

PÀNIC

Qualsevol persona que està atrapada en una situació que amenaça la seva vida és susceptible d'experimentar una reacció de pànic. Els símptomes d'una reacció de pànic consisteixen en una respiració ràpida i poc profunda (hiperventilació), augment del ritme cardíac (taquicàrdia o palpitations), i ansietat intensa. Això passa quan el sistema nerviós simpàtic (SNS) s'activa, i el cos s'inunda d'adrenalina. L'activació del SNS prepara l'individu per a la lluita o la fugida, de manera que el cor i els pulmons s'esforcen més per dotar el sistema del que necessita (més oxigen i glucosa a través del torrent sanguini). A més, la sang es desvia cap als músculs utilitzats per la lluita o la fugida (la musculatura llarga dels braços i les cames) i s'allunya de les àrees que no són d'importància fonamental en defensa pròpia, com el cervell i el sistema digestiu. Durant una reacció de pànic, la hiperventilació pot causar que la persona se senti atordida o marejada després d'un temps, i donat que el sistema digestiu es tanca durant l'episodi, es poden experimentar nàusees.

Una reacció de pànic, sovint referit com un "atac de pànic," no és agradable, però és una resposta adaptativa a un perill clar i immediat per a l'individu. Malgrat això, en el trastorn de pànic, aquesta reacció ocorre en moments inadequats. És a dir, pot ser activat en absència d'una amenaça real de dany, i per tant interferir en el funcionament de l'individu. Les connexions entre un objecte o situació temuda, i la resposta de pànic són associacions apreses. De vegades, les persones que pateixen de trastorn de pànic no identifiquen un objecte o situació específica que posa en marxa la reacció, pot ocorre d'una manera en general (es produeix en reacció a diversos objectes i/o situacions), o vaga (com en la reacció a certs temes o idees). Qualsevol sigui la raó, l'aprenentatge d'una resposta de pànic a un objecte o situació objectivament no amenaçant, no és intencional, sinó més aviat incidental. No obstant això, la connexió es realitza, i es pot enfortir si es porta repetidament a terme una conducta d'evitació en reacció al pànic. L'alleujament immediat per evitar un objecte o situació temuda és gratificant, però costós en el llarg termini. En una etapa avançada, algunes persones poden evitar sortir de casa per por a patir un atac de pànic fora, on

perceben un ambient més perillós. Això es coneix com "trastorn d'angoixa amb agorafòbia".

La teràpia cognitivoconductual és un tractament de provada eficàcia en el trastorn d'angoixa. En la TCC, el terapeuta ajuda a la persona a trencar la connexió entre la situació temuda i la reacció de pànic. S'utilitzen tècniques cognitives i conductuals per ajudar a combatre el patró esmentat i ajudar-la a tornar al seu nivell normal de funcionament.