



## AROMAS QUE CALMAN

Según el licenciado Scardulla en su libro *Fobias, estrés y pánico*, ante una crisis de nervios producto de una situación fóbica, o de ataque de pánico, o de alto grado de estrés, el aceite esencial de anís es muy propicio. Funciona como sedante, digestivo, ansiolítico, relajante, colágeno y sudorífico. Crea seguridad emocional. Una buena aplicación se hace con baños de inmersión, compresas y en hornillos. Es importante usarlo diluido. No debe emplearse en niños ni durante el embarazo.

el ambiente cotidiano de convivencia, que de lo contrario tensa más y genera mayores miedos y ansiedad.

### ¿Cómo se puede tratar?

El doctor Sarquis sugiere dos tipos de tratamiento, que deben darse en conjunto: la psicoterapia y el tratamiento farmacológico. Este último consiste principalmente en ansiolíticos, aunque en algunos casos también se prescriben antidepresivos. *"A mis pacientes les indico ambos tratamientos con la recomendación de cambiar la forma de vida que llevó al ataque. Hay que tratar el problema de fondo para que el síntoma no vuelva. Además, para salir del estrés se aconseja la incorporación de hábitos relajados, e incluso el ejercicio. Pero lo cierto es que a*



## CARACTERÍSTICAS PARA OBSERVAR

Según la licenciada Porracin, quienes padecen ataques de pánico suelen tener personalidades que presentan rasgos como infantilismo o dependencias. Generalmente son personas sobreadaptadas y exigentes, tienden a buscar desmesuradamente ser aprobadas y agradar, no saben decir no, confrontar, ni afrontar y presentan problemáticas vinculares. *"Sumado a esto es un trastorno que suele presentarse con alta comorbili-*



## ¿UN FENÓMENO DE LA VIDA ACTUAL?

*"En mi opinión siempre existió, aunque no se lo identificara como tal. Lo cierto es que no ha sido fácil distinguirlo como un síndrome propiamente dicho ya que sus síntomas son similares a los de otras enfermedades. Incluso actualmente no es siempre diagnosticable en una primera instancia cuando imita a cuadros cardíacos, por ejemplo. También creo que hoy son mucho más frecuentes y que eso tiene que ver con los hábitos de vida actuales", dice el doctor Sarquis. Y la licenciada Porracin agrega "en relación a nuestra sociedad pienso*

*veces los síntomas son muy discapacitantes y la persona siente mucho temor". De igual forma, aclara que la medicación sirve y es de gran ayuda para el momento agudo del cuadro, pero que no se debe tomar toda la vida. Por eso, explica que los tratamientos farmacológicos suelen ser cortos, aunque la duración de los mismos dependerá de cada caso y del análisis de los profesionales que lo traten.*

Por otro lado, para la licenciada Porracin el tratamiento cognitivo-comportamental ayuda primero a través de la psicoeducación. Por esa razón, se le explican al paciente las características del trastorno y que las sensaciones corporales que presenta son inofensivas por completo. *"Nadie ha muerto, ni ha tenido un paro*

*que todo deterioro social conlleva descensos severos en los parámetros de salud de la población. Es estricta opinión de esta profesional considerar que a partir de la ferocidad del neoliberalismo devastador que arrasó nuestro país a partir de los '90 nos encontramos en estado de emergencia sanitaria: no sólo aumentan las patologías, sino que las mismas agravan su forma de presentación y posibilidad de tratamiento ya que el paciente viene con complicaciones que exceden lo estrictamente psicológico, psiquiátrico o médico".*



## TRATAMIENTOS GRUPALES

*"La naturaleza estructurada del tratamiento de pánico y la agorafobia ha llevado a proponer, con éxito, el tratamiento grupal. Los pacientes desarrollan cohesión e incrementan la motivación en las prácticas aún después de haber finalizado las sesiones prolongadas", dice Herbert Chappa, autor del libro *Tratamiento integrativo del trastorno del pánico*. En relación con este tipo de procedimientos surge *Fobia Club*, que es una entidad que realiza reuniones semanales para informar sobre distintos trastornos de la ansiedad. A estos grupos pueden asistir tanto las personas que los sufren como gente de su entorno. Además, en las charlas están los coordinadores de grupos, que son personas recuperadas y capacitadas para transmitir su experiencia. Para mayor información, consultar [www.fobiaclub.com](http://www.fobiaclub.com)*

