

Tra i quattro autori anche Barbara Rossi del Sert di Brescia

**Come imparare a gestire il panico
Un libro per conoscersi meglio**

Ne soffre un milione di italiani; nel mondo una percentuale compresa tra l'1,6 e il 2,2 per cento ha bisogno di cure cliniche; il disturbo inizia tra i 15 e i 19 anni, con una prevalenza nella fascia di età dei 25 anni e tra i 35 e i 44 anni; e sono le donne le più vulnerabili. Sono i numeri delle persone che lamentano attacchi di panico, un disturbo capace di trasformare in inferno la vita quotidiana, camuffandosi sotto mentite spoglie di una sintomatologia alla quale non corrisponde alcuna patologia, tanto da far considerare la malattia - è una delle correnti di pensiero - una sindrome psicosomatica.

Il disturbo da panico ha però un'altra lettura che consente di trasformarlo in opportunità se affrontato con il giusto aiuto, articolato in psicoterapia, supporto farmacologico e auto-aiuto. Il disturbo da panico costituisce infatti secondo gli esperti un messaggio di profonda sofferenza, una «spia» che si accende e sollecita la ricerca delle cause che hanno indotto l'organismo ad inviare i segnali di malessere. Ecco allora il significato del libro dal titolo «Panico, istruzioni per l'uso. Come trasformare un problema in una opportunità» di Armando Editore; quattro gli autori: Gianni Lanari, Pietro Adorni, Vittorio Cei e la psicologa bresciana Barbara Rossi, in servizio al Sert di Brescia.

Gli autori sono impegnati a vario titolo nelle attività del Centro italiano sviluppo psicologia e nella Lidap, la Lega italiana contro i disturbi d'ansia, da agorafobia e attacchi da panico e nella psichiatria.

Il testo è articolato in quattro capitoli: il primo interamente dedicato al panico, alle sue origini e forme di manifestazione; gli altri tre riservano un approfondito esame su come capirlo e gestirlo, ricorrendo a un mix di psicoterapie, supporto farmaceutico e il ricorso ai gruppi di auto mutuo aiuto.

Il manuale illustra un disturbo le cui forme possono addirittura trasformare in un inferno la vita di una persona che all'improvviso prova paura, per esempio, ad attraversare una piazza, ad entrare in un supermercato, in una sala cinematografica. Nell'attacco di panico tuttavia non «c'è un pericolo oggettivo, quindi esterno alla persona, visibile a tutti, che minaccia l'integrità fisica della persona. La sensazione - spiegano gli esperti - di essere in pericolo è qualcosa che invade l'individuo che proviene dal mondo interno, cioè dalla parte più profonda della coscienza».

È il segnale di un disagio che va affrontato per evitare una cronicizzazione densa di pericoli per la salute del paziente. Le cure sono possibili, articolate in più strumenti, dalla psicoterapia ai farmaci, ai gruppi di mutuo aiuto. Un cammino non certo breve, ma capace di guarire una «malattia» la cui sottovalutazione può portare a ben più gravi complicazioni. Un manuale che getta luce su un disagio forse poco conosciuto, ma che nella nostra società è presente più di quanto non s'immagini.

w.g.