

Síndrome do pânico... É possível assustar este fantasma?

Há alguns anos, passei por um turbulento momento em minha vida. Vários episódios acontecendo ao mesmo tempo... Emoções extremadas, um processo de divórcio tramitando, a empresa que idealizei, o empenho de dez anos trabalhando ficando para trás, novos rumos a serem tomados, filhos ainda muito pequenos, emocionalmente abalados com a separação dos pais, famílias envolvidas, sentimentos tumultuados, mudanças. Tudo isso caiu sobre mim com a força de uma casa desabando. O resultado até poderia ser diferente, mas não foi, logo veio o estrondo avassalador, conheci a famosa, até então desconhecida por mim: síndrome do pânico.

Nos últimos tempos, milhares de pessoas estão sendo afetadas por esse terrível mal. Trata-se de uma situação limite, sempre com relatos extremamente dramáticos das pessoas que vivenciaram ou ainda vivenciam tal situação. Elas se percebem inteiramente tomadas por sensações assustadoras descritas com bastante semelhança: aflição no peito, taquicardia, sudorese, contrações musculares, medo da perda do controle, sensação de morte iminente. São manifestações físicas e psíquicas reunidas, formando o quadro sintomatológico da síndrome do pânico conforme reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Tal instituição, ao se encarregar da publicação dos diferentes manuais psiquiátricos, especifica os critérios de diagnóstico, por conseguinte, circunscreve os diversos distúrbios, formalizando assim as doenças. A partir desse referencial, a síndrome do pânico se distingue dos demais tipos de ansiedade por sua principal característica: crises súbitas sem fatores desencadeantes aparentes.

Em geral, segundo relato das pessoas acometidas pela síndrome do pânico, instala-se o chamado “medo do medo”, isto é, o pavor que a crise retorne. Devido a um processo de associação, a partir do primeiro momento desse sintoma, qualquer estímulo interno (uma dor, tonteira, alterações nos batimentos cardíacos etc.) ou externo (um lugar, um cheiro, túnel, ônibus, metrô, entre outros) pode remeter a situações anteriores, funcionando assim como elemento-índice desencadeador para tantos outros. Nesse sentido, fazendo parte do procedimento defensivo para evitar novas crises, vão se produzindo diferentes fobias. Dessa forma, desenvolve-se um quadro cuja principal característica é um medo revestido de irracionalidade por ser impalpável, invisível, ilógico.

Como tantos acontecimentos, não demorou para minha saúde tornar-se muito frágil, em profunda debilidade física e psíquica: constantemente era levada às pressas para a emergência de algum hospital onde eram injetadas em minhas veias ou músculos doses cada vez mais fortes de calmantes – outros tantos medicamentos também eram ministrados; passar a noite internada com a pressão arterial alterada em níveis assustadores já era comum, porém, nunca sequer houve a possibilidade de sair ileso desse nível tão alterado. Determinada noite, alguém disse: “Pressão 29 x 19 chame a UTI Móvel, talvez ela não chegue viva ao outro hospital.” Faltou-me o ar nesse

instante, tudo girou, o medo da morte era imenso, o maior já sentido em toda minha existência, o pensamento buscava a imagem dos filhos ainda pequenos, tão necessitados da figura materna, a quase certeza de não sobreviver pulsava em meu corpo. “Não era minha vez, havia muito a se fazer nesse plano” - firmei o pensamento, pedi em oração mais uma chance, queria muito viver. Nova oportunidade me foi dada; porém, nesse momento, ganhei uma nova companhia, quando algo se moveu forte dentro de mim: embora não soubesse, já se encontrava instalada em minhas células os registros de terror, do desespero, enfim, a síndrome do pânico.

Fui diagnosticada como portadora desse mal, e desde então os dias se passavam, e eu lutava bravamente com todas as forças e ferramentas para superar muitos momentos angustiosos, terríveis, os quais somente quem percorre esse caminho pode relatar; dois anos de tratamento tradicionalmente conhecidos, diversos profissionais empenhados em colaborar com a minha melhora, ainda assim, inconformada ouvi certa vez...: ‘Isso não tem cura, apenas controle, precisa se acostumar, preparar-se melhor para as crises, elas duram somente três minutinhos. ’

Como? Somente três minutinhos? Não é simples assim, são intermináveis três minutos, mais parecidos com uma eternidade. Pesquisava incessantemente sobre o assunto: internet, jornais, reportagens na TV, tudo me chamava à atenção, queria entender um pouco mais sobre esse mal terrível; num certo egoísmo, me sentia confortada ao saber das milhares de pessoas sofrendo como eu desse medo irracional. Dia após dia percebia o quanto as drogas cada vez mais intensas se tornavam menos eficientes diante da ferocidade dos ataques súbitos causados pelo pânico; nos piores momentos parava o carro em qualquer lugar, ligava para alguém me buscar, pois não tinha condição para dirigir; parecia ser o fim; me isolei.

Meus filhos já sentiam falta daquela mãe corajosa, sempre forte diante dos seus olhos. Foi então que Thiago, meu sobrinho, a quem tenho profunda gratidão, numa tentativa de tirar-me da inércia, sabendo do meu gosto pela leitura, trouxe um jornal – abençoada matéria me levaria a conhecer a terapia holística. Uma nova luz se fez: ao contrário do que imaginava, ainda não tinha tentado tudo, havia algo a se fazer, eu estava disposta a me curar; procurei, então o Renascer Saúde, clínica na qual atendo hoje... Aquela matéria me apresentava um novo caminho, passei pelo primeiro atendimento, voltei para casa mais aliviada; sim, era possível deixar para trás os anos de agonia, eu sentia verdadeiramente que poderia me libertar daquela companhia indesejável. Assim aconteceu, após cinco sessões, dentre as quais foram trabalhadas respiração e regressão, já não havia sinais das constantes crises, optei pela cura, estava liberta; a partir daí, me apaixonei pelas terapias, fui tomada por uma necessidade incontável de conhecimento, fiz cursos, me formei na área terapêutica, e hoje venho publicamente compartilhar com todas essas fantásticas ferramentas que permitem, a quem queira, se curar.

As terapias disponíveis que acessam a cura de tantas doenças, dentre elas a enfatizada no artigo de hoje, são muitas, porém **a respiração e regressão de memória**

se mostram muito decisivas nesse processo. Na verdade, o despertar das doenças em nós se dá por algum fator desencadeante na vida presente, mas a causa pode estar bem além do imaginável; apenas entramos em contato com o sintoma (neste caso, o pânico) agora, mas quando e o que gerou o problema? Ou seja, a raiz, certamente está em uma profundidade onde somente ferramentas apesar de simples, porém apropriadas, poderão encontrar. Para este artigo, verifiquei com outros terapeutas que também atendem este sintoma, vale dizer, toda pessoa com síndrome do pânico atendida pela equipe do Renascer Saúde, assim como eu, teve resultado positivo. Não é só nossa equipe, existem muitas pessoas fazendo belíssimos trabalhos por toda parte, busque as alternativas, se veja como um “ser holístico” na verdade; quero o despertar das pessoas, que saibam do potencial terapêutico contra esse problema... Não aceite passar o resto da vida tendo três minutinhos de terror!

A organização do ser em seu sistema familiar, juntamente com essas técnicas, permite limpar os bloqueios, conteúdos registrados em cada célula, a nível subconsciente e da alma, através de respiração intensa ou regressão de memória ao passado recente, também além dele. Baseiam-se em um contato com a causa, revisando acontecimentos traumáticos, realizando uma limpeza psíquica dos conteúdos psicológicos, emocionais e sentimentais negativos; posteriormente uma reprogramação de novos estados conscientes, novas atitudes, a fim de que todo o sistema celular seja reprogramado, nutrido com informações adquiridas através de um novo olhar... mais amoroso, destituído de julgamentos.

Hoje, sou terapeuta holística, posso colaborar com os inconformados como eu. Avante!, permita-se vãos mais altos, em total liberdade, sem a necessidade de carregar constantemente, um arsenal antidepressivo. Com segurança posso afirmar: “Síndrome do pânico, esse mal tem cura!”.