



CLÍNICA DA MENTE



Curso:
Ataques de Pânico

Ficha Resumo da
Aula 5



CLÍNICA DA MENTE



Resumo da Aula 5: Como a Família Pode Ajudar

Bem-vindo(a) de volta ao nosso curso sobre ataques de pânico. Nesta quinta aula, discutimos o papel crucial da família no apoio a quem sofre de ataques de pânico. Oferecer suporte adequado pode ser determinante na recuperação e bem-estar da pessoa afetada.

Objetivo da Aula

Aprender estratégias práticas para que familiares e amigos possam oferecer apoio eficaz a alguém que sofre de ataques de pânico, ajudando a gerir a ansiedade e a promover um ambiente de compreensão e segurança.

Principais Conceitos Abordados

- **Informar-se sobre os Ataques de Pânico:**
 - Compreender os sintomas e gatilhos dos ataques de pânico é essencial para reconhecer e responder adequadamente durante um episódio.
- **Reconhecer a Experiência:**
 - Validar os sentimentos da pessoa, reconhecendo que os ataques de pânico são experiências reais e assustadoras. Frases como "Eu sei que estás com medo, mas estou aqui contigo" podem ser reconfortantes e ajudam a pessoa a sentir-se apoiada.
- **Manter a Calma:**
 - Permanecer calmo durante um ataque de pânico é fundamental. A sua tranquilidade pode ajudar a pessoa a sentir-se mais segura e a reduzir a intensidade do ataque.



- **Aprender e Ensinar Técnicas de Respiração:**

- **A respiração diafragmática é uma técnica eficaz para ajudar a controlar um ataque de pânico:**

- Sente-se ou deite-se confortavelmente.
- Coloque uma mão no peito e a outra no abdómen.
- Inspire lentamente pelo nariz, sentindo o abdómen expandir.
- Expire lentamente pela boca, repetindo até sentir uma sensação de calma.

- **Evitar Pressionar ou Julgar:**

- Não pressione a pessoa para se acalmar ou superar rapidamente o ataque. Comentários como "Isso não é nada" ou "Tens de ser mais forte" podem agravar a situação. Em vez disso, ofereça apoio com empatia e compreensão.

- **Oferecer Presença Física Tranquilizadora:**

- Se a pessoa concordar, fique por perto durante um ataque de pânico. A simples presença pode oferecer grande conforto.

- **Criar um Ambiente Calmo:**

- **Ajude a criar um ambiente tranquilo e seguro em casa, com menos estímulos que possam desencadear ansiedade:**

- Reduza os níveis de ruído.
- Mantenha o espaço organizado e livre de desordem.
- Utilize luz suave e cores calmantes na decoração.



- **Encorajar a Procura por Ajuda Profissional:**

- Motive a pessoa a procurar apoio de um profissional de saúde mental. O encorajamento de amigos ou familiares pode ser essencial para que a pessoa decida iniciar a terapia.

- **Estabelecer um Plano de Ação:**

- Conversem e criem juntos um plano de ação para momentos de crise:
 - Identificar um lugar seguro onde a pessoa possa ir.
 - Técnicas de respiração e relaxamento a usar.
 - Contatos de emergência ou de suporte que a pessoa pode ligar.

- **Cuidar de Si Mesmo:**

- Cuidar de alguém com ataques de pânico pode ser emocionalmente exigente. Certifique-se de cuidar da sua própria saúde mental, procurando apoio quando necessário. Lembre-se de que só poderá ajudar eficazmente se também estiver bem.

Encerramento

Obrigado por acompanhar esta quinta aula. Esperamos que as informações tenham sido úteis para aprender a oferecer apoio eficaz a quem sofre de ataques de pânico. Lembre-se de que o apoio da família pode fazer uma grande diferença. Se conhece alguém que enfrenta esta condição, considere usar estas estratégias para ajudar. 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 Resignificação 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