



## Fernando Lima Magalhães

Psicólogo Clínico  
Terapia Cognitivo Comportamental

Rua Júlio Dinis, 931, 3º Dto  
4050 Porto  
Telefone: 966 230 087  
[www.fernandomagalhaes.pt](http://www.fernandomagalhaes.pt)  
Psicologoport@gmail.com

### Estratégias a usar durante um ataque de pânico:

Atenção: Estas estratégias não pretendem substituir a terapia cognitivo comportamental. Apenas pretendem dar alguma ajuda para lidar com os ataques de pânico. A terapia cognitivo comportamental é indispensável para o tratamento do pânico. Mais informações em [www.fernandomagalhaes.pt](http://www.fernandomagalhaes.pt)

- 1- Sente-se e faça várias inspirações e expirações lentas, profundas e pausadas. Leve pelo menos, 4 segundos a inalar, através do nariz e pelo menos 4 segundos a expirar, pela boca, semi- fechada. Repetir este ciclo de respiração, lenta e pausadamente, durante vários minutos.
- 2- Imagine uma cena relaxante, usando todos os seus sentidos (ex: estar na praia, sentindo a brisa do mar, o cheiro da maresia e o silêncio, etc.). Agora, coloque-se dentro dessa cena.
- 3- Relembre-se de uma altura em que conseguiu lidar bem com a situação ou sentiu-se confiante. Relembre-se das boas sensações que experienciou na altura.
- 4- Interromper os pensamentos catastróficos (ex. medo de morrer, medo de enlouquecer, etc) que imagina que vão acontecer, pois eles nunca se vão tornar realidade. Estalar os dedos e procurar interromper este fluxo de ideias negativas.
- 5- Deixar os pensamentos flutuar e passar, reconhecendo que **o pânico não vai magoar, não vai fazer mal, não é perigoso e não significa que está louco** (a)- mesmo que o ataque seja muito assustador. Não leve os pensamentos a sério, eles não são a realidade, são apenas algo que está a pensar e a sentir! Não lute contra eles, deixe-os ir. Quanto mais lutar para os controlar, mais eles se tornam fortes.
- 6- Lembrar-se de uma pessoa em quem confia, em alguém que acredita em si e que se preocupa com o seu bem-estar. Agora imagine que essa pessoa está consigo, oferecendo-lhe apoio.
- 7- Lembrar-se que o pânico é **apenas uma resposta natural do sistema de alarme do corpo, que foi ligado**, apesar de não ser necessário. Se houvesse um perigo real e fosse necessário fugir ou lutar, o coração a bater rápido seria indispensável para uma corrida mais eficaz e rápida, permitindo sobreviver. A diferença é que no ataque de pânico, não há nenhum perigo real, apesar de o cérebro se enganar, ao interpretar a realidade como perigosa.
- 8- Procurar **abrandar** o que estava a fazer. Abranda o ritmo da respiração, abrande os pensamentos negativos, relaxe o corpo inteiro, da cabeça aos pés. Depois, calmamente, volte para aquilo que estava a fazer antes do ataque.
- 9- Relembre-se que o ataque de pânico acaba **sempre**. Em média, dura cerca de 10 minutos.
- 10- Ocupe a sua mente com uma actividade absorvente, ouça um programa interessante. Concentre-se no que está acontecer no meio ambiente em vez do que está a acontecer no seu corpo. Centre-se no presente e não no futuro.