

PSICOLOGIA

# Attacchi di panico: ora puoi vincerli

**Colpiscono all'improvviso, provocano brividi, tremori e un malessere tanto intenso da temere di morire. Per superarli, serve la psicoterapia. Ma scelta in modo mirato**

DI VALERIA GHITTI CON LA CONSULENZA DI PAOLA VINCIGUERRA<sup>(\*)</sup>

L'Organizzazione Mondiale della Sanità lo aveva predetto tempo fa, sostenendo che nel 2020 la salute mentale sarebbe stata una questione emergente. Adesso, in particolare, il disturbo da attacchi di panico sta aumentando vertiginosamente. «Viviamo in un periodo instabile, un contesto storico-sociale in cui le nostre paure più profonde trovano terreno fertile ed è facile che il panico dilaghi» conferma la psicoterapeuta Paola Vinciguerra. Un attacco di panico è un episodio di ansia acuta. Quando si ripete nel tempo, si parla di disturbo da attacchi di panico, una condizione psicopatologica capace di compromettere seriamente la qualità della vita. Chi ne soffre è convinto di non potersene liberare, ma per fortuna non è così.

## I SINTOMI SONO TANTISSIMI

Come si riconosce un attacco di panico? «Chi lo vive racconta di un'improvvisa, intensa e inaspettata (almeno la prima volta) paura che, nell'arco di pochi minuti, si associa alla comparsa di

almeno quattro tra i seguenti sintomi: palpitazioni, sudorazioni, tremori, sensazione di soffocamento, fiato corto, dolore al petto, nausea, formicolii, brividi o vampate di caldo». Si tratta di un malessere così intenso che chi lo subisce teme addirittura di morire. L'attacco raggiunge il suo picco nell'arco di

10-15 minuti, ma può

durare anche più

a lungo, soprattutto se ci si lascia sopraffare dal malessere.

«Ogni singolo attacco è un'esperienza terrificante, che inevitabilmente

porta con sé il terrore

che possa ricapitare. Infatti chi ne ha sofferto una prima volta tende a evitare le situazioni che crede possano scatenare il malessere: per esempio, se una persona ha avuto una crisi quando era sola al volante, è molto probabile che, dopo, tenda a evitare di mettersi alla guida dell'auto. In questo modo, però, diventa schiava del disturbo» spiega la psicoterapeuta.

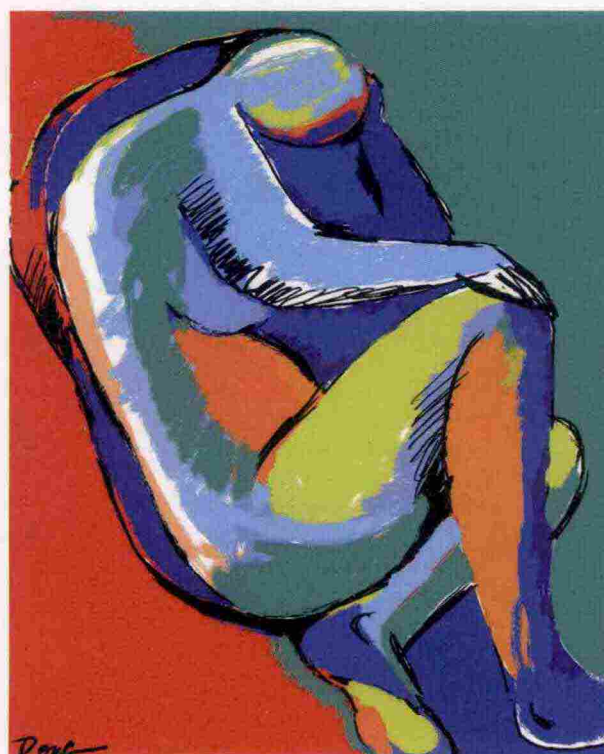
## AFFONDA LE RADICI NELL'INFANZIA

Praticamente qualsiasi situazione, se vissuta come fortemente stressante, può

scatenare un attacco di panico: anche una ruga che un mattino ti fa realizzare improvvisamente che il tempo passa e non puoi fermarlo. «L'attacco di panico è la risposta di tipo ansiogeno a una situazione di stress che tocca paure profonde» chiarisce Vinciguerra. Secondo le più recenti teorie, la causa più probabile del disturbo è da ricercare in problemi dello sviluppo psico-emotivo vissuti nei primi anni di vita. «In quell'epoca, infatti, quando il bambino avverte una minaccia, si attiva il cosiddetto sistema dell'attaccamento, per cui ricerca aiuto e sostegno in una figura di riferimento (in genere la madre). Questa dinamica non si manifesta più quando si diventa adulti, perché di solito si acquisiscono strategie che permettono di prendersi cura di sé in autonomia» spiega l'esperta. «Traumi ed eventi stressanti vissuti nell'infanzia possono,

memo

Circa **10** milioni di italiani hanno avuto almeno un attacco di panico nella vita.



<sup>(\*)</sup> psicologa, psicoterapeuta e presidente dell'Associazione Europea Disturbo da Attacchi di Panico (EURODAP)

però, ostacolare il corretto sviluppo dell'autonomia e favorire la tendenza a legare la propria tranquillità emotiva a fattori esterni». Così, quando questi fattori non possono essere controllati o si mostrano inaffidabili, ecco che può comparire un attacco di panico.

#### ATTENZIONE ALLE AVVISAGLIE

«Difficilmente un attacco di panico si manifesta dal nulla. Molto spesso è preceduto da avvisaglie, come tante piccole ansie che impediscono di uscire dalla nostra cosiddetta *comfort zone*» sottolinea Vinciguerra. Così, per esempio, c'è chi al cinema o teatro sceglie il posto più vicino all'uscita dichiarando agli altri e a se stesso che è un posto più comodo e tranquillo, ma in realtà teme la folla e vuole avere una via di fuga. C'è chi non si mette alla guida per lunghi viaggi dicendo che non ama stare al volante, ma in realtà ha paura di trovarsi su strade che non conosce. Tutta la vita può essere impostata in modo da evitare situazioni che possono scatenare disagio. Fino al giorno in cui esplode il panico.

#### BISOGNA FARSI AIUTARE

Dal disturbo da attacchi di panico si può guarire, a patto di chiedere aiuto. La via da seguire è la psicoterapia: le linee guida a oggi privilegiano il ricorso alla terapia cognitivo comportamentale. «In genere, però, da sola non basta, per cui vengono associati farmaci che aiutano a superare il trauma dell'attacco di panico già vissuto» evidenzia Vinciguerra. «Gli studi più recenti, però, confermano che si possono avere

### PER CHI VUOLE APPROFONDIRE



► **Il panico ospite improvviso** di Paola Vinciguerra e Isabel Fernandez (Mimesis edizioni, 13 euro), sulla base dei più recenti studi in materia, aiuta a conoscere i meccanismi neuroscientifici che regolano le risposte di ansia e terrore e le cause alla base del disturbo da attacchi di panico. In più, attraverso le testimonianze dirette di alcuni pazienti, offre esempi concreti di come il problema si può affrontare e sconfiggere.

risultati ugualmente efficaci, anzi spesso più rapidi e prolungati nel tempo, senza farmaci ma integrando la psicoterapia con una particolare tecnica chiamata E.M.D.R., che sta per *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari)». In pratica, il paziente è invitato a focalizzare la mente sul ricordo disturbante mentre, contemporaneamente, il terapeuta lo invita a seguire con movimenti oculari le proprie dita che si spostano da destra a sinistra. In questo modo, nell'arco di qualche seduta, si rielabora il ricordo traumatico, che smette di essere disturbante. «Ogni esperienza traumatica, infatti, se non viene elaborata in qualche modo, tende a riaffacciarsi alla memoria e a influire negativamente sul presente. Lo stesso succede con un attacco di panico» chiarisce l'esperta. «Con l'EMDR, che ha ormai solide basi scientifiche ed è già il metodo con cui viene trattata la sindrome da stress post-traumatico, si desensibilizza il cervello dagli effetti traumatizzanti del ricordo». In questo modo non solo si riesce a sollevare la mente dal trauma dell'attacco di panico ma, successivamente, si può

lavorare anche sul passato, ovvero sulle cause profonde che hanno portato al disturbo (in questo caso, però, occorre prevedere più di un anno di psicoterapia ed EMDR).

#### I TRUCCHI PER GESTIRE LA CRISI

Durante la psicoterapia, si possono anche imparare piccole ma preziose strategie da attuare durante un eventuale nuovo attacco di panico, in modo da riuscire a placarlo in pochi secondi. «Diverse sono le mosse utili. In particolare consiglio di mettere in atto una respirazione diaframmatica profonda (s'inspira lentamente dal naso, espandendo il torace e gonfiando la pancia, si trattiene il fiato per alcuni secondi e quindi si espira lentamente dalla bocca, sgonfiando la pancia), che ha un effetto calmante e blocca l'iperventilazione a cui si va incontro durante l'attacco, migliorando l'ossigenazione del corpo» suggerisce l'esperta. «Poi, per evitare che l'ansia s'impossessi della mente, occorre distogliere il pensiero e dirigerlo verso aspetti positivi. Può essere sufficienti ripetere più volte a se stessi, come una sorta di mantra: "Non sta succedendo niente di brutto"».