

Os transtornos de despersonalização e desrealização fazem com que a pessoa se sinta separadas do próprio corpo. Conheça os sinais

POR IARA PEREIRA\*

**V**ocê já ouviu falar em desrealização ou despersonalização? Ambos são transtornos dissociativos que proporcionam uma sensação persistente de estranheza com a realidade, anestesia emocional e até separação do próprio corpo.

Em transtornos dissociativos, algumas funções psíquicas se rompem. Como consequência, o paciente pode vivenciar alterações na consciência, na memória e na percepção de si próprio. “É como se a pessoa estivesse em um filme e observasse os próprios comportamentos de um lado externo. Muitos pacientes enxergam esse quadro de despersonalização assim, como se eles fossem observadores externos da própria vida”, explica a psiquiatra Christiane Ribeiro.

Apesar dos sintomas, o paciente é capaz de se manter consciente, separando fantasias da realidade, mas é importante ficar atento para a possibilidade de o transtorno de despersonalização ser indicativo de outros problemas de saúde.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**



## SINAIS

■ Os sintomas mais comuns da despersonalização são as alterações na percepção da realidade e apatia, em que o indivíduo apresenta dificuldade em perceber emoções. Mas existem sintomas que indicam que o transtorno é consequência de uma crise de ansiedade. Os sinais são episódios de taquicardia, aperto no peito e dificuldade para respirar regularmente.

## GATILHO

- Esse tipo de transtorno pode se desenvolver após um quadro de ansiedade intensa ou um episódio traumático. Pois, nesses casos, os níveis de estresse são muito elevados. A psiquiatra Christiane Ribeiro explica: “O paciente pode ter percepção de que o mundo ao redor está sem cor, sem graça. Então não consegue vivenciar e experimentar as situações boas nem ruins. E, em alguns casos, pode enxergar objetos desfocados, por exemplo, como se não tivesse conexão com o próprio corpo”. Christiane acrescenta que uma pessoa que sofre com transtorno de despersonalização pode sentir-se também muito angustiada e tensa com os episódios, imaginando se tratar de um quadro neurológico grave.
- Outras condições psicológicas são associadas ao transtorno de desrealização. Ansiedade, estresse grave, trauma, abusos físicos ou psicológicos e situações de violência também podem ocasionar episódios dissociativos.