

Haydu, Verônica Bender. Medo demais. **Tribuna do Vale do Parapanema**, Rolândia, nº 1232, p.3, 20 de outubro de 2006.

Medo demais

Conversando com um dos meus leitores, na semana passada, ele disse que achou interessante ler sobre o medo, mas que considerou que eu abordei o tema de forma bastante superficial e que gostaria de ler mais sobre o assunto. Então expliquei a ele que a análise que fiz realmente não era profunda, mas que eu escreveria um pouco mais sobre o medo, ao analisar a ansiedade, no próximo tópico que planejei para esta coluna. Entretanto, depois de refletir sobre o assunto, decidi voltar ao tema medo, porque acredito que muitos dos leitores desta coluna podem ter ficado motivados para saber sobre os problemas que enfrentamos quando temos medo demais, quando o medo perturba a nossa vida normal, quando o medo passa a ser um distúrbio de comportamento.

Um aspecto que acho importante esclarecer, diante da indagação do leitor com quem conversei, é que todos os temas sobre os quais eu escrevi, até agora, foram analisados superficialmente. Cada um deles daria um capítulo de livro ou até um livro inteiro. Além disso, até o presente momento, os temas que abordei não foram analisados do ponto de vista clínico. Apenas em alguns textos, eu cheguei a descrever situações em que haveria a necessidade de buscar o auxílio de um psicoterapeuta. Isso porque, de modo geral, estou descrevendo situações do cotidiano, enfrentadas por todos nós em diversas situações diárias.

Todos nós sentimos medo, e sentir medo é um comportamento que pode ser muito importante para que não corramos riscos desnecessários em nossa vida. Então porque o medo pode ser um problema?

Conforme defini anteriormente, medo é um comportamento emocional que envolve forte ansiedade e que temos diante de situações ou eventos do ambiente que nos podem causar dano ou são ameaças de que algo ruim possa nos acontecer. Nessas circunstâncias tendemos a fazer algo que possa interromper aquilo que nos ameaça. Sentir medo demais ou medo de eventos que não são ameaças reais pode caracterizar-se como um distúrbio de ansiedade. Há diversos distúrbios desse tipo, como, por exemplo, as fobias específicas, a fobia social, a síndrome do pânico e a agorafobia.

Só para exemplificar, um ataque de pânico caracteriza-se por um conjunto de reações que ocorrem em um momento específico, mas em contextos variados, tendo um início repentino. A pessoa apresenta sentimentos de terror, forte apreensão, insegurança, medo de

enlouquecer ou de perder o controle de si mesmo e medo de morrer. Estes sentimentos são acompanhados de taquicardia ou sensação de batimento cardíaco desconfortável; sudorese difusa ou que pode ser localizada em determinadas partes do corpo, como as mãos ou os pés; tremores finos nas extremidades ou difusos em todo o corpo; sensação de falta de ar ou asfixia; sensação de que se vai desmaiar; náusea ou desconforto abdominal; tonteiras; sensação de dormência ou formigamento pelo corpo; ondas de calor ou calafrios; dor ou desconforto no peito. Estas sensações fazem com que freqüentemente as pessoas procurem um cardiologista, por acharem que estão tendo um ataque cardíaco. Elas têm medo e grande preocupação com a possibilidade de ter novos ataques ou com as conseqüências do primeiro ataque.

É importante frisar que, para que o pânico seja considerado como um problema clínico, ele deve comprometer as atividades normais da pessoa, sejam elas de trabalho, acadêmicas ou sociais; deve envolver um grau acentuado de sofrimento e acontecer com freqüência.

Esta breve descrição de um dos distúrbios de ansiedade, caracterizado por um medo intenso (pânico), mostra que a reação que Maria teve quando conversava com Mauro, no barzinho perto da fábrica em que trabalham, não se caracteriza como um distúrbio de comportamento. Apesar de Mauro ter pensado que ela “não está regulando bem”, pois não conseguiu entender por que ela subitamente se levantou e disse que precisava ir embora.

Mais tarde, o celular de Mauro toca e ele reconhece imediatamente o número. É Maria.

Ao atender, Mauro ouve imediatamente Maria dizer:

- Por favor, me perdoe! Eu não podia ter sido vista conversando com você, principalmente, pelo irmão de Pedro.
- Mas, nós não estávamos fazendo nada demais!
- Mauro, o irmão de Pedro certamente contará a ele que nos viu juntos e Pedro vai ficar uma fera. Estou morrendo de medo!
- É, estou percebendo que a sua voz está trêmula.

Disse Mauro.

Maria então disse que ela estava ansiosa demais para continuar a conversa. Que ela preferia falar com ele um outro dia.

Você pode acessar os textos anteriores desta coluna, no meu *site* pessoal: www.uel.br/pessoal/haydu.

Verônica Bender Haydu
Professora da Universidade Estadual de Londrina
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo