**Como aliviar uma crise de ansiedade quando você está sozinho**

*O que fazer quando não há ninguém por perto e de repente surgem sintomas como palpitações, tensão extrema e tontura? Profissionais apontam os caminhos mais seguros para enfrentar picos de ansiedade*

*Por Priscila Carvalho, da Agência Einstein*

As crises de ansiedade podem ser desencadeadas por diferentes fatores, do estresse excessivo ao medo da Covid-19. Elas disparam sintomas como suor frio, palpitações, mãos trêmulas, falta de ar, tontura e tensão exacerbada. Como agir diante desses sinais quando não há ninguém por perto?

Camila Magalhães Silveira, psiquiatra e pesquisadora do Núcleo de Epidemiologia Psiquiátrica do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, em São Paulo, destaca que, ao sentir esses sintomas pela primeira vez, o recomendado é pedir um atendimento médico urgente. “A pessoa não vai saber diferenciar uma crise de ansiedade de um ataque cardíaco ou de labirintite. Nesses casos, respire profundamente e depois procure um serviço de emergência para avaliar o quadro clínico”, diz. A telemedicina, hoje disponível inclusive no SUS, é uma opção para se consultar com profissionais e entender o que está acontecendo.

Se essas crises já ocorreram outras vezes — e o indivíduo recebeu o diagnóstico de ansiedade —, é fundamental seguir as orientações passadas pelos profissionais anteriormente e entender que os sinais desagradáveis tendem a diminuir em alguns minutos. “Mesmo sendo assustador, esse momento vai passar. Exercícios de respiração ajudam a acelerar esse processo”, afirma Camila.

O ideal é buscar orientação profissional inclusive para saber como realizar esses exercícios. “Na crise, a pessoa deve iniciar uma respiração diafragmática lenta, com várias repetições. Ela precisa sentir o ar entrando e saindo”, explica Janaína Leão, especialista em neuropsicologia pelo Centro de Estudos em Psicologia da Saúde (CEPESIC). A psicóloga ainda destaca práticas como o relaxamento muscular progressivo: o paciente contrai a testa, o nariz, o abdômen, os braços ou as pernas de cinco a sete segundos, e depois relaxa essa musculatura.

Já o uso de medicamentos sem prescrição é contraindicado. “Até o remédio fazer efeito, a crise já passou”, alerta Luiz Dieckmann, psiquiatra e diretor do Instituto Brasileiro de Farmacologia Prática (BIPP). O tratamento de distúrbios psiquiátricos — com ou sem medicamentos — geralmente promove melhorias a médio e longo prazo, reduzindo a quantidade e a intensidade de episódios desagradáveis. Mais um motivo para buscar ajuda ao sentir sintomas sugestivos pela primeira vez.

**Melhor tratamento**

Tudo começa investigando o histórico de ansiedade. Muitas vezes, o paciente já apresenta problemas relacionados ao sono, fobias e um desgaste físico constante, mas nunca o relacionou a um transtorno psiquiátrico. “É preciso individualizar cada caso e fazer um bom diagnóstico”, destaca Camila.

A partir daí, aconselha-se um suporte multidisciplinar, com psiquiatras, psicólogos e outros profissionais que atuem em causas ou consequências da ansiedade. É importante compreender que o tratamento pode ser longo. Abandoná-lo por conta própria pode agravar a situação.

(Fonte: Agência Einstein)