



Concretização como técnica para manejo de crises de pânico

Tuani Rafaela Tabile¹

Luthiane Pisoni Godoy²

RESUMO

O presente resumo relata uma experiência do uso da técnica da concretização para o manejo de crises de pânico no ambiente escolar, com o objetivo de produzir conhecimento baseado na teoria e técnica psicodramática e provocar novas pesquisas e práticas na área, diante a escassez da literatura sobre o assunto em bases de dados fidedignas. Os resultados aqui trazidos foram construídos a partir de relato de experiência prática vivenciada em um estágio em Psicologia, alinhada a pesquisa teórica em livros e artigos científicos atualizados do psicodrama e referente a ansiedade e crises de pânico. Uma crise de pânico pode ocorrer a partir de sintomas diversos e, em diferentes pessoas. Geralmente, situações de estresse e ansiedade trazem sintomas físicos como palpitações, falta de ar e sudorese, acompanhados de reações psicológicas como medo intenso de morrer, desejo intenso de fugir, perder o controle e sentimento de irre realidade. Na vivência escolar aqui descrita, muitos alunos chegavam até o serviço de psicologia relatando e estando em quadro de crises de pânico, sem conseguir falar e inclusive desorientados, sintomas estes ocorridos após momentos ansiogênicos como provas ou conflitos relacionais entre seus pares, sentimento geralmente associado a catastrofização dos fatos. Nesses momentos, a percepção era de que os alunos demonstravam intenso sentimento de pânico, desorganização e confronto, criando uma cena interna de luta e fuga, gerando respostas fóbicas. Considerando que nesses momentos há uma dissociação psíquica e o sujeito fica imerso em seu pânico, a técnica de concretização, que busca descrever um *locus* psíquico, se mostrou uma alternativa eficaz para descrever a realidade do aqui e agora, que no momento se encontrava distante. A partir da análise do exposto frente ao aluno em crise que procurava o serviço, utilizou-se a

¹ Graduanda de psicologia 9º semestre, SETREM, tt0126980@setrem.com.br

² Psicodramatista nível I, SETREM, luthiane.godoy@setrem.com.br



técnica da concretização. A aplicação da técnica consistiu no pedido de que o estudante descrevesse aspectos da sala em que estava, da roupa que usava, de cores, de sons que estava vivenciando no momento, com riqueza de detalhes, além de perguntas mais específicas sobre o ambiente que o auxiliassem a retornar o foco para o aqui e agora. A técnica foi utilizada com cerca de 5 alunos, de gêneros diversos, com idades entre 15 e 19 anos. Após essas intervenções, os alunos apresentavam diminuição das reações fisiológicas, retomando o ritmo normal da respiração, conseguindo falar e retomando o senso de realidade, presente no aqui e agora. A partir de então era possível conversar com eles e organizar o pensamento, concretizando os sentimentos catastróficos, simplificando-os e diminuindo os níveis de ansiedade, diminuindo consideravelmente o nível de agravamento da crise. Conclui-se que a técnica da concretização mostrou-se um recurso potente no manejo imediato de crises de ansiedade e pânico no ambiente escolar, ampliando possibilidades de intervenção psicodramática em contextos institucionais, auxiliando em demandas presentes nesses contextos.

Palavras-chave: Concretização. Aqui e agora. Ansiedade. Manejo. Crise de pânico.