



Ataques de Pânico

Inicialmente irei comentar sobre a “Síndrome do Pânico” e “Ataque do Pânico”. Tendo em vista que são bem parecidos; mas existe uma diferença entre ambos.

- Síndrome do Pânico – Tem o seu início no final da adolescência ou no início da idade adulta
- Ataques de Pânico - É um episódio breve (aproximadamente 20 minutos) de medo intenso, promovendo uma série de sintomas que iremos estudar na nossa pequena exposição.



Todo ser humano é passivo de em algum momento na vida sentir medo, não existindo motivo para ficar preocupado, especialmente porque a coragem, medo, alegria, tristeza e todos outros sentimentos são reguladores da vida, e do comportamento social; levando as pessoas a não praticarem determinadas ações que venham gerar prejuízo.

I - Introdução - Ataques de Pânico

Entretanto, na nossa pequena temática estaremos narrando sobre o “Ataque de Pânico”, que de acordo com o **DSM-IV-TR** - O Ataque de Pânico é uma ocasião de medo e grande desconforto, mesmo estando na ausência de um perigo, com no mínimo 4 (Quatro) de 13 (treze) sintomas “Sintomático ou Cognitivo”, apresentando:

- Palpitações cardíacas;
- Sudorese.
- Calafrios,
- Onda de calor;
- Tremores;
- Sensações de formigamento;
- Falta de ar;
- Sensação de asfixia;
- Dor no peito;
- Náusea;
- Tontura;
- Sensação de irrealidade;
- Desapego;

- Medo de enlouquecer
- Medo de morrer e etc.

Não precisa de muita pressão psicológica para acontecer o Ataque de Pânico, pode iniciar por situações que envolvem:

- Falar com alguém importante;
- Falar em público;
- Traumas passados;
- Passar por acidentes;
- Evidenciar morte de familiar;
- Fim de um relacionamento e etc.



Pode ser desencadeado por pessoas que tem algum tipo de transtorno mental, e até mesmo pelos que viveram episódios assustadores como sobrevivente de guerra, catástrofes e outras questões que estão fora do controle de cada indivíduo.

Existem muitos fatores que podem desencadear várias situações como:

- De ordem biológica;
- Temperamento;
- Stress;
- Hereditariedade;
- Bloqueio emocional e etc.

II – Tratamento Básico Para Ataques de Pânico

Em determinados casos é necessário um acompanhamento rigoroso com os profissionais da área, com mediação; no entanto a cura depende do paciente, o que deve dar os primeiros passos usando o princípio básico, seguindo as seguintes recomendações, evitando:

- Álcool;
- Nicotina;
- Cafeína;
- Todos os tipos de drogas;
- Se automedicar e etc.

Seguir as seguintes recomendações:

- Buscar atividades recreativas;
- Evitar o medo;
- Não ceder a ansiedade;
- Hábito regular de sono;
- Fazer exercícios físicos;
- Se envolver com pessoas positivas.

Nos casos extremos buscar imediatamente um médico, especialmente quando acontecer:

- Pensamentos suicida;
- Dificuldade de manter um relacionamento;
- Agravamento dos sintomas;
- Dificuldade em trabalhar e etc.

III – Ajuda Na Palavra de Deus



Existe um grande preconceito em relação a Bíblia Sagrada, por parte de alguns profissionais que atuam no âmbito comportamental humana. Ora! Se a Palavra de Deus trata de todas as situações que envolvem a alma humana, com toda certeza, deveria ser o primeiro livro adotado para que os envolvidos buscassem uma saída racional para sua crise emocional.

Todavia, existem as pessoas que não tem afinidade com a Bíblia, em outros casos nos deparamos com os ateus (não crêem em Deus), de maneira que todas essas entrelinhas devem ser respeitadas.

Então, para os que desejam uma cura do Ataque de Pânico, de uma maneira simples, sem precisar passar por um percurso de stress, a melhor maneira é a convicção nos ensinamentos de Deus, porque os mesmos tem a principal função de curar e fortalecer a alma humana.

Vejamos um caso em que o Salmista reconheceu o seu estado deplorável e no mesmo instante reconheceu que o Senhor a livraria.

Salmos 55:16-17

16 - Eu, porém, invocarei a Deus, e o Senhor me salvará.

17 - De tarde e de manhã e ao meio-dia orarei; e clamarei, e ele ouvirá a minha voz.

Todos os seres humanos estão sujeitos a mesma paixão, dor e inclinação; quando não existe um controle das emoções a tendência é entrar em colapso espiritual; de maneira que somente a presença de Deus na vida do homem é que poderá levá-lo a perfeita harmonia.

Em outro caso clássico na Bíblia Sagrada, encontramos novamente o Salmista, apresentando a condição deplorável da alma humana, ao passo que desejava ardentemente libertar-se dessa odisséia de horror.

Salmos 55:4-5-6-7-8

04 - O meu coração está dolorido dentro de mim, e os terrores da morte caíram sobre mim.

05 - Temor e tremor vieram sobre mim; e o horror me cobriu.

06 - Assim eu disse: Oh! quem me dera asas como de pomba! Então voaria, e estaria em descanso.

07 - Eis que fugiria para longe, e pernoitaria no deserto. (Sela)

08 - Apressar-me-ia a escapar da fúria do vento e da tempestade.

Negar que temos medo, é uma hipocrisia, pois todas as pessoas são passivas desse sentimento, e de certa maneira é algo que regulam os seres humanos para que não saiam da linha moral que rege a sociedade. Todavia, quando esse medo foge do controle, fica configurado o pânico; tornando-se o primeiro degrau para uma sequência de eventos psicológicos que prejudicam o equilíbrio no universo.



Certamente, existem eventos na vida que fogem do controle, os quais tem o poder de mudar todo o curso da história de cada elemento, os levando a caminhos que não foram projetados, nem tão pouco desejados. Então, quando essas mudanças inesperadas começarem acontecer com cada um de nós, e não sabemos como solucionar, devemos confiar em Deus, e deixar que tudo aconteça normalmente, sem entrarmos em desespero.

Salmos 55:22-23

22 - Lança o teu cuidado sobre o Senhor, e ele te susterá; não permitirá jamais que o justo seja abalado.

23 - Mas tu, ó Deus, os farás descer ao poço da perdição; homens de sangue e de fraude não viverão metade dos seus dias; mas eu em ti confiarei.

O maior problema das pessoas, é que confiam em outras que estão na mesma limitação, tendo em vista que somos humanos. No entanto, quando um mortal confia profundamente em outro mortal, a tendência é ambos caírem durante a jornada terrena. Em contrapartida, quando Deus é posto em primeiro plano em todas as esferas da vida, eventos sobrenaturais acontecem em uma sequência ordenada, tornando a existência do mesmo em uma ascensão inabalável.

Devemos lançar todas as ansiedades, medos e limitações, fora da nossa vida; para que dessa maneira possamos regozijarmos na presença de Deus.

I Pedro 5:7

Lancem sobre Ele toda a sua ansiedade, porque Ele tem cuidado de vocês.

Na Bíblia Sagrada aparecem 366 a expressão “**Não Temas**” vindo da parte de Deus para confortar todos os pecadores, mas contraditoriamente existe um prazer no sofrimento, uma verdadeira apoteose a ser subjugado por sentimentos negativos. Tem pessoas que quanto mais investigamos para vencer o pavor, elas se entregam sem reserva de domínio. Vejamos o que ensina a Palavra de Deus.

I João 4:18

No amor não há medo antes o perfeito amor lança fora o medo; porque o medo envolve castigo; e quem tem medo não está aperfeiçoado no amor.

Passar por “Ataque de Pânico” não é sinônimo de não pertencemos à Deus; mas para os que o tem como Senhor da sua vida, tem resiliência para suportar os possíveis incômodos que aparecem durante a jornada na vida presente. Desfrute dessa convicção na Palavra de Deus.



Isaías 41:10

Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou o teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça.

Na Bíblia Sagrada encontramos 8810 (Oito mil oitocentos e dez), promessas catalogadas, abrangendo todas as esferas humanas, de maneira que ninguém fica desamparado, especialmente os que são fiéis; dessa maneira devemos tomar posse de tudo que o Senhor preparou para beneficiar a humanidade.

O grande problema, é que as pessoas deixam o plano divino para última instância, buscando em primeiro lugar as ofertas humanas, ajuda em guias espirituais fora do cristianismo e quando chega ao ápice do desespero, tentam chegar perto de Deus, e na maioria dos casos a fé está completamente abalada, evento que os leva a incredulidade.

O Ataque de Pânico não inicia imediatamente, existe uma trajetória na qual o indivíduo acumula informações negativas; não importando a idade, se uma pessoa é nova ou velha. Normalmente, acontece a ansiedade, tristeza, medo, depressão e sentimentos contraproducentes ao que está acontecendo no mundo real. São pensamentos aleatórios gerados na mente dos que são mal amados, sofreram algum tipo de trauma os quais ferem a alma e quando cicatrizam vem as sequelas. Podemos comparar com uma pessoa que foi ferida na perna, e ao ser curado passo a manquejar. No caso desse indivíduo ferido, passa por um processo de fisioterapia, existirá uma grande probabilidade de uma recuperação absoluta.

Nas questões da alma humana, também acontece algo semelhante, quando a mesma é ferida; mas tem um cuidado de tratar-se à luz da Palavra de Deus, processo simples de terapia. Vejamos a prova dessa citação.

Isaías 35:4

Dizei aos turbados de coração: Sede fortes, não temais; eis que o vosso Deus virá com vingança, com recompensa de Deus; ele virá, e vos salvará.

Todas que se aproximam de Deus jamais ficarão decepcionados, isso é fato, no entanto, a maioria prefere os recursos limitados da sabedoria secular. Não existe um manual de vida e cura par alma que supere a Palavra de Deus; talvez com essa citação você interprete que eu esteja tentando lhe convencer ao cristianismo. No entanto, apenas exponho a bondade do Senhor manifesta em um Livro que nos ensina a amar e ser amado incondicionalmente pelo Criador do universo. Agora desfrute desta linda expressão de amor vinda da parte de Deus para todos os homens.



Isaías 41:10

Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço, e te ajudo, e te sustento com a destra da minha justiça.

Perdemos muito tempo com as coisas deste mundo, muitas vezes em conhecimentos vazios que não passam de invenções que os homens ensinam para adquirir notoriedade e vantagens financeiras. Chegamos a negligenciar o que realmente promove a diferença, e como saldo temos uma enxurrada de efeitos contrários à felicidade, de maneira que aparecem problemas de depressão, pavor noturno, ataques de pânico e muitas outras parafernalias psicológicas que agridem a mente humana.

IV – Epílogo

Finalizando nosso pequeno estudo devemos aprender e conservar todo conhecimento em relação a Palavra de Deus, porque a alegria do Senhor é a nossa força.

Neemias 8:10

Disse-lhes mais: Ide, comei as gorduras, e bebei as doçuras, e enviai porções aos que não têm nada preparado para si; porque este dia é consagrado ao nosso Senhor; portanto não vos entristeçais; porque a alegria do Senhor é a vossa força.

Ora! Se temos realmente essa felicidade, devemos tomar o direito de todas as benesses espirituais, vivendo alegremente, repelindo todas as coisas que nos levam ao “Ataques de Pânico”.

Filipenses 4:4

Alegrai-vos sempre no Senhor; outra vez digo: alegrai-vos.

Que o Senhor vos abençoe, rica e abundantemente.