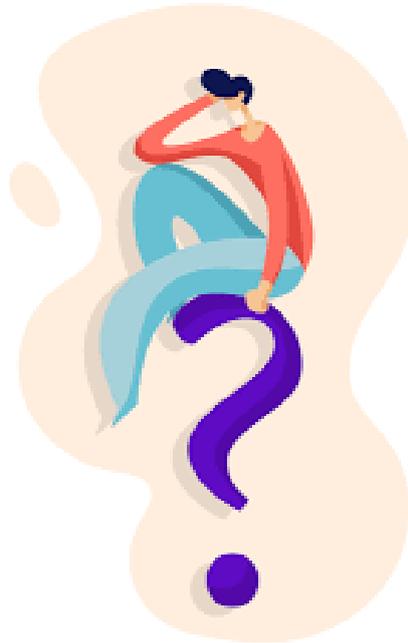


DESREALIZAÇÃO: O ABSTRATO DA ESTRANHEZA



Alguma vez tiveste uma sensação de estranheza... abstrata? Parece que estás desconectado da realidade, quase como que a sonhar acordado. Ou então que estás a ver-te na terceira pessoa, quase como se te estivesse a ver a falar. Ou então parece aquela névoa de uma noite de alguns copos, mas sem a parte boa. Só... uma estranheza no ser e no estar. Apesar de não ser muito falada, esta não é uma sensação incomum.

“To the depersonalized individual, the world appears strange, peculiar, foreign, dream-like. Objects appear at times strangely diminished in size, at times flat. Sounds appear to come from a distance. The tactile characteristics of objects likewise seem strangely altered.”

Schilder (1928)

O que é a Despersonalização e a Desrealização?

A Despersonalização é um estado subjetivo de irrealidade, onde há um sentimento de estranheza perante o próprio. Este estado pode ser frequentemente acompanhado pelo sintoma da Desrealização, um termo que se caracteriza por um sentimento semelhante em

relação à consciência do mundo externo. Apesar de serem difíceis de descrever ou exemplificar, frequentemente surge associada a estas experiências a expressão “é como se”, pois esta expressão permite-nos melhor compreender e pintar uma imagem que expressa incerteza. Para melhor compreender todas estas experiências, podemos considerar o seguinte quadro.

O QUE É	O QUE NÃO É
<ul style="list-style-type: none"> • É sempre subjetivo • Caracteriza-se por uma experiência de mudança interna ou externa acompanhada de um sentimento de estranheza ou irrealidade • É, usualmente, uma experiência desagradável • A capacidade de insight mantém-se preservada 	<ul style="list-style-type: none"> • A experiência da irrealidade do "eu" como quando há um destúrbio delirante • A perda dos limites do "eu" como na esquizofrenia • A perda ou atenuação da identidade pessoal, deixando de haver uma consciência de si próprio

Apesar de estas experiências soarem assustadoras, elas estão, simplesmente, associadas a perturbações de ansiedade ou de humor, doenças orgânicas, experiências de stresse ou despoletadas face ao consumo de substâncias abusivas.

Serei o/a único/a a experienciar estes sentimentos?

Apesar de não ser comumente falado, devido à sua difícil descrição, uma grande parte da população já teve algum tipo de experiência de Despersonalização ou de Desrealização. Freeman (1996) indica como casos moderados de Despersonalização ocorrem perante situações stressantes, pelo que este acaba por ser um acontecido reportado como comum e experienciado pelo menos uma vez em 30-70% dos jovens adultos.

Importa ainda destacar que este tipo de experiência pode ocorrer a qualquer pessoa, até pessoas saudáveis sem qualquer patologia associada.

O que posso então fazer?

Os episódios de Despersonalização ou Desrealização podem ter qualquer tipo de duração, desde minutos até várias horas ou dias. O início pode ser insidioso e sem uma causa aparentemente visível, ou pode surgir como resposta a algum *trigger*. Os precipitantes imediatos mais comuns dizem respeito ao stresse, depressão, pânico e consumo de substâncias abusivas.

Podemos então delinear duas linhas de ação: uma para o momento e outra para longo-prazo.

No momento:

- Utilizar técnicas de respiração diafragmática, fornecendo oxigénio ao cérebro em quantidades moderadas (sem o risco do excesso produzido pela hiperventilação) e permitindo que o sistema nervoso processe que não há nenhuma ameaça iminente;
- Utilizar técnicas de grounding, permitindo o que o cérebro se force no momento presente como algo real e palpável, por oposição a algo real e distante;
- Manter em mente que estes episódios não duram para sempre, têm uma causa associada e não são um sinal de que “se está a enlouquecer”.

A longo-prazo:

- Uma vez que estes episódios surgem, maioritariamente, como resposta a algum *trigger* ou associados a outras patologias, é então importante trabalhar sobre estas causas emocionais, psicológicas e orgânicas, de forma a reduzir ou extinguir a ocorrência destes episódios;
- Em casos de sofrimento e grande desconforto, procurar ajuda especializada.

Referências Bibliográficas

Freeman, C. P. L. (1996) Neurotic disorders. In Companion to Psychiatric Studies (5th edn) (eds R. E. Kendell & A. K. Zealley). Edinburgh: Churchill Livingstone.
Schilder P (1928) Depersonalisation. In Introduction to Psychoanalytic Psychiatry. Nervous and Mental Disease Monograph series 50. New York: WW Norton.