

iscriviti alla newsletter di
Reggio nel Web
Prima Pagina



Clicca qui per iscriverti alla

"Il porta a porta è civiltà"

Reggio nel Web tra i preferiti



Aggiungi ai preferiti



Rendi Pagina iniziale

"Panico. Istruzioni per l'uso"



Versione Stampabile



Invia ad un amico



Commenta l'articolo

"No al monopolio della Sinistra sul mondo gay"

Valiamo per ciò che abbiamo nel cuore o nelle tasche?

Reggio Emilia centro internazionale della Psichiatria?

"Quando il tempo e la speculazione non condizionano la vita della gente"

I forum territoriali di RegioneWeb



Altre Notizie

"Il manganello non è la bacchetta magica che risolve tutti i mali"

"Le donne salveranno l'Europa dall'integralismo islamico"

"Ora andare in vacanza costa di più"

Come si fa ad odiare uno sconosciuto?

Il viaggio al Parlamento Europeo di una giovane studentessa reggiana

Reggio nel Web in diretta su Radio Circuito 29 tutti i martedì alle ore 12.10

Lettere a Reggio nel Web

La ripresa di Berlusconi e

"Panico. Istruzioni per l'uso"

Intervista alla Psicologa dott.ssa Barbara Rossi sui disturbi di ansia e di panico sempre più frequenti oggi anche fra i reggiani. "La nostra società ci pone di fronte a tante scelte, tanti bisogni nuovi, che possono arricchire ma anche disorientare. Il panico e l'ansia colpiscono chiunque".



Dott.ssa Barbara Rossi,
Psicologa Psicoterapeuta
Presidente Onorario CISP

ReggioNelWeb.it n. 196 del 14/11/2006

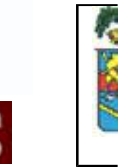
La Dott.ssa Barbara Rossi, laureata in Psicologia presso l'Università degli Studi di Padova si è successivamente specializzata in psicoterapia a indirizzo individuale e gruppe. Ha maturato esperienze professionali in vari settori, collaborando col SSN, col Ministero della Giustizia, con alcuni Istituti Scolastici e con Associazioni di Volontariato. Attualmente svolge attività libero professionale come Psicologa, Psicoterapeuta, Gruppista, Formatrice. Ha pubblicato vari articoli nell'ambito delle dinamiche psicologiche e della psicoterapia di gruppo. Dal 2000 collabora col CISP, per attività didattiche e scientifiche, divenendone nel 2003 Presidente Onorario.

Coautrice del volume: **"Panico. Istruzioni per l'uso"**. Ed. Armando, 2006 che verrà presentato Mercoledì 15 Novembre alle ore 21.00 presso la "La Gabella" di via Roma in città: sarà presente anche la dott.ssa Barbara Rossi alla quale i presenti potranno sottoporre domande e chiarimenti.

Dottorressa, può spiegarci cosa sono i disturbi di ansia e come si manifestano?

L'ansia è uno stato di allarme, di forte preoccupazione, di inquietudine e attesa di un pericolo imminente e non definibile. Questa condizione si associa a sentimenti di incertezza e a vissuti di impotenza. A differenza della paura che è una risposta emozionale a condizioni di pericolo reale esterno ben riconoscibile, l'ansia è una paura senza oggetto, compare senza che vi sia una reale minaccia riconoscibile dal soggetto.

Quando l'ansia si presenta in misura contenuta costituisce una reazione di difesa dell'organismo (correlata con l'istinto di conservazione), per migliorare l'adattamento all'ambiente della persona. Essa diviene problematica quando l'individuo non riesce più a dare delle risposte funzionali alle varie situazioni, e ne risente in misura tale da compromettere il raggiungimento di scopi realistici, ostacolando il godere di comuni soddisfazioni.



del centrodestra

Per uscire dalla eclissi solare di governo

Priorità programmatiche per la città, di R. Pierfederici (SDI)

Fratelli coltelli, di Manuel Negri (Fiamma Tricolore)

L'8 per mille distolto dalla fame nel mondo, di Tullio Marra (IDV)

Impariamo da Lenin, Stalin e bolscevichi russi!

"Sicurezza: quante parole vuote in Consiglio Comunale..." di Pietro Negroni (AN)

Perché va chiuso l'inceneritore di Cavazzoli

Il ritorno dei Pacs, di Stefania di Raimo

Luminarie no e fontana (nuova) sì, di Filippo Silvestro (FI)

Tra i disturbi d'ansia possiamo citare il disturbo di attacco di panico, agorafobia, fobia, ansia generalizzata, ecc.

E gli attacchi di panico?

Si manifestano con una crisi d'ansia acuta, imprevedibile ed inaspettata, di breve durata solitamente (circa 10 minuti). Durante questo tempo la persona vive un'esperienza intensa e traumatica, di paura o disagio, accompagnata da un senso di pericolo o di catastrofe imminente. Presenti sono anche una serie di sintomi quali: dispnea, palpitazioni, nausea, dolore al petto, sensazioni di soffocamento e asfissia; capogiri, sudorazione e tremori; intensa apprensione; terrore di avere un infarto, di morire, di soffocare, di sprofondare nella terra, di essere travolti da palazzi che improvvisamente e inaspettatamente crollano addosso alla persona, di impazzire. Razionalmente si comprende l'assurdità di alcuni sintomi, ma la paura e l'angoscia restano fortissime. E senza comprensione. Ne conseguono comportamenti di evitamento delle situazioni in cui il soggetto ha sperimentato la crisi.

Quando si ha un attacco di panico o di ansia cosa si deve fare?

Durante l'attacco è difficile fare qualsiasi cosa. Soprattutto all'inizio, quando non si conosce, quando giunge inaspettato. Concentrarsi sul proprio respiro, cercare il proprio modo di tranquillizzarsi, aspettare che passi, sono piccole strategie che possono aiutare. Il panico però vuole essere ascoltato e compreso, altrimenti gioca al rialzo. Alcune persone con piccoli accorgimenti riescono a superare il problema, altre invece hanno bisogno di un aiuto specializzato per guarire. Purtroppo è facile che questo disturbo tenda a cronicizzarsi perché le persone si chiudono con le loro paure, pensando di non poter più guarire. E così rinunciano a vivere, purtroppo. È importante non arrendersi perché guarire si può, accettando di mettersi in gioco.

Quando una persona si rende conto di soffrire di questi disturbi a chi si rivolge?

Di solito la persona fa strani giri tortuosi, di medico in medico, finché comprende che lo specialista più adeguato è lo psicoterapeuta, eventualmente successivamente coadiuvato dallo psichiatra per il trattamento farmacologico e da un lavoro di gruppo. Ci sono persone che hanno trascorso anche 10-20 anni di accertamenti, visite ed esami vari (gastroscopia, colonscopia, ECG, ecc) senza esito.

Quale miglior comportamento devono tenere i famigliari e le persone vicine per aiutare chi soffre?

A questa domanda potrebbe meglio rispondere l'interessato. Comunque, se pensiamo che il panico è una grande paura, il ruolo cruciale dei familiari diventa quello di stare vicino, aiutare a tranquillizzare. Va però sempre ricordato che il panico non dovrebbe diventare un alibi per evitare di occuparsi di sé, o delle paure.

E' vero che oggi gli attacchi di panico e di ansia sono molto più diffusi rispetto al passato?

Penso proprio di sì. Da un lato se ne parla di più e si conoscono meglio. In passato si parlava di esaurimento nervoso, di problemi ormonali, di "capricci", e c'era poca attenzione ai bisogni emozionali delle persone. Chi ne soffriva aveva paura a parlarne. E' anche vero però che la nostra società ci pone di fronte a tante scelte, tanti bisogni nuovi, che possono arricchire ma anche disorientare e fa perdere. Una delle domande che pone il panico riguarda proprio il poter scegliere. Ci dice "che faccio? Vado o resto?". La ricerca della risposta può creare molta angoscia.

Ci può essere una correlazione fra ansia, panico e suicidi?

ci può essere una correlazione tra ansia, panico e suicidio.

Alcuni studi affermano che il disturbo di panico, nel tempo, può portare all'esasperazione e a gesti disperati.

A Reggio Emilia si è creata anche un'associazione di auto-aiuto per chi soffre di attacchi di panico. Può essere utile?

La LIDAP, Lega italiana contro i disturbi d' ansia, conta in Italia circa 1.000 iscritti, di cui 20 circa a Reggio Emilia. Il rispecchiamento tra le persone e la condivisione della sofferenza emotiva sono alcuni dei fattori di sostegno più importanti delle relazioni di aiuto e anche delle relazioni all'interno dei percorsi psicoterapeutici individuali e di gruppo. I gruppi di auto-mutuo-aiuto hanno come caratteristica peculiare la gratuità e la condivisione con persone che hanno lo stesso problema, il fare insieme, lo stabilire nuove amicizie, per cui ci si sente meno soli. Non sono però gruppi terapeutici.

Questi disturbi colpiscono in particolare determinate fasce o tipologie di persone?

Il panico può colpire chiunque. Sia uomini che donne ne soffrono. C'è una prevalenza di donne che soffrono di panico con agorafobia. Per agorafobia si intende la "paura ossessiva di essere incapace di attraversare da solo un luogo aperto o di camminare in una strada deserta" (Dizionario di Psicologia, di Arnold 1975). Non esistono categorie privilegiate o immuni. Tutti possono essere "attaccati". Ci sono dirigenti che soffrono silenziosamente di panico, vergognandosi a dirlo per il ruolo di responsabilità che ricoprono, studenti con panico e ansia di prestazione, casalinghe chiuse in casa con il panico, impiegati relegati tra ufficio e casa, muratori che non riescono a lavorare in alcuni giorni, quando la paura li assale.

Quanto tempo occorre per "guarire" da questi disturbi?

Dipende dalla gravità del disturbo e da quanto tempo è passato dall'inizio dei sintomi alla cura.

L'aspetto importante è che guarire si può, che dipende anche da noi. A questo proposito vorrei ricordare il Servizio informativo e di orientamento gratuito offerto dal CISP, Centro Italiano Sviluppo Psicologia, per coloro che hanno dubbi o vogliono saperne di più.

mb

[Prima Pagina](#)







Reggio nel Web tra i preferiti  [Aggiungi ai preferiti](#)  [Rendi Pagina iniziale](#)

 [Versione Stampabile](#)  [Invia ad un amico](#)  [Commenta l'articolo](#)

I commenti agli articoli:

[Nuovo commento](#)

- | | | |
|---|---|-----------------------|
|  concordo con serena |  gio' | 14/ 11/ 2006
21.17 |
|  definizioni |  maria grazia | 14/ 11/ 2006
21.12 |
|  col tempo si impara.. |  A di Reggio | 14/ 11/ 2006
17.22 |
|  già |  paola | 14/ 11/ 2006
14.55 |
|  un tempo la vita era diversa... |  chiara | 14/ 11/ 2006
14.45 |
|  e il sesso? |  Serena | 14/ 11/ 2006
09.51 |
|  tante mie amiche soffrono di panico |  M.T. | 14/ 11/ 2006
00.17 |

<p> panico e politici</p> <p> finalmente un po' di chiarezza</p> <p> società attuale</p>	<p> cittadino reggiano</p> <p> francesca</p> <p> macchia nera</p>	<p>09.17</p> <p>14/ 11/ 2006 09.15</p> <p>14/ 11/ 2006 08.25</p> <p>14/ 11/ 2006 07.43</p>
--	---	---

Nuovo commento

[Informativa sulla privacy](#)

Tutti i diritti sono riservati - E' consentita la riproduzione e l'uso, anche parziale, del contenuto del sito, la sua diffusione per personale dei lettori, purché non a scopo commerciale, citando la fonte.

© 2002 alicenonlosa.it powered by Alicenonlosa società cooperativa a r.l.

Iscrizione Registro Periodici presso il Tribunale di Reggio Emilia, autorizzazione n. 1084 in data 5 novembre 2002

Direttore responsabile Marina Bortolani

Webmaster Stefano Delendati & Stefano Mutti

<mailto:webmaster@alicenonlosa.it>

Risoluzione consigliata 800x600