

S.O.S: ATACS DE PÀNIC!

Un dels símptomes que més ha augmentat en els darrers anys dins de la nostra societat és, sens dubte, l'ansietat. Els atacs de pànic en són la màxima expressió. Si comparéssim l'ansietat amb una muntanya russa, l'atac de pànic se situaria en el punt més elevat de la mateixa. Les sensacions que pot experimentar una persona que pateix un atac de pànic són diverses, totes elles extremadament desagradables: mareig, taquicàrdia, convulsions, distorsió de la percepció, pensaments catastròfics, sensació d'embogir, por de morir, formigueig a les mans, dolor al pit, dificultat per respirar... Un tràngol terrible que no es desitjaria ni al pitjor enemic. Els atacs de pànic poden aparèixer davant de situacions concretes o bé "com caiguts del cel", en qualssevol circumstància. En general, però, s'ha de dir que se solen associar amb algun fet determinat: un local ple de gent, un mitjà de transport, un lloc tancat, un viatge lluny del domicili... És llavors quan la persona afectada posa en marxa tot un seguit d'estratègies, que l'impedeixin de veure's engolida novament per l'espiral de pànic:

- Es demana ajuda a alguna persona propera (amics, familiar, parella...), que serveixi de "protectora" davant les situacions de "perill".
- S'eviten a tota costa les situacions temudes, associades a la por: l'avió, el cinema, els ascensors...
- Es parla repetidament de l'intens malestar que s'experimenta amb l'ansietat.
- Es prenen ansiolítics o d'altres substàncies calmants.

Val a dir que totes aquestes reaccions davant dels atacs de pànic són humanes i comprensibles, sobretot en els moments de crisi aguda. No obstant això, es tracta d'estratègies que solucionen el problema a curt termini però que, a la llarga, el cronifiquen. De mica en mica, arrossegades per la dinàmica de l'evitació, les persones afectades van oblidant els autèntics objectius de la seva vida i acaben essent governades, almenys en certs aspectes, per la tirania de l'ansietat. Aquelles estratègies que, en principi, semblaven el remei ideal per calmar les sensacions desagradables, s'acaben convertint en l'estímul que les alimenta. És com si es prengués la medicina equivocada: aquella que en aparença cura però que, en realitat, allarga els mals. Arribar a percebre aquest fet, amb tot el que implica, és essencial per obrir-se camí cap a l'autèntica recuperació. Serà llavors quan es podran tornar agafar les regnes de la pròpia vida i orientar-la cap als vertaders objectius i no pas cap a les situacions que no provoquen ansietat. Així doncs, per fer front als atacs de pànic es fa vàlida la dita d'"el millor que es pot fer per vèncer l'enemic és unir-se a ell". Dit d'una altra manera: l'única manera de superar un atac de pànic és estar disposat a patir un atac de pànic; encara més: la millor manera d'afrontar-lo és donar-li la benvinguda, com si fós la mà màgica que ens traurà del pou. El fet que la mateixa por sigui l'antídoto contra la por és quelcom tan paradoxal que arribar a comprendre-ho pot

portar anys de sofriment inútil. Quan vingui un atac de pànic, es poden tenir en compte les següents consideracions:

-Les sensacions que s'experimenten només són una exageració de les reaccions normals dels moments d'estrés.

-Aquestes sensacions no són perjudicials, ni perilloses, només desagradables. Res pitjor no pot passar.

-No s'han d'afegir pensaments alarmants a sobre d'aquestes sensacions, sobre el que està passant i sobre el que pot passar.

-Quan es deixen de pensar coses alarmants la por s'esvaeix, a poc a poc.

-Cal acceptar la por, deixar-la passar. Com en la llei de la gravetat, tot el que puja, baixa, l'ansietat també ho farà.

-Si s'afronta la por, aquesta es pot veure com una oportunitat per progressar, fer-se fort i aprendre d'un mateix i no pas com una amenaça de la qual s'ha de fugir.

-Cal pensar en els progressos que s'han fet fins al moment, tot i les dificultats.

-Cal tenir present l'enorme satisfacció que s'experimentarà un cop superat l'atac de pànic.

-Quan vagi acabant l'atac, cal observar l'entorn i pensar en la planificació de després. A poc a poc i sense presses. No és necessari esforçar-se.

-Els primers atacs de pànic solen ser els pitjors, tots els altres són com "versions rebaixades en aigua" dels primers. En la mesura que es van coneixent, s'aprenen a afrontar millor.

Tenint en compte aquest darrer punt, una altra estratègia vàlida per superar el malestar pot ser la de dur un petit bloc al bolso o a la butxaca. En el moment que vingui l'ansietat, cal agafar-lo i començar a apuntar totes les sensacions que s'experimentin. Quan millor es retrati l'ansietat, millor es coneixerà i més ràpid es podrà superar.

A banda de tots aquests consells, cal tenir en compte el context vital on s'han donat els atacs de pànic: una situació laboral estressant, una separació, el diagnòstic d'una malaltia... És important revisar el context en el qual s'ha desencadenat l'ansietat, ja que, tot sovint, aquesta ens avisa d'aspectes de la nostra vida sobre els quals és necessari reflexionar.

Clara Esquena i Freixas

Psicòloga Clínica

Col. 10.711