente, inclusive atravessando túneis.

Cerca de oito meses após esse avanço incrível, ela me ligou aos prantos, contando que os ataques de pânico tinham voltado de repente e não sabia por quê. Então pedi que ela voltasse ao meu consultório, onde lhe fiz algumas perguntas específicas. Logo constatamos que, agora que ela conseguia dirigir para qualquer lugar, estava devendo uma visitinha aos sogros. Fazia quase três anos que vinha sendo poupada disso, porque só dava para chegar à casa deles fazendo um trajeto em que havia um túnel longo – até então um impeditivo para ela. Mas agora ela havia superado o pânico, e a visita aos sogros já estava inclusive marcada. Acontece que minha paciente não suportava a sogra (por motivos compreensíveis), e antes ela chegava a ficar doente de an-

siedade uma semana antes de visitá-la, tamanho o estresse antecipado. Ou seja, claramente os ataques de pânico eram um fardo, mas também um fator protetor, de certa forma. É por isso que chamamos esse fenômeno psicodinâmico de ganho secundário – porque, nesse contexto, a doença serve para evitar algo desagradável. É claro que tudo isso ocorre de modo inconsciente. Minha paciente não fingia as crises de ansiedade; ela tinha ataques de pânico reais e achava de verdade que sua vida estava em risco, como acontece com tantas outras pessoas com esse transtorno. Mas isso não exclui o fato de que ela também se beneficiou dos ataques de pânico ao ser poupada de visitar a sogra desagradável.

Sua reação ao diagnóstico me fez perceber que eu havia acertado em cheio. Ela precisava comunicar à família que, apesar de ter se recuperado das crises de ansiedade, não gostaria de visitar os sogros tão cedo. Mesmo depois de nove anos de casamento, ela continuava sendo tratada como uma estranha pela sogra. Como não se sentia acolhida, ela disse à família que, dali em diante, seria melhor para todo mundo que evitasse esses encontros. Depois que a questão foi esclarecida e o marido aceitou ir visitar os pais sozinhos com os filhos, os ataques de pânico da minha paciente desapareceram mais uma vez. Aliás, até o comportamento da sogra melhorou depois disso.

Resumindo, quando alguém sofre de ataques de pânico ou outros tipos de ansiedade, vale fazer as seguintes perguntas: *Apesar de desagradáveis, será que essas crises também surtem algum efeito positivo? Elas poupam você de alguma coisa? Promovem uma mudança que você queria fazer havia tempos, mas para a qual não tinha forças?* Hoje temos à

disposição diversas técnicas para descobrir rapidamente o ganho secundário de uma doença. Muitos pacientes meus relutam em admitir isso, porque o medo da mudança necessária parece maior que o transtorno em si, mas um terapeuta bem treinado consegue ajudar o paciente a fazer as mudanças necessárias para ter uma vida melhor de forma rápida e, acima de tudo, duradoura.

Pode acreditar: os ataques de pânico são um mecanismo de defesa completamente normal e saudável do inconsciente para proteger você de algo, em geral, pior. Com a ajuda deste livro, você vai descobrir por que sua psique entrou em modo de emergência e o que fazer para restaurar o estado de normalidade.

Resumo: descubra os verdadeiros gatilhos da sua ansiedade

- Os ataques de pânico costumam ser meros sinais de alerta que foram acionados porque você passou muito tempo ignorando sua intuição.
- Eles também podem ser causados por substâncias psicoativas ou medicamentos inadequados.
- Por trás dos ataques de pânico pode estar a síndrome de Roemheld não diagnosticada, que pode desaparecer completamente com uma alimentação balanceada e atividades físicas regulares.

- Com frequência, os ataques de pânico resultam de um processo automatizado de pensamento negativo. Isso pode ser revertido com os métodos certos.
- Às vezes, os ataques de pânico servem para sinalizar uma mudança há muito necessária. Assim que essa mudança ocorre, a ansiedade desaparece.

DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 milhões de livros vendidos)
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)



Este e outros títulos do nosso catálogo estão disponíveis em audiolivro.

sextante.com.br

