



centro virtual de
**divulgação
e estudo do
espiritismo**

Entrevista

Jaider Rodrigues de Paulo

**Síndrome do Pânico na
Visão Espírita**

Tema: **Síndrome do Pânico na Visão Espírita**

Entrevistado: **Jaider Rodrigues de Paulo**

Período: **maio de 2003**

Nota: O conteúdo das respostas é de inteira responsabilidade do autor, cabendo ao CVDEE o papel de divulgação e incentivo ao estudo da Doutrina Espírita.

#001 - O que é Síndrome do Pânico?

É uma vivência geralmente abrupta sem motivos aparentes levando o indivíduo portador a um estado de pavor, medo de morrer e de enlouquecer, como sentimento de estranheza e várias sintomas orgânicos tais como taquicardia, sudorese, mau estar, boca seca, falta de ar e outros.

#002 - Quais são as medidas profiláticas dessa síndrome?

Toda e qualquer atitude salutar diante da vida.

#003 - Quais são as causas da síndrome do pânico? Orgânicas-genéticas ou espirituais (obsessivas)?

A ciência oficial ainda não tem uma causa definida e clara para esta síndrome. Somos do parecer pelos estudos que já fizemos que o núcleo central da síndrome do pânico está na reencarnação transata quando o indivíduo teve uma morte violenta prematura por acidente ou suicídio. Nas regressões de memórias que submetemos a alguns clientes com essa síndrome encontramos em todas uma morte traumática. A dificuldade em desvincular-se do corpo físico morto, sentindo as conseqüências de sua decomposição, fixa no perispírito das pessoas aquelas impressões desagradáveis que o corpo físico da seguinte reencarnação, não consegue apagar. De uma maneira geral temos observado que pessoas que têm síndrome do pânico tem medo de cemitério e não gostam de freqüentar velórios, ou seja, evitam inconscientemente aqueles locais aonde sofreram muito. Quanto à parte genética, há a possibilidade de transmissão autossômica dominante com reentrância parcial do gene do cromossomo 16.

#004 - Como podemos viver em harmonia com alguém que sofre dessa síndrome?

Primeiro entendendo que se trata de uma pessoa enferma necessitando de compreensão e apoio. Segundo, auxiliando-o em seu tratamento especializado.

#005 - Na prática do dia a dia, como podemos ajudar a um companheiro que possui a síndrome do pânico?

Procurando entender o seu sofrimento e fazendo a ele o que você gostaria que fosse feito a você, como por exemplo, evitando críticas exigências que ela não dá conta de fazer.

#006 - Sensação de medo do futuro, ansiedade, tontura gerando insegurança, sensação de falta de ar, são possíveis sintomas da síndrome do pânico? A síndrome do pânico pode ser confundida com a aproximação de energias estranhas á nossa?

Não, estão mais parecidos com crise de ansiedade. Com energias estranhas sim, principalmente se a pessoa for médium.

#007 - Gostaria de saber se a obsessão é sempre a causa desta síndrome, e se devemos tomar remédios controlados para amenizar as crises já que estes viciam e afetam o perispírito, e também sobre a terapia de regressão se é talvez o caminho para a cura?

Primeiro há um engano na afirmação. Síndrome do pânico não tem ao nosso ver como causa a obsessão. Isso é vício de interpretação de espíritos mal informados que afirmam que tudo que um indivíduo sente em nível mental ou é obsessão ou mediunidade. Isso revela desconhecimento das obras de Kardec. Um processo obsessivo agrava um quadro de síndrome do pânico, mais isso não quer dizer que seja a etiologia da mesma. Quem tem síndrome do pânico necessita de tratamento especializado. Quanto ao fato dos medicamentos afetarem o perispírito, isso é uma verdade somente se o indivíduo usa o medicamento de maneira abusiva e não procura fazer nada que venha a modificar as suas atitudes diante da vida. A regressão de memória pode ser muito útil para o paciente portador dessa síndrome.

#008 - Atualmente estou ficando com a língua, os braços e as pernas dormentes, sem contar com a sensação de perda de consciência e sensação de falência. Já realizei vários exames e fui a diversos especialistas, todos me dizem que estou com síndrome do pânico. Tenho discordado, pois além de não estar com medo de sair de casa e das pessoas (o

que é um sintoma), essas crises aparecem nos momentos de maior relaxamento. Tenho a impressão que essa sensação tem influencia espiritual. Pergunto: é possível associar esses sintomas com a questão espiritual.

Acreditamos que sim, embora falte ainda uma anamnese mais detalhada para suspeitarmos de síndrome do pânico.

#009 - Como lidar com esta síndrome com um filho adulto e espírita?

Por ser espírita seu filho tem mais recursos para lidar com a doença embora tenha necessidades de tratamento medico. Os recursos espíritas ajudam a amenizar as influencias espirituais o que pode aliviar muito a sobrecarga sobre o paciente. Porem repetimos que ele necessita de tratamento especializado. Você pode incentivá-lo a procurar tais ajudas.

#010 - A síndrome do pânico pode atingir alguém que mora em uma cidade pacata, do interior?

Perfeitamente.

#011 - A síndrome do pânico não deveria ser tratada como obsessão? Por que espíritas se refugiam na medicina quando não querem enfrentar a causa espiritual primaria de muitas doenças?

Não porque não é simplesmente uma obsessão. Trata-se de uma nosologia medica com tratamento medico. Querer tratar problemas psicológicos e orgânicos somente com recursos espirituais é não aceitar a realidade e muitas vezes refugiar-se na doutrina espírita para não aceitar que está doente. O inverso também ocorre como você está dizendo. Tem muitos espíritas que refugiam-se em consultórios médicos quando na realidade deveriam assumir as suas necessidades espirituais.

#012 - Onde eu poderia ter algum esclarecimento sobre o tema?

Dentre muitas revistas medicas e livros que versam sobre o assunto, existe um livro com o titulo "pânico" de Mario Eduardo Costa Pereira muito bom.

#013 - Até que ponto a mente influencia no comportamento do individuo e o ajuda a conquistar o que deseja, tanto material quanto espiritual?

A mente está na base de todos fenômenos humanos. Uma vontade firme determinada é capaz de realizar prodígios muitas vezes inimagináveis por nós. Como dizia Eistein é preciso crer para ver.

#014 - Quando se acorda, sentindo um medo que não se sabe de que, um vazio, apesar de ter inúmeras atividades, isso é síndrome do pânico?

Não. É bem provável que sejam vivencias obsessivas ou admoestações feitas por mentores nos orientando que estamos fora do caminho programado.

#015 - Como diferenciar síndrome do pânico de uma influenciação, uma aproximação de alguma entidade espiritual?

A síndrome do pânico apresenta sintomas característicos embora, alguns possam confundirem-se com influenciação espiritual. Uma influenciação de tamanha proporção já esta nas raias da obsessão e essa apresenta outras características. Os pesadelos persecutórios com despertar na madrugada com medo, insônia por medo de dormir, irritabilidades constantes crises de ansiedades sem outros sintomas físicos, mudanças de humor constantemente, idéias esquisitas invadindo a mente do individuo, aversões sem justificativas, pensamentos suicidas e outros quase sempre estão presentes nas obsessões.

#016 - Ocupar o nosso tempo com atividades úteis, alegres, participativas auxiliam o tratamento de pessoas que tem síndrome do pânico?

Muito porque elevam o padrão mental da pessoa, fazendo-a vibrar numa oitava a cima do normal dela, dificultado as incursões inconsciente da mente nos dramas passados que ao nosso ver são as verdadeiras causas da síndrome do pânico.

#017 - Não sei se aplica ao pânico, mas como se analisa a questão do medo advindo de experiências nessa existência que minaram a confiança da pessoa (ex.. sofrer atos de violência física ou mental, acidentes, etc)? Qual o melhor caminho para se desvencilhar desse medo?

Essas experiências traumáticas muitas vezes tornam o individuo mais sensível e costumam despertar dificuldades ocultas que até então estavam sobre controle em seu campo mental. Nesses casos o bom seria procurar um profissional

competente que ajudasse a pessoa a se dessensibilizar-se desses traumas. Existem técnicas de tratamento para isso.

#018 - O que fazer quando percebo que a "crise" está começando... o coração passa de 220 batimentos por minuto... tenho medo de enfartar (o cardiologista falou que não tenho nada no coração). Eu começo a orar, peço ajuda,mas parece que não consigo evitar...estou tomando passe e água fluidificada.

Normalmente é isso que acontece. As pessoas dizem: rezo, rezo, rezo e não melhora vou ao centro tomo passe água fluidificada e nada será que Deus esqueceu de mim? A sua questão vem reafirmar o que estamos dizendo: paciente com síndrome do pânico necessita de tratamento especializado, além da ajuda espiritual.

#019 - Senti-me mal e foi diagnosticada síndrome do pânico. Sou espírita e fiquei com uma interrogação : ouvi dizer que tem a ver com falta de fé, mas não me considero sem ela. Isto é correto?

As maiores dificuldades que temos na vida realmente é por falta de fé. Mas no caso da síndrome do pânico isto não é apanágio da falta de fé propriamente dito.

#020 - Teria a síndrome do pânico algum papel punitivo ou educativo na encarnação?

Punitivo não porque Deus não pune os seus filhos que erram porque são ignorantes. Essa idéia de punição são resquícios de idéias religiosas da "psicologia do inferno". Educativas sim. Pois todo sofrimento quando bem entendido tende a levar a conscientização da pessoa.

#021 - Uma pessoa que tenha um problema tipo ciúme obsessivo, pode ter síndrome do pânico?

Pode sim, mas não vejo ligação direta entre eles.

#022 - Tenho uma formação espírita desde criança, leio livros espíritas, participo de reuniões semanais e faço o evangelho no lar. Mesmo assim não consigo me livrar da síndrome de pânico, tomo regularmente Rivotril, duas vezes ao dia e nas tentativas que fiz para parar de tomar me senti péssima. Tudo começou após o nascimento de minha filha, hoje possui dez anos. A sensação que tenho é que alguma catástrofe está para acontecer, a todo instante mas principalmente a noite e em ambientes fechados. Tenho muito medo de que algo me acontece ,pois, mesmo acreditando na vida em outro plano, não quero que minha filha sofra a minha falta ainda tão nova, não quero vê-la sofrer. Atualmente tenho sofrido muito, pois o meu marido está desempregado e a empresa que eu trabalho já avisou que irá demitir s funcionários, pois está sendo adquirida por outra. Não tenho me sentindo bem e, mesmo com os remédios, vivo em pânico, acordo durante a noite e fico pensando como vou sustentar a minha família. Às vezes tenho vontade de morrer, mas ao mesmo tempo não quero que isto aconteça pois quero criar a minha filha, encaminha-la na vida. Estou sofrendo muito. O que o espiritismo pode ajudar quanto ao pânico?

O seu quadro ao nosso ver trata-se de transtorno de ansiedade generalizado, complicado pelas vicissitudes da vida. Não me parece estarmos diante de um quadro de Síndrome do Pânico característico. Você necessita de fazer o tratamento deste transtorno e trabalhar mais a sua fé no criador. Alias, no momento atual pelo qual passamos, todos nós necessitamos buscar na nossa fé, a força necessária para vencermos essas dificuldades que assolam o nosso país.

#023 - Quero saber como devo agir no meio de tanto estresse, para evitarmos tê-la, e melhor, como auxiliar alguém que esteja começando a tê-la ou até já esteja em grau um pouco mais adiantado da doença?

Fazendo uma análise de como você está administrando a sua vida. O que realmente é necessário e o quê está de supérfluo ocupando o espaço do vital para você. Nós muitas vezes sofremos desnecessariamente por não sabermos o que queremos da vida. Necessitamos priorizar em nossa vida o que realmente é necessário. Leia o livro "mereça ser feliz" vai lhe ajudar muito, espero.

#024 - Deve a pessoa que tem síndrome do pânico, tomar medicação? A meu ver trata-se somente de obsessão.

Já foi respondido em outra parte (questões 4 e 11).

#025 - Milha filha apresentou esse problema há alguns anos atrás. Os médicos demoraram muito para diagnosticar; tiveram que fazer muitos exames. Enfim, ela ficou sete dias internada. Fez tratamento alopático e só. Gostaria de saber se há possibilidade de voltar o problema e em que situação?

Geralmente são os psiquiatras ou cardiologista que fazem o diagnostico com mais facilidades devidas ser muito freqüente em suas clinicas tais pacientes. Junto com o tratamento alopático (sempre necessário), deve-se buscar a psicoterapia e também os tratamentos complementares. A ajuda espiritual é muito benéfica. Leituras salutares, o hábito da oração, esportes, divertimentos sadios são muito importantes para manter a mente da pessoa sempre em um nível

superior, pois o pessimismo o vício de mentalizar o lado negativo da vida podem ser fatores desencadeante das crises.

#026 - Sou casada há 12 anos e tenho um filho de seis anos. Tenho sofrido ao longo de sete anos entre período de depressão e outro, e hoje foi diagnosticado que tenho além de fibromialgia, que é um distúrbio neurológico, a síndrome do pânico. Há dias que é ainda mais intensos o meu pavor e aversão ao mundo externo. Gostaria de saber porque esta síndrome se instala e se há cura.

A causa como já falamos alhures, é desconhecida pela ciência. Existem varias hipóteses, mas nenhuma por si responde todas as questões. É muito comum depressão, fibromialgia e síndrome do pânico, estarem presente numa mesma pessoa. No final destas questões exporemos o nosso ponto de vista sobre a síndrome do pânico.

#027 - Como ajudar uma pessoa com esses sintomas fora de um centro espírita? A terapia de regressão a vidas passadas não incorre em riscos para o paciente (se Deus nos deu a benção da amnésia parcial, será beneficio relembrar certas vivencias)?

Aconselhando-a procurar um médico em primeiro lugar. Depois a orientando fazer uma revisão de como tem vivido. Procurar vincular-se a um trabalho voluntário em favor de alguém e não esquecer de buscar o habito da oração. Quanto ao fato da regressão de memória a vivência passadas, costuma ser muito útil no tratamento destas pessoas. O esquecimento do passado é realmente uma benção, mas não impede que busquemos recursos para a solução dos nossos problemas hoje. O nosso "EU" superior só permitirá vir à consciência aqueles fatos que o nosso psiquismo de superfície já suportar elaborar. A mente tem os seus mecanismos de defesas, que protegem a integridade psíquica. Quando Emmanuel desaconselha vasculhar o passado, afirma isso nas questões de curiosidade e não para tratamento. Para tratamento somos do parecer que é valido desde que seja feito por profissional competente.

#028 - Como o medo e a solidão influenciam no processo da síndrome do pânico?

O medo quando em grau superlativo, é o pior sentimento que uma pessoa possa sentir. A síndrome do pânico é um medo extremo, que desencadeia vários sintomas numa pessoa. Ele é para nós a porta de entrada da síndrome do pânico.

#029 - Minha mãe teve síndrome do pânico logo após o desencarne de meu pai (ele ficou doente 15 anos e nesse tempo todo ela dedicou somente a sua doença). Com a síndrome do pânico ela varias vezes foi no hospital com a pressão alta e após varias crises foi constatada a doença. Ele hoje está bem melhor, mas continua tomando os medicamentos. Na mesma época que ela começou o tratamento, ela voltou a aplicar passe no centro. Não sabemos se a melhora foi devido aos trabalhos no centro ou a medicação. Se ela parar com a medicação a síndrome pode voltar? Ela não queria mais ficar tomando tantos remédios.

Somos do parecer que foram as duas coisas que redundaram na melhora. É bom que ela procure o seus medico e converse com ele na possibilidade de reduzir a medicação e observar como ela irá sentir.

#030 - Observação do entrevistado

A síndrome do pânico à nossa experiência tem como provável causa uma morte traumática na reencarnação próxima passada. Geralmente por suicídio. No livro Memórias de um suicida, Camilo Castelo Branco descreve com rara felicidade os principais sintomas encontrados em tal síndrome. A dificuldade em desvencilhar-se do corpo vital quando de um desencarne abrupto provocado direta ou indiretamente pelo próprio individuo é que ao nosso ver responde por todo cortejo de sensações estranhas que a pessoa sente. De uma maneira geral varias sintomas são confundidos com esta síndrome. Ansiedade, palpitação, mal estar e outros por si só não nos autoriza a dar este diagnostico A sensação de desrealização, despersonalização, medo de enlouquecer ou de morte eminente com a angustia de que ninguém pode ajudar, é para nós os principais sintomas dessa síndrome. Os pacientes em regressão de memória quando acessam estes momentos, nos revelam esses sentimentos. A dificuldade em desencarnar (não de morrer) é que trás esse sofrimento. A morte pode ser de varias maneiras: suicídio, enfarto, guerra, traumas vários, mas é a dificuldade em desvencilhar-se do corpo e ficar preso ao duplo etérico quando o corpo já está morto que é o grande problema. Ao reencarnar o novo corpo não é capaz de abafar as sensações violentas do passado e por ressonância com vivencias atuais, pode abrir-se uma janela dos passados e essas sensações podem materializarem-se na vida atual. O momento da morte como do nascimento é muito importante para todos nós.