

Agorafobia é um transtorno de ansiedade muito comum nos quadros de síndrome do pânico e refere-se ao medo de andar nas ruas, dificuldade de sair sozinho de casa, dificuldade de ir a certos lugares como mercados ou cinema pois sente forte apreensão difícil de compreender e muitas vezes surge a necessidade de ter alguém ao lado para lhe dar segurança.

O agorafóbico sente ansiedade de estar em locais ou situações em que a saída seja difícil, como por exemplo, multidões, um supermercado muito grande ou um local onde o auxílio possa não estar disponível - mesmo que não haja previsão de necessitar este auxílio.

Os medos da Agorafobia mais comuns são:

- Estar longe de casa ou de pessoas que dêem segurança
- Andar de carro, ônibus, trem, metrô ou avião
- Locais fechados e lotados como cinema, supermercados, restaurantes, etc.
- Situações nas quais a saída seja difícil como congestionamentos, estádios, ocupar o banco de trás de um carro, etc.
- Fila de banco
- Túneis, passarelas, pontes
- Elevadores
- Viajar
- Ruas cheias
- Feiras.
- Etc.

MEDO DE TER MEDO

Na agorafobia e na síndrome de pânico, a pessoa sente “medo de ter medo”. A ansiedade de sair de casa e ter uma crise a impede de se expor a situações fora de casa, por isso o comportamento mais comum na agorafobia é a evitação, a esquiva, a fuga de situações fora de sua zona de conforto – normalmente sua casa.

Durante a crise a pessoa pode chegar a ter a sensação de que está enlouquecendo, o que a faz evitar certos lugares, por exemplo, não vai mais ao cinema pois tem medo de passar mal, não sai de carro, não entra em supermercado, não entra em banco. Tudo isso devido a agorafobia sofrida em uma situação anterior e associada ao pânico.

Cada um tem sua lista de lugares que a faz passar mal. Tive um paciente que não entrava em túneis, outro não andava de metrô. O que defie qual será o local, ou os locais que serão evitados são as experiências anteriores ou idéias pré-concebidas no que se refere a estes lugares.

É possível obter ajuda psicológica para agorafobia.

DESAMPARO

O desamparo é a sensação de que precisará de ajuda mas não conseguirá. A pessoa sente que vai precisar de algum apoio, algum recurso mas esse apoio não vai aparecer. Isso dá pavor. Tem gente que sente que precisa ter alguém por perto, por isso muitas pessoas não saem mais sozinhas, ou até nem saem mais de casa. Outros precisam saber que terão atendimento médico por perto, precisa de se certificar que tem algum hospital por perto. Já atendi um caso onde o rapaz precisava identificar o hospital mais próximo a cada quilometro por onde ele dirigia, sabia até que não iria precisar usar o tal hospital, mas fazia isso, e fazia escondido, pois tinha vergonha de sentir assim pois tinha medo de que os outros pudessem achar que estava ficando louco, então arranja desculpas esfarrapadas para evitar essas situações. Não vai pra praia porque (mente que...) tem que trabalhar, não vai para o cinema porque não está a fim de ver aquele filme. Tudo mentira. Ele está apavorado. Tem outras pessoas que não procuram hospital, mas a casa de pessoas conhecidas. Só andam em locais onde sabe que podem pedir ajuda para alguém, não saem dessa rota. Tem outros que não se afastam da sua própria casa, andam só no quarteirão, e quanto mais se afastam, mais passam mal.

O psicanalista é um dos profissionais que podem ser buscados para o tratamento da agorafobia.

A AGORAFOBIA PODE ESTAR DIRETAMENTE RELACIONADA COM A SÍNDROME DO PÂNICO:

PÂNICO – SÍNDROME DO PÂNICO

Pânico é o ponto mais forte da ansiedade. É um medo tão intenso que dificulta a capacidade de raciocínio. A pessoa com síndrome do pânico pode sentir vontade de sair correndo, procurar um lugar seguro. Para alguns o pronto socorro é esse local, pois tem a sensação de que está muito doente, que vai ter um ataque do coração, mas quando ela é atendida, o médico nunca identifica um problema físico, pressão boa, respiração normal, enfim, corpo saudável. “Mas doutor? E esse taquicardia que eu senti? E essa falta de ar que parece que estou sufocando?” São essas as perguntas que os médicos que atendem as pessoas com crises de pânico ouvem e nem sempre sabem responder.

A síndrome do pânico é um mal estar repentino sem ter nada aparente provocando, com sintomas físicos intenso, em geral falta de ar, tontura, mal estar, dor de barriga e suor frio.

O diagnóstico correto só pode ser feito por um psicólogo experiente.

Os sintomas geralmente começam de forma branda, chegam a um pico mais forte em alguns minutos e depois de um tempo a coisa toda passa do mesmo jeito que chegou, sem explicação.

O psicólogo realiza tratamento da agorafobia

DESPERSONALIZAÇÃO

Outro sintoma comum é a despersonalização, e se refere à sensação de você não ser você, de saber que está ali mas ainda assim se sente distante.

A característica principal da síndrome do pânico é o medo de ter medo. Por medo de passar mal em certas situações, a pessoa passa a evitar as tais situações. O que ela não sabe é que evitar só faz o medo aumentar ainda mais.

QUANDO PROCURAR PSICOTERAPIA PARA TRATAMENTO DA AGORAFOBIA?

Quando sua vida começa a ter prejuízos, quando há sofrimento psíquico ou quando você deixa de praticar sua rotina do dia a dia.

PÂNICO E ANSIEDADE

Síndrome do pânico é um transtorno de ansiedade. As pessoas costumam identificar a depressão e a ansiedade, mas tanto a depressão está dividida em vários tipos, você pode ler na página sobre depressão, que são o bipolar, distímia, etc, como a ansiedade também não é única. Existem vários quadros ansiosos, vários tipos de ansiedade.

A ansiedade é necessária para a preservação do indivíduo. Medo é um instinto de preservação. Se você não tiver medo nenhum de nada, você vai acabar se colocando em situações de risco exagerado, vai atravessar a Avenida 23 de Maio sem olhar para os lados, mas com medo exagerado você não vai atravessar rua nenhuma, fica paralisado. E aí é que entra o transtorno, é quando o medo pára de te proteger e começa a te prejudicar.

Fonte: Tratamento Cognitivo Comportamental dos Transtornos Psicológicos. Vicente E. Caballo.

AGORAFOBIA: TRATAMENTO

A agorafobia pode ser tratada por diversas abordagens psicoterapêuticas: terapia cognitiva comportamental, psicanálise, etc. A pergunta comum é a agorafobia tem cura? Percebemos que o tratamento pode ser eficiente para muitos casos, faz-se importante tratar da ansiedade subjacente para reduzir o risco de recaída.

Tratando a agorafobia a pessoa poderá voltar a antiga rotina.

O QUE SIGNIFICA O QUE É AGORAFOBIA? O QUE SIGNIFICA SOFRE COM AGORAFOBIA?

Pode ser identificada por alguns medos como por exemplo medo de andar nas ruas, dificuldade de sair sozinho de casa, dificuldade de ir a certos lugares como mercados ou cinema pois sente forte apreensão difícil de compreender e muitas vezes surge a necessidade de ter alguém ao lado para lhe dar segurança.

AGORAFOBIA E DIARREIA

O medo de sair de casa pode ser acompanhado, em alguns casos, pelo medo de sentir necessidade de usar o banheiro quando este não estiver disponível. A dor de barriga que surge apenas quando está fora de casa pode ser um indicativo de ansiedade agorafóbica.

AGORAFOBIA E PANICO

A agorafobia, normalmente, é um aspecto da síndrome do pânico, ou seja o pânico pode se apresentar com ou sem agorafobia.

Fonte: Site Psicólogos de São Paulo.