



BRINCANDO
COM A
SÍNDROME
DO PÂNICO

© Copyright 2020

Todos os direitos reservados. Não é legalmente permitido reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida.

Autor: Fabio Rodrigues Pestana

SUMÁRIO

- 8 1 - O INÍCIO DE TUDO, COMEÇANDO O PESADELO
- 22 2 - BUSCANDO AJUDA, CAÇANDO O FANTASMA
- 29 3 - O DIA D "A HORA DA VERDADE "
- 42 4 - O TRATAMENTO, A DESCOBERTA
- 55 5 - A importância da família
- 62 6 -PÂNICO E A VIDA A DOIS
- 71 7 - ESTENDER A MÃO É UMA OBRIGAÇÃO
- 91 8 - Os Prejuízos sociais
- 97 8 - Vamos brincar de falar sério?
- 104 9 - TENHO UMA DOENÇA GRAVE E AGORA?
- 115 10 - A origem pode estar no passado
- 128 11 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

DEDICATÓRIA

Este livro é dedicado a:

Síndrome do Pânico.

Sim! Eu dedico este trabalho ao próprio problema, pois sem ele eu não seria a pessoa que sou hoje. Dedico a todas as pessoas que estão sofrendo por isso, pois vocês são heróis. Para as pessoas que conseguiram, assim como eu, superar o problema e sem interesse algum, procuram ajudar as pessoas que ainda sofrem.



INTRODUÇÃO

Um problema que atinge mais de trezentos e vinte milhões de pessoas ao redor do mundo oficialmente diagnosticadas, mas acredita-se em mais de meio bilhão, um mal que chega sem avisar, faz você ter sintomas aterrorizantes, te faz sentir medo do próprio medo. Um fantasma que não escolhe classe social, não importa se você é rico ou pobre, não importa sua raça, não importa o seu credo, não importa o seu gênero, ela não distingue nada disso. E depois que se instala ela quer tomar conta dos seus pensamentos, fazendo você pensar que vai morrer na próxima crise.

Coração acelerado, tremores, sudorese, sensação de que a garganta vai fechar, a temida falta de ar e as dores no peito anunciam a sua chegada triunfal e imponente. Você luta, seu corpo reage mas não consegue parar, em dez ou quinze minutos ela covardemente se retira, e deixa você arrasado, cheio de perguntas, cheio de medo e pensando sempre o pior, pensando em doenças das mais variadas formas. E quando parece que esta tudo bem, pronto, outra crise, mesmos sintomas misturados com outros mais, a confusão se instala de vez e o caos parece ter tomado conta de sua vida.

Sim, a Síndrome do Pânico ou Transtorno do Pânico ou ainda Transtorno da Ansiedade causa tudo isso e muito mais.

E não, eu não sou médico, nem terapeuta, não estudei nada relacionado a medicina. Mesmo tendo muito interesse pelo assunto obviamente. Pesquisei TODOS os

tratamentos disponíveis. Comecei a ajudar pessoas com esse problema, nas Redes Sociais em grupos voltados ao tema conheci muitas pessoas e pude dar apoio. Quando eram de perto eu podia ajudar pessoalmente, quando não, conversava via chat, a ideia era fazer a pessoa saber que não estava sozinha. Você não é o único no mundo a estar passando pela Síndrome do Pânico e não será o último.

Quando decidi escrever Brincando com a Síndrome do Pânico, tive a certeza de que poderia ajudar milhares de pessoas, poderia chegar a mais lares e contribuir mais. Muitas pessoas tem duvidas até procurar ajuda. Eu estou aqui para sanar cada uma delas. Eu não preciso que me conte seu problema, eu já conheço todo o problema e tudo que você esta passando eu passei, tudo que você está sentindo eu também senti. Uma das coisas que mais preocupam a pessoa que está passando pela crise é justamente não ter informações sobre o assunto e não ter como base a experiência de alguém que passou por tudo isso e “sobreviveu” estando aqui hoje para contar. Depois de ler este livro você vai sim ter uma direção, vai entender muitas coisas e inclusive dizer: Mas era isso mesmo? Venha comigo, me de a sua mão e não tenha medo, a Síndrome do Pânico não é do tamanho que se apresenta, não tem vida própria e usa o fator surpresa como aliado. Depois desse livro eu te prometo que sua vida em relação ao Transtorno do Pânico irá mudar radicalmente.

Vamos nessa?



1 – O INÍCIO DE TUDO, COMEÇANDO O PESADELO

Eu poderia iniciar com “Era uma vez” porque sim, já passou! Mas neste humilde trabalho você vai entender que o “Era uma vez” não é como o próprio termo diz no presente e sim no passado. Ao ler cada linha desta obra você vai começar a entender, ao final, que o transtorno do Pânico nada mais é que um processo.

Se você está passando por isso, seja bem-vindo! Sim, isso mesmo, você faz parte de um “clube” com milhões de associados e o mais interessante é que nenhum dos sócios quis entrar nele pois ele não oferece em um primeiro momento nenhuma vantagem, só medo e tristeza, mas depois você acaba se dando conta da força que tem e da oportunidade de descobrir que a vida é sim maravilhosa. “O metal mais forte é forjado na chama mais quente”. Essa frase se aplica aqui em número, gênero e grau. E depois que tudo passar você vai dar risada de tudo isso. Vamos lá?

Eu me chamo Fabio e na época tinha vinte e seis anos de idade e estava me preparando para ir a empresa na qual trabalhava. Eu vivia no Equador, na cidade de Guayaquil, mas trabalhava em uma Indústria de pesca em Posorja - uma cidade do litoral onde havia muitas empresas de pesca industrial. Era um dia em que um barco entraria com pescado e eu teria que estar aí, pois era o meu trabalho. Eu amava isso, mas no fundo sentia falta do meu Brasil, mas por algumas razões tinha decidido morar no Equador, razões que você entenderá mais à frente.

Peguei minhas coisas, incluindo algumas roupas e alguns pertences. Eu iria ficar de sábado até a outra sexta-feira. Eu tinha um apartamento para morar dentro da empresa, mas não se preocupem, a noite eu tinha planos de sair e tomar uma cerveja, jogar bilhar e conversar com os amigos de uma cidade vizinha, chamada Playas, um lugar encantador.

Tudo estava normal, e eu entrei no carro e parti rumo ao meu destino. O trânsito estava muito calmo, o tempo meio nublado, mas nada fora do comum. Liguei o rádio e lá fui eu, decidido a chegar ao meu destino. Até aí, tudo bem. Nenhuma anormalidade me afetava, sequer estava estressado, não, não havia nada que estragasse o meu dia, ou que abalasse a minha paz interior, até aquele momento. Posso até afirmar que estava de muito bom humor.

Sai para minha viagem aproximadamente as sete da manhã, pois teria 140 km para rodar até o meu trabalho. No caminho para a rodovia estava tudo tranquilo. O tempo agradável e o pouco movimento na estrada favorecia a viagem. Foi então que, pela metade do caminho, comecei a sentir minhas pernas fracas. De repente comecei a suar frio, meus braços tremiam e uma falta de ar tomou conta de mim. Senti uma dor no peito, uma dor que incomodava a medida que mais sintomas apareciam. A garganta secava e parecia estar se fechando. Não entendia o que estava acontecendo, estava confuso e as vistas ameaçavam a escurecer, tive até sensação

de estar desmaiando. O desespero começou a tomar conta de mim porque os sintomas não passavam, nem diminuían ou melhoravam. A cada manifestação de um sintoma anterior eu sentia um novo sintoma. Era como um efeito dominó, eu colapsava segundo a segundo.

Parei o carro no acostamento, uma estrada deserta, sem casas por perto, sem posto de combustível, sem carros passando. Foi aí que pensei: Estou tendo um infarto meu Deus! E agora? Longe de tudo e de todos! Um filme passava em minha cabeça. Desci do carro e pasmem, comecei a correr pelo acostamento de uma estrada praticamente deserta gritando por socorro. Sim caro leitor, CORRENDO e GRITANDO para nada e ninguém. Foi então que, depois de uns 100 ou 150 metros, me dei conta de algo: “Como posso estar enfartando se estou correndo?” Nesse momento, passaram dois ou três carros por mim, mas ninguém parava para saber o que estava acontecendo, e eu igual um idiota correndo e gritando. Entretanto, depois de algum tempo, os sintomas começaram a desaparecer lentamente e gradualmente. Foi quando voltei para o carro decepcionado comigo mesmo, pela vergonha, com as pernas ainda trêmulas.

Sentei no banco do carro, tomei um pouco de água (por sorte, naquele dia, carregava uma garrafinha, um hábito pouco comum até então) e os sintomas foram amenizando. Não sabia o que era aquilo, não fazia ideia do que eu tinha, mas pensava ser algum problema no coração ou alguma outra desordem fisiológica. Pensei

em problemas no coração por causa da falta de ar e da dor no peito. Mas pensei também em tantas outras coisas que estava realmente muito confuso para chegar a alguma conclusão. Uma coisa eu tenho certeza absoluta: Eu senti medo de morrer, um medo avassalador que não tenho como dimensionar quanto a intensidade, nem mesmo hoje, ou seja, eu consigo descrever o que senti, mas não o grau dessa sensação.

Uma dúvida começou: eu seguiria em frente ao meu trabalho? Ou daria meia volta e iria a um médico em Guayaquil, uma cidade mais desenvolvida obviamente que o povoado de Posorja.



Decidi então por ir ao trabalho, pois os sintomas estavam sumindo e eu pensei que poderia ser apenas um mal-estar, talvez uma queda de pressão e iria ficar tudo bem. Há vinte e cinco anos atrás não se falava em ansiedade ou depressão de forma tão aberta. Era algo novo, não havia Google para procurar as informações e eu jamais desconfiei de nada disso. Liguei o carro, tomei mais um pouco de água e tentei seguir, porém, sem sucesso. Senti que perdi um pouco de minha autonomia e até da minha vontade própria. Comecei a pensar que, se tivesse novamente os mesmos sintomas, aquele povoado não teria um hospital adequado nem recurso algum. Foi aí que experimentei o meu primeiro medo real: o de ter uma nova crise e não ter a quem pedir ajuda. O medo estava começando a mexer com minha vontade. Comecei a lembrar dos sintomas e uma onda de calor e frio começou a se manifestar, eu sentia minha garganta tremer, imagina que coisa louca, a garganta tremer, a quem se conta isso? Mas era o que eu sentia.

Tomei a decisão de dar meia volta e, com um pouco de falta de ar e dor no peito, voltei a Guayaquil. Entretanto, comecei a ficar preocupado pois pensava que morreria pelo caminho, pois o coração disparava e eu sentia falta de ar. Comecei então, a tentar andar mais rápido na estrada e isso sim, colocava minha vida e até de outros em risco. À medida que chegava a Guayaquil, os sintomas diminuíaam, mas estava tão nervoso para poder raciocinar sobre o assunto, que apenas pensava em chegar logo. Uma das coisas mais perturbadoras para

quem teve uma crise dessas é justamente o medo de ter outra. Portanto chegar em casa (no seu ponto de referência) melhora os sintomas e te tranquiliza. Chega a ser até absurdo, mas não é. Acreditem, eu nunca tive tanta vontade de chegar em minha casa. Naquele momento era o objetivo da minha vida, chegar em casa.

Eu era casado, mas ao contar a minha ex-mulher sobre o que ocorreu, ela pouco se importou. Mesmo assim fiquei mais aliviado, porém a cabeça dava voltas, o corpo estava meio dolorido e não parava por um segundo de pensar: O que eu tenho? O que aconteceu? Por que aconteceu isso? Fiquei repetindo esses mesmos pensamentos muitas vezes.

Queria ir ao Pronto Socorro, mas tinha medo de chegar lá e os médicos ao me examinarem fizessem uma revelação bombástica do tipo: "Fabio, infelizmente você terá que fazer um transplante de coração!" Sim, eu pensava o pior. Sempre se pensa o pior possível, as coisas mais infundadas e sem sentido! Se você, caro(a) leitor(a), sentiu o mesmo, fique tranquilo(a) pois esses pensamentos são comuns nessa situação, mas com as dicas contidas no meu livro, você aprenderá a gerenciar esses pensamentos.

E do nada, sem motivo algum, comecei novamente a sentir falta de ar, o coração batia forte e acelerado, o peito doendo e tremores por todo corpo, a garganta parecia que iria fechar! Fui ao carro e me dirigi a uma clínica perto de casa. Chegando muito mal ao hospital,