

## Medicacion

Solamente den cierto caso por aplica medicacion den tratamiento di un trastorno di panico. Ta trata principalmente di e asina yama SSRI (selective serotonine reuptake inhibitors). Ta scoge pa esaki si un persona absolutamente no kier psicoterapia, si psicoterapia no resulta efectivo o si un persona tin demasiado keho pa por cuminsa cu psicoterapia.

**Benzodiazepine** (pildora pa calma) ta realmente contra-inidica pa tratamiento di trastorno di panico. Esaki ta pasobra cu investigacion a demostra cu e tipo di medicacion aki a largo plaso ta yuda mantene e trastorno di panico y hasta por haci esaki mas grave. Esey ta pasobra e medicacion aki mes ta bira un forma di 'comportacion di seguridad'. Tambe e medicacion aki ta adictivo.



## Mas Informacion

FUNDACION SALUD MENTAL ARUBA  
RESPALDO

Mahuma 54  
Oranjestad, Aruba

(+297) 281 5000  
info@respaldo.aw

[www.respaldo.aw](http://www.respaldo.aw)



# Fundacion Salud Mental Aruba RESPALDO



## TRASTORNO DI PANICO

Informacion general



## Trastorno di Panico

E grupo di trastorno di panico ta consisti di diferente diagnostico. Trastorno di panico ta un trastorno di miedo cu ta bastante comun na Aruba y na Respaldo.

Na Merca y varios pais Europeo alrededor di 2% pa 3% di e poblacion ta haya trastorno di panico. Den cierto pais e cifra aki ta menos.

## Sintoma

Hende cu trastorno di panico regularmente ta haya atake di panico. Un atake di panico ta un ola repentino di temor intenso cu dentro di un par di minuut ta yega na un climax y den cual hende ta haya problema cu cuatro o mas di e siguiente sintomanan:

1. Batimento di curazon
2. Soda hopi
3. Temblamento
4. Sentimento di falta di rosea
5. Sentimento di bringa pa haya rosea
6. Dolor o presion riba pecho
7. Sintu nausea o malestar abdominal
8. Sintu marea, zonga o sinti cu ta cay flauw
9. Cala friuo al contrario, sinti calor intenso (hot flashes)
10. Sensacion di verdoof di e cuero of hincamento na cuero
11. 'Derealisation' (sentimento di no ta den realidad) o 'depersonalisation' (sentimento di ta separa di bo mes)
12. Temor di perde control riba bo mes o bira loco
13. Temor di muri

## Conducta di Persona cu Trastorno di Panico

Hende cu un trastorno di panico seguidamente ta bay haci cos pa por atende e atakenan di panico ey. Den esey basicamente nan ta haci dos cos:

1. **Evita:** evita tur situacion cu lo por provoca un atake di panico. Por ehempel no sali di cas, no bay lugarnan cu hopi hende, no core auto mas, no haci deporte mas, no bebe koffie mas, etc.
2. **Comportacion di seguridad:** cierto triki cu hende ta aplica pa reduci e probabilidad di un atake di panico. Por ehempel: bay supermercado solamente hunto cu un otro persona, tin semper un pildora calmante den bo tas, tene contacto cu un hende via telefon, semper controla e auto prome cu bo sali bay, etc. Tin biaha hende mes no ta realisa cuanto nan ta haci na comportacion di seguridad.

## Tipo di Trastono di Panico

Den caso di un trastorno di panico ta distingui entre un trastorno di panico cu, o un trastorno di panico sin agorafobia. Agorafobia ta significa un temor pa lugarnan cu hopi hende. Realmente ta trata di un temor pa lugarnan unda scapa ta imposibel o dificil.

## Tratamento

Un trastorno di panico generalmente ta bon tratabel. E tratamento di prome escogencia ta un forma di psicoterapia, esta terapia di conducta cognitivo. Den terapia di conducta cognitivo un terapeuta ta bay traha hunto cu e cliente pa, a traves di ehercicio y tarea pa cumpli na cas, reduci e trastorno di panico. E terapia di conducta cognitivo ta consisti di e siguiente elementonan:

1. **Exposicion interoceptivo:** esey ta significa cu bo mester haci ehercicio pa siña cu e malestarnan fisico cu bo ta sinti durante un atake di panico realmente no ta un motibo pa sinti temor. A traves di haci esaki repetidamente ta bira cada biaha mas facil pa soporta e sentimentonan aki.
2. **Terapia cognitivo:** den esaki bo ta siña cu e pensamentonan angustioso ey cu bo tin tocante e atakenan di panico no ta cuadra (por ehempel pensamiento manera 'mi ta muri pa via di un atake di panico' of 'mi ta perde control riba mi mes durante un atake di panico'). E terapeuta ta bay hunto cu bo en busca di cual pensamiento ta hunga exactamente un papel cerca bo y ta yuda bo pa bira nan despues den direccion di pensamiento mas realista y sano.
3. **Exposicion 'en vivo':** (hunto cu e terapeuta) bo ta bay en busca di e situacionnan cu ta duna bo mas miedo pa asina siña cu e temornan cu bo tin encuanto e situacionnan ey hopi biaha ta inhumifica. Den esaki ta atende e conducta di evita y tambe ta cuminza reduci y para conducta di seguridad gradualmente.