



CLÍNICA DA MENTE



Curso:
Ataques de Pânico

Ficha Resumo da
Aula 2



CLÍNICA DA MENTE



Resumo da Aula 2: Teorias Psicológicas e o Mapa do Comportamento Humano (HBM)

Bem-vindo(a) de volta ao nosso curso sobre ataques de pânico. Nesta segunda aula, aprofundamos as teorias psicológicas que ajudam a explicar os ataques de pânico, com ênfase especial no Mapa do Comportamento Humano (HBM). Este modelo é fundamental para entender a complexa interação entre percepções, experiências passadas e respostas comportamentais.

Objetivo da Aula

Compreender as teorias psicológicas por trás dos ataques de pânico, com foco no modelo HBM, e explorar como o conhecimento destas teorias pode ajudar no tratamento eficaz da condição.

Principais Conceitos Abordados

- **Modelo HBM (Mapa do Comportamento Humano):**
 - **Percepções de Ameaça:** O HBM sugere que os ataques de pânico são respostas exageradas a percepções de ameaça, que nem sempre são reais. Por exemplo, a interpretação catastrófica de sensações físicas, como um aumento da frequência cardíaca, pode desencadear um ataque de pânico.
 - **Impacto das Experiências Passadas:** O primeiro ataque de pânico cria um trauma que influencia a percepção de ameaças futuras, levando a um ciclo de ansiedade associado a gatilhos específicos.
 - **Tratamento Focado na Redução do Medo:** O HBM enfatiza a importância de ajudar os pacientes a perder o medo dos gatilhos, o que, por sua vez, reduz a ansiedade e interrompe o ciclo de pânico. Este processo é facilitado por um psicoterapeuta HBM, que utiliza técnicas para ajudar o paciente a gerir as emoções, especialmente o medo.
- **Outros Modelos de Intervenção:**
 - **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):** Foca-se no desenvolvimento do autoconhecimento e da auto-percepção. Isso inclui a identificação e o desafio de pensamentos distorcidos que contribuem para os ataques de pânico.
 - **Exposição Gradual:** Uma técnica de intervenção onde o paciente é exposto gradualmente aos seus gatilhos num ambiente seguro, ajudando a reduzir a sensibilidade ao longo do tempo.



Estratégias e Técnicas

- **Auto-Observação:** O processo de observar e desafiar percepções distorcidas é essencial para quebrar o ciclo de pânico.
- **Exercícios de Respiração e Relaxamento:** Técnicas que ajudam a reduzir a intensidade dos sintomas físicos durante um ataque de pânico.
- **Mindfulness e Meditação:** Práticas que ajudam a manter a mente focada no presente, diminuindo a ansiedade.

Próximos Passos

Nos próximos vídeos, vamos explorar como identificar os sintomas de ataques de pânico, quando procurar ajuda profissional e como a família pode contribuir no processo de recuperação.

Encerramento

Agradecemos por ter assistido a esta segunda aula. Esperamos que tenha encontrado as informações esclarecedoras e úteis. No próximo vídeo, abordaremos a identificação de sintomas e os sinais de alerta de um ataque de pânico. Lembre-se de que o autoconhecimento é um passo fundamental para a recuperação. Não hesite em procurar ajuda profissional caso esteja a lidar com ataques de pânico. Até à próxima aula!

Conheça o

" Programa Terapêutico de 8 Semanas"

O "Programa Terapêutico de 8 Semanas " é a proposta psicoterapêutica da Clínica da Mente, desenhada para ajudar a reduzir a ansiedade e ajudar a superar os Ataques de Pânico. Esta metodologia foi criada por Pedro Brás, psicoterapeuta e criador do modelo psicoterapêutico HBM, com base na sua vasta experiência clínica e pessoal.

Programa Terapêutico de 8 Semanas no Tratamento dos Ataques de Pânico

Para uma abordagem mais profunda e estruturada, a Clínica da Mente oferece um Programa Terapêutico de 8 Semanas, que integra diversas técnicas e ferramentas para uma recuperação completa e duradoura. Este programa inclui:

- **Consultas Semanais de Psicoterapia HBM:** Sessões individuais com psicoterapeutas HBM especializados, focados em abordar as causas dos problemas emocionais através de técnicas avançadas como a Ressignificação Emocional Dinâmica (RED).
- **Workbooks de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):** Ferramentas práticas para aplicar as técnicas aprendidas nas sessões de terapia no seu dia a dia.
- **Técnicas Terapêuticas de 3ª Geração:** Incluem Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), Terapia Focada na Compaixão e Mindfulness, que complementam as intervenções tradicionais.
- **Meditações Diárias Personalizadas:** Sequências de meditações selecionadas especificamente para cada paciente, promovendo a atenção plena, reduzindo o stress e melhorando a regulação emocional.

Este programa intensivo visa uma melhoria significativa na gestão das emoções, redução ou eliminação dos sintomas de ansiedade e ataques de pânico, e oferece ferramentas duradouras para manter o bem-estar emocional. A Clínica da Mente está aqui para apoiá-lo em todos os momentos difíceis. Se procura uma solução eficaz e transformadora, convidamo-lo a conhecer o nosso Programa Terapêutico de 8 Semanas e dar o primeiro passo para uma vida mais tranquila e equilibrada.





CLÍNICA DA MENTE



TRANSFORMAÇÃO E EXPERIÊNCIA DE VIDA

Ao percorrer estas 8 semanas de psicoterapia, dará a si mesmo a oportunidade de experimentar uma transformação profunda. Não só aprenderá a gerir e a superar a sua ansiedade, como também descobrirá um novo sentido de liberdade e realização pessoal. Imagine viver sem o peso constante da ansiedade, com a capacidade de desfrutar plenamente da vida, tomar decisões baseadas no que realmente importa e enfrentar os desafios com confiança e serenidade. A ansiedade já não ditará as suas ações nem limitará o seu potencial.

Este caminho para a transformação não se trata apenas de reduzir a ansiedade; trata-se de reconectar consigo mesmo, redescobrir as suas paixões e propósitos e viver uma vida alinhada com os seus valores mais profundos. É uma jornada de autodescoberta, empoderamento e, finalmente, de liberdade.





CLÍNICA DA MENTE

Quero apoiar-lo(a) a começar hoje o seu caminho para o bem-estar. Este é o momento certo para começar.

Sou Pedro Brás, Fundador da Clínica da Mente.

Em 2008, fundei a Clínica da Mente com a convicção de que é possível oferecer uma ajuda eficaz e transformadora a quem sofre de Ansiedade, Ataques de Pânico e Depressão. A partir dessa visão, desenvolvemos a Psicoterapia HBM e a nossa metodologia exclusiva chamada Resignificação Emocional Dinâmica (RED).

Esta abordagem tem-se revelado altamente eficaz, permitindo-nos tratar mais de 15.000 pessoas ao longo dos anos, ajudando-as a recuperar o equilíbrio emocional e a qualidade de vida.

Na Clínica da Mente, acreditamos que cada pessoa tem o potencial para superar as suas dificuldades e viver uma vida plena. Estamos aqui para oferecer o suporte necessário nessa jornada, combinando ciência, empatia e anos de experiência para proporcionar um caminho claro rumo ao bem-estar emocional.





CLÍNICA DA MENTE

OBRIGADO

Inicie hoje o seu caminho para a
liberdade.

Transforme os seus ataques de pânico no início de uma nova vida.

Agradeço por nos permitir acompanhá-lo(a) neste passo crucial para o entendimento do seu processo de ataques de pânico.

Continue a assistir a este curso, desenhado para lhe dar um entendimento detalhado sobre estas perturbação emocional tão limitante, mas que com o apoio certo, é possível superar.

Até Já!



CONHEÇA AS NOSSAS REDES SOCIAIS