

L'attacco di panico

Cosa significa provare un attacco di panico? Come viene vissuto?

Gli attacchi di panico si manifestano nelle persone come **un'improvvisa manifestazione di ansia**. Molte normali sensazioni fisiche o cambiamenti delle funzioni fisiologiche (esempio aumento del battito cardiaco che fa temere un attacco di cuore) vengono interpretate come la conferma che ciò che si sta provando è davvero grave. Quindi, si può dire che si crea un circolo vizioso, di pensieri, emozioni e di sensazioni fisiologiche, che culmina con l'attacco di panico.

Ad esempio. Succede questo. Se io ho paura degli spazi affollati, ogni volta che mi trovo in queste situazioni provo uno stato di ansia molto forte, e questa ansia mi provoca batticuore, respiro affannato, tremori, m'irrigidisco a tal punto da non riuscire a muovermi, sono terrorizzata. Queste sensazioni che provo, sono per me una conferma che sta per accadermi qualcosa di terribile.

Quali sono i sintomi specifici? Cioè che cosa si sente o si prova?

Durante l'attacco di panico si può avvertire la sensazione di soffocamento, un groppo alla gola e di non riuscire a respirare, si può avvertire anche formicolio alle mani e ai piedi, palpitazioni, aumento della frequenza cardiaca o dolore al petto, tensioni e capogiri.

Ad esempio: mentre sto vivendo l'attacco di panico, potrei avere sensazioni di testa vuota, di debolezza o fiacchezza.

Mi sento stanca e irritabile, posso convincermi di avere problemi cardiaci e di essere sul punto di cadere, svenire o morire. Quindi sensazioni veramente forti, con paure veramente estreme.

Come si reagisce all'attacco di panico?

Quando insorge l'attacco di panico succede una tipica reazione che comprende pensieri e comportamenti: l'attenzione diventa selettiva, cioè si concentra solo sulle singole reazioni fisiologiche (negative che creano paura, ad esempio il capogiro), e poi cerco di scappare da quella situazione per riprendere il controllo. Poi in futuro, cercherò sempre di evitare quei luoghi e quelle situazioni di cui ho paura.

Ad esempio le persone possono tenersi alla larga da luoghi affollati, come piazze o autobus, o evitare piccoli spazi pieni di gente, come ad esempio il treno, oppure, quando vi entrano, si siedono vicino all'uscita in modo da riuscire a raggiungerla il più in fretta possibile in caso di bisogno.

S'innesca un meccanismo che viene chiamato "*paura della paura*" cioè si ha paura di avere un attacco di panico, e questa paura mantiene sempre tesi e preoccupati. In realtà è come se si stesse aspettando le prove che possano confermare queste idee catastrofiche. Ed è questo circolo che va spezzato.



Come ci si può aiutare? Quali sono le strategie per combattere l'attacco di panico?

Per curare i disturbi di ansia e dunque anche l'attacco di panico, sono stati sperimentati diversi trattamenti che coinvolgono, medici, psichiatri e psicologi. Quindi si parla di trattamento psicologico e farmacologico.

L'approccio psicologico lavora su diversi fronti:

La gestione dell'ansia: quindi far capire che l'ansia in realtà è utile, l'obiettivo è quello di considerarla come incentivo necessario all'azione; lavorare anche sull'autostima per diventare più forti, e così riuscire ad affrontare le situazioni che si vogliono evitare.

Individuare ed eliminare le convinzioni irrazionali che generano poi sensazioni e comportamenti negativi.

Ad esempio: ad una mia cliente che aveva attacchi panico in pubblico, prima le ho insegnato il rilassamento muscolare, per tenere sotto controllo le tensioni che insorgevano in seguito a determinati pensieri (paura di svenire, di morire o perdere il controllo), poi in seguito, le ho insegnato ad affrontare le singole situazioni.

La prima è stata quella di recarsi in posta. Lei temeva che potesse insorgere un attacco di panico quando era in fila allo sportello, le ho suggerito di tenere in mano il suo portafogli, e di eseguire gli esercizi, che consistono nella tensione e distensione dei muscoli, nel suo caso quindi, doveva stringere per qualche secondo il portafogli per poi allentare la tensione.

Questo metodo è stato per lei efficace perché l'ha aiutata a distogliere l'attenzione dalle sue paure, perché si concentrava su un comportamento attivo.

Le tecniche attive di rilassamento sono efficaci perché si basano su un assunto: non possiamo essere concentrati con la stessa intensità su due cose contemporaneamente, perciò o siamo tesi o siamo rilassati. Grazie a questo controllo delle sensazioni corporee anche i pensieri di paura sono meno forti, così poco a poco, la persona riesce ad affrontare le singole situazioni senza più temere reazioni estreme.

Domanda: Si può convivere con l'attacco di panico?

Per chiarire: l'attacco di panico si può capire, individuare e sconfiggere. È necessario non isolarsi, ma sforzarsi di chiedere aiuto, non solo agli specialisti ma anche alle persone importanti che ci circondano.

Dobbiamo sconfiggere l'isolamento che questo forte stato d'ansia ci crea e ci condiziona.

Per vincere ogni situazione difficile di sofferenza dobbiamo imparare a credere in noi stessi, nelle nostre forze, e nella possibilità di stare bene.

*Patrizia Marzola
Psicologa Parma
Studio Psicologia e Comunicazione*