ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LOS ATAQUES DE PÁNICO: CONTROLAR LA ANSIEDAD Y SUPERAR LA FOBIA SOCIAL

¿QUE ES UN ATAQUE DE PÁNICO?

La sociedad se ha convertido en un lugar amenazante para el individuo, donde impera la inseguridad, el aislamiento, el miedo, habiendo dejado de brindar la contención afectivo – emocional que los seres humanos necesitamos para vivir. Este contexto social es ideal para el desarrollo de patologías tales como el ataque de pánico.

El ataque de pánico se ha incrementado en los últimos años y se lo encuentra estrechamente relacionado a la disolución de las redes sociales y el aislamiento del individuo.
La palabra pánico deriva del griego panikón, que significa miedo grande, paralizante y total.
Contribuyen a la aparición de esta enfermedad factores tales como: la falta de proyectos, la inseguridad social, la inestabilidad económico-laboral, la gran desigualdad de oportunidades, la falta de solidaridad social, la carencia de grupos de pertenencia.

Se caracteriza por la aparición brusca y repentina de ansiedad, inquietud, angustia, sensación de falta de aire o de ahogo, de opresión en el pecho y en la garganta (síntomas similares a los referidos en un ataque cardíaco). Las crisis de pánico pueden ser únicas y no volver a repetirse nunca más o ser cíclicas o periódicas.

Luego de la primera crisis, se instala el miedo a que el ataque se repita (“miedo al miedo”). Debido a esta situación, cualquier estímulo interno (un dolor, alteraciones en los latidos cardíacos, etc.) o externo (un determinado lugar, el encierro, un túnel, un ómnibus, un subterráneo) puede remitir a situaciones de crisis anteriores y disparará una nueva crisis. El resultado es una progresiva incapacidad de dirigir la propia vida y restricción de la vida social.

¿QUÉ SIGNOS Y SINTOMAS PROVOCA?

Las personas afectadas por un ataque de pánico experimentan de forma súbita, la sensación de angustia extrema y terror junto a sintomatología física apremiante. Entre los signos y síntomas más frecuentes se encuentran los siguientes:

- ✓ Mareos, vértigos o desmayos.
- ✓ Dolor u opresión en el pecho.
- ✓ Taquicardia y palpitaciones.
- ✓ Sudoración fría o caliente.
- ✓ Inquietud motora, caminar o moverse sin sentido o dirección.
- ✓ Náuseas.
- ✓ Sofocones o escalofríos.
- ✓ Sensación de falta de aire o asfixia.
- ✓ Hormigueo o entumecimiento.
- ✓ Estremecimiento o temblores.

✓ Sensación de irrealidad.
✓ Terror.
✓ Vivencias de despersonalización y “desrealización”.
✓ Miedo a un accidente cerebro-vascular o un infarto.
✓ Sensación de muerte o peligro inminente.

Muchas veces el sujeto cree que está sufriendo un ataque al corazón o que está perdiendo la razón o que está al borde de la muerte. Los síntomas pueden ocurrir en cualquier momento del día, pueden durar de minutos a una hora.

No es posible anticipar cuándo va a ocurrir un ataque de pánico y los sujetos afectados habitualmente se preocupan y temen volver a sufrir un nuevo episodio.

¿POR QUÉ APARECE EL ATAQUE DE PÁNICO?

Existen diversas causas que actúan conjuntamente para desencadenar un ataque de pánico, cuyas manifestaciones son el resultado de un proceso de “desajuste” en la manera de pensar y entender las situaciones.

Desde el punto de vista psicológico, existiría una predisposición frente a circunstancias psicosociales adversas que pone en marcha una respuesta rígida en la forma de ataque de pánico. Esta respuesta es la consecuencia de la falta de libertad frente a la adversidad, incapacidad de tomar decisiones firmes o de emprender la huida. De hecho la persona con ataque de pánico expresa su necesidad de actuar y moverse, pero como no tiene claridad ni seguridad de cómo hacerlo, termina repitiendo movimientos sin sentido.

Desde el punto de vista del funcionamiento de las estructuras cerebrales podemos encontrar:

diferente flujo sanguíneo entre los lados derecho e izquierdo de la región del cerebro temporal.
aumento las descargas de neurotransmisores.
estimulación exagerada de centros cerebrales específicos.
pérdida exagerada de dióxido de carbono provocada por la respiración frecuente, forzada y rápida.

TRATAMIENTO

El tratamiento siempre debe ser integral abarcando los niveles de integración biopsicosocial.

Desde el punto de vista biológico, los psicofármacos (ansiolíticos, antidepresivos) buscan reestablecer el normal funcionalismo cerebral. También se utiliza la terapia orientada a reprogramar los circuitos que conducen al ataque de pánico. Desde el punto de vista social, la terapia de grupo es importante para aprender a compartir y a pedir ayuda.

Es fundamental que los tres aspectos de la terapia sean abordados de manera simultánea para evitar el fracaso terapéutico y, que el sujeto afectado y su familia sepan que el episodio tiene

solución y que dilatar la consulta con especialistas sólo prolonga el problema.

¿QUÉ HACER FRENTE A UNA PERSONA CON ATAQUE DE PANICO?

Es muy importante serenar y contener a la persona que está sufriendo un ataque de pánico, hablándole con autoridad pero en tono cálido y afectuoso, asegurándole que no va a morir, que no está sufriendo un infarto, etc.
Es útil instarlo a controlar la respiración y a utilizar técnicas de relajación muscular. Paralelamente, llamar a un servicio de emergencia psiquiátrica, y evitar la aglomeración de gente alrededor.
Se aconseja no minimizar la angustia, ni el miedo que siente la persona que sufre el ataque de pánico.

CONCLUSIONES

Los conflictos sociales desencadenan en los pacientes susceptibles, una sensación de inseguridad, de inestabilidad y los enfrenta con un futuro incierto y temible, con la vivencia de pérdida, ya sea de la propia vida, del sentido de su existencia, de los seres queridos, de la actividad laboral, etc.
Es fundamental contener al paciente y brindarle contención y compañía, pero lo más importante es consultar con el especialista, puesto que sólo él puede ayudar al paciente a lograr desarticular los mecanismos que desencadenan un ataque de pánico y prevenir que vuelvan a ocurrir.

Para solicitar atención terapéutica de urgencia, comunicarse:
De Lunes a Viernes de 10 a 18 hs. con el COT (Centro de Orientación Terapéutica) 0810-333-6800 Opción 1 y fuera de ese horario, incluyendo fines de semana, con la línea de Emergencias Médicas: 4826- 7000.