

# Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 25, 2022

## Autoajuda para transtorno do pânico

### o que é?

A autoajuda para o transtorno do pânico pode assumir muitas formas diferentes.

- Alguns programas de autoajuda estão disponíveis na **Internet**. Você trabalha em diferentes módulos on-line. Por exemplo, você pode aprender sobre os sintomas dos ataques de pânico e por que eles ocorrem.

Também pode haver módulos sobre exercícios de respiração, relaxamento e reestruturação cognitiva. Na reestruturação cognitiva, você é solicitado a pensar sobre as suposições que faz e decidir se elas são realistas.

Por exemplo, se você estiver preocupado em sair de casa porque teme que algo terrível aconteça, será solicitado que você pense sobre a probabilidade de isso acontecer. Você pode receber e-mails de um terapeuta para verificar como você está se saindo e para responder a quaisquer perguntas que possa ter.

- Outro programa de autoajuda pode envolver a leitura de livros, CDs e DVDs em casa. Provavelmente, eles cobririam os mesmos tipos de coisas que um programa na Internet cobriria.
- Como alternativa, você pode consultar um terapeuta, seja sozinho ou em um grupo. O terapeuta lhe dará exercícios e informações para serem trabalhados em casa. Mas você ainda teria contato com um terapeuta de tempos em tempos. Isso pode ser feito por telefone ou pessoalmente.

Com todos esses métodos, você ainda deve ter algum contato com um profissional de saúde. Pode ser um médico, um psicólogo ou um terapeuta. Mas a frequência com que você os vê varia de acordo com o seu tratamento.

### Como isso pode ajudar?

Estudos sugerem que a autoajuda pode funcionar bem para pessoas com transtorno do pânico. Seus sintomas de pânico podem melhorar e você pode ter menos ataques de pânico. Você também pode se sentir menos ansioso e deprimido.

## Autoajuda para transtorno do pânico

Mas para que a autoajuda funcione, você precisa estar preparado para trabalhar por conta própria. Se os seus sintomas forem muito angustiantes, você pode achar isso difícil.

Se você tiver agorafobia, isso também pode melhorar com técnicas de autoajuda. (Pessoas com agorafobia ficam extremamente ansiosas com situações das quais talvez não consigam sair ou com lugares dos quais não possam fugir).

### Como funciona?

A autoajuda ensina o motivo pelo qual você tem ataques de pânico e lhe dá as habilidades para controlar os sintomas de pânico de modo que eles não ocorram ou sejam menos graves ou frequentes.

Por exemplo, você pode aprender sobre como a maneira como você pensa afeta a maneira como você se sente. Ao mudar a maneira como você pensa sobre a vida, você pode se sentir menos ansioso. Isso pode ajudar a evitar ataques de pânico e ajudá-lo a continuar com sua vida.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

