

## Cuprins

Introducere		7
<b>Partea I / Înțelegerea</b>		
Capitolul 1	<b>Când teama devine fobie</b>	15
Capitolul 2	<b>Evoluția tulburării de panică și a agorafobiei</b>	44
Capitolul 3	<b>Evaluarea tulburării de panică și agorafobiei</b>	72
<b>Partea a II-a / Schimbarea</b>		
Capitolul 4	<b>Tratamentul: atacul de panică și gestionarea sa</b>	101
Capitolul 5	<b>Tratamentul: Ameliorarea senzațiilor și situațiilor înspăimântătoare</b>	129
Capitolul 6	<b>Problema medicamentelor</b>	164
Capitolul 7	<b>Tratamentul: strategii complementare</b>	180
Capitolul 8	<b>Menținerea deprinderilor dobândite</b>	220
Concluzie		263
Mulțumiri		265
Bibliografie francofonă pentru cei care suferă de tulburare de panică și pentru profesioniștii din domeniul sănătății		267
Bibliografie anglofonă pentru cei care suferă de tulburare de panică și pentru profesioniștii din domeniul sănătății		269

# Introducere

Prima ediție a cărții de față a fost scrisă acum 25 de ani. Autorii n-au știut dacă oamenii – în afară de rude și prieteni – ar fi interesați să citească această carte! Iar 80000 de exemplare mai târziu, iată cea de-a IV-a ediție a acestui ghid de autotratament. Schimbarea fiind importantă și edificatoare pentru noi toți, am realizat această actualizare abia după a III-a ediție.

Ne-am dorit întotdeauna să atingem aceleași obiective:

- creșterea conștientizării privind tulburarea de panică și agorafobia și problemele medicale asociate, care durează prea mult timp pentru a fi diagnosticate;
- informarea pacienților suferinzi că nu sunt singuri și că se pot vindeca;
- oferirea instrumentelor necesare pentru a se însănătoși singuri sau pentru a evalua relevanța tratamentelor oferite;
- susținerea profesioniștilor din domeniul sănătății în practica lor clinică, oferindu-le un instrument eficient.

De-a lungul anilor, am primit multe mărturii de la oameni care s-au vindecat singuri cu ajutorul acestei cărți și declarații ale profesioniștilor din domeniul medical care ne mărturisesc să apelează la acest ghid în demersurile lor psihoterapeutice. Suntem extrem de fericiți să auzim aceste declarații! În paralel, descoperim că multe persoane interesate care susțin că sunt specialiști în tratamentul anxietății rămân încă reticente în aplicarea strategiilor precum expunerea interoceptivă, deși această intervenție este o practică obișnuită de peste 25 de ani!

Așadar, ne dorim ca psihoterapeuții să îndrăznească să folosească strategiile prezentate în această carte la fel de mult cum îndrăznesc și persoanele afectate! Vrem ca persoanele care suferă de această tulburare să aibă curajul de a căuta și de a cere de la medicul curant tratamentul care se dovedește a fi eficient pentru mai mult de 70% dintre oameni. În pofida celor 30% dintre cei care vor avea nevoie de intervenții suplimentare sau diferite, în cazul îngrijirilor medicale ar trebui oferit tratamentul de primă linie înaintea tratamentelor alternative.

Am păstrat formula de carte de autovindecare. Primele trei capitole sunt destinate să-ți ofere o bună înțelegere a problemei. Pentru a face introducerea în specificul tulburării de panică și agorafobiei, primul capitol prezintă particularitățile anumitor tulburări. În primul rând, el explică diferențele dintre teamă și fobie. Apoi, acest capitol definește primele două tipuri de fobie (specifică și socială), distinge anxietatea normală de cea excesivă și anxietatea care îl menține pe individ în stare de alertă de atacul de panică condiționat. Vom defini apoi tulburarea de panică și agorafobia. În cele din urmă, capitolul prezintă criteriile

de diagnostic pentru diferite forme de tulburare de panică și agorafobie referindu-se la *Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mintale* (DSM-5). Este esențial să te asiguri că are efect asupra problemei/problemelor pe care le ai înainte de începerea tratamentului. Acesta este motivul pentru care îți prezentăm mecanisme de dobândire a reacției de panică reflexă.

Al doilea capitol prezintă, cu numeroase exemple, debutul acestor două tulburări. Vei găsi portretul persoanelor afectate, diferitele elemente ce predispun la asemenea probleme, factorii ce declanșează primele atacuri de panică și mecanismele prin care oamenii își întrețin involuntar problema.

În capitolul următor, îți propunem o strategie de evaluare precisă pentru a-ți permite să apreciezi corect dificultățile personale. Atenție: modul în care se prezintă tulburarea de panică sau problema agorafobiei îi este specific fiecărei persoane. Deși necazurile rămân întotdeauna aceleași, fiecare persoană le trăiește în felul său, în funcție de istoric și de personalitate. Această evaluare este esențială pentru a o ajuta pe persoana respectivă să se cunoască bine și mai ales să-și planifice bine schema de tratament.

Capitolele următoare explică strategiile terapeutice care trebuie aplicate pentru a depăși tulburarea de panică și agorafobia. Capitolul 4 își propune în primul rând demistificarea senzațiilor fizice trăite, astfel încât să înțelegi ce se întâmplă în corpul tău în timpul unui atac de panică. El prezintă apoi strategii concrete pentru a nu-ți amplifica starea de panică, ajutându-te mai ales să-ți modifichi discursul interior și să reacționezi adecvat când are loc un atac de panică.

Capitolul 5 te învață cum să îmblânzești senzațiile, activitățile și situațiile fizice de temut. Vei învăța cum să-ți deprogramezi teama de reacție și astfel îți vei redobândi autonomia. În Capitolul 6, abordăm toate întrebările referitoare la consumul de medicamente. Capitolul 7 prezintă strategii complementare pentru persoanele cu dificultăți în aplicarea strategiilor fundamentale ale tratamentului prezentate în capitolele 4 și 5. Vom reveni mai ales asupra ineficienței comportamentelor de luptă, hiperventilare, corecție cognitivă și defuziune cognitivă, rolul anturajului și importanța abordării întregii probleme. În cele din urmă, Capitolul 8 prezintă mai multe strategii generale ce contribuie la un stil de viață mai sănătos și la un mai bun management al stresului, după tratarea tulburării de panică sau a agorafobiei.

Te încurajăm insistent ca la început să citești rapid acest ghid, apoi să revii asupra lui și să-ți începi autovindecarea. De ce? Pentru că, dacă ai o viziune generală asupra problemei, vei fi mai încrezător și credem că vei reuși mai bine să folosești diferitele metode propuse pentru schimbare. De asemenea, la fel cum tulburarea de panică sau agorafobia reprezintă probleme complexe, adesea s-a demonstrat că este util să cunoști diferitele aspecte ale tratamentului pentru a-l aplica pe unul dintre ele.

Sperăm că această nouă ediție a manualului *Frica de a-ți fi frică. Ghid pentru tratamentul atacurilor de panică și agorafobiei* îi va ajuta atât pe oamenii care suferă de tulburări de panică și agorafobie, cât și pe psihoterapeuții care îi susțin în procesul lor de schimbare.

Viața e solicitantă și devine o adevărată aventură, cu toate senzațiile, emoțiile și experiențele pe care ni le oferă.

Ne dorim ca oamenii să poată spune cât mai curând posibil că au suferit de tulburări de panică și agorafobie, dar că acum profită din plin de toate șansele pe care viața le oferă.

Nu-i așa că a nu te teme de ceea ce este inofensiv constituie o latură frumoasă a libertății?

André Marchand,  
Andrée Letarte, Amélie Seidah