

ATTACCHI DI PANICO: COME SUPERARLI

Con la consulenza del dottor Gianni Lanari, Psicoterapeuta e Presidente del Centro Italiano Sviluppo Psicologia a Roma, nonché della dott.ssa Barbara Rossi, Psicoterapeuta e Presidente Onorario del Centro Italiano Sviluppo Psicologia, sedi di Reggio Emilia e Milano, co-autori di un recente libro sugli attacchi di panico dal titolo: Panico. Istruzioni per l'uso. A cura di Lanari, Rossi, Adorni, Cei, Ed. Armando.

Si calcola che circa il 2 per cento delle persone soffra di attacchi di panico. Un disturbo più diffuso di quanto si pensi, anche se difficile da riconoscere e accettare. Eppure questo problema così negativo può trasformarsi in una risorsa inaspettata per migliorare la propria vita. Vediamo come.

Di che cosa si tratta

All'improvviso situazioni che prima erano "normali" diventano fonte di terrore e panico. Uomini e donne vanno improvvisamente in tilt, scoprendosi spaventati, terrorizzati, angosciati, come se una sensazione di morte si stesse impadronendo di loro, senza un motivo oggettivamente comprensibile. L'attacco di panico è proprio questo: senza nessun preavviso e senza alcuna ragione logica il passeggiare per strada o il guardare il film al cinema diventano situazioni impossibili da affrontare. Durante un attacco di panico la persona può percepire il marciapiedi non di cemento, ma come un terreno instabile e paludoso in cui sta sprofondando. Oppure vedere i palazzi che diventano sempre più alti e soffocanti. E' come se il corpo e la mente non si comportassero più normalmente, ma come una bussola impazzita.

Angoscia crescente

L'attacco di panico dura solitamente da pochi secondi a pochi minuti, fino a un massimo di mezz'ora, un'ora. Tuttavia, la persona, che perde la percezione del tempo, ha la sensazione che la crisi sia interminabile.

*L'attacco di panico si accompagna a una certa angoscia, che crea ulteriore angoscia, in un circolo vizioso che sia autoalimenta e non sembra arrestarsi mai. L'individuo si sente, quindi, impotente di fronte a eventi che sembrano incontrollabili e devastanti.

*Nell'attacco di panico non c'è un pericolo oggettivo, quindi, esterno alla persona e visibile a tutti. La sensazione di essere in pericolo è qualcosa che "invade" l'individuo e che proviene dal mondo interno, ossia dalla parte più profonda della coscienza.

Le cause

Stando ad alcuni studi nell'attacco di panico vi sarebbe una forte predisposizione genetica. Gli studi condotti sui gemelli, per esempio, dimostrano un peso della componente genetica pari a circa il 60 per cento. Altri studi rivelano una forte predisposizione familiare. Le basi neurologiche, biologiche, chimiche del disturbo sono complesse e note solo in parte, e comunque non sono in grado di spiegare da sole la complessità di questo problema.

*L'attacco di panico ha cause molto profonde e antiche, di tipo psicologico-emozionale, delle quali la persona non è pienamente consapevole. E' un messaggio che il corpo lancia, per avvisare che c'è qualcosa che non va. E' legato spesso a sentimenti ed emozioni inconsce, non ascoltate che si manifestano poi sul piano fisico (disturbi psicosomatici).

I sintomi

Durante l'attacco compare un mix di sintomi fisiologici, psicologici, sensoriali. Ecco i più comuni:

- difficoltà di respirazione;
- palpitazioni e tachicardia;
- dolore al torace;

- sensazione di soffocamento;
- vertigini, sensazione di sbandamento e instabilità;
- nausea, colori addominali;
- sudorazione;
- cefalea;
- vampate di calore alternate a brividi;
- tremore;
- rallentamento della nozione del tempo;
- modificazione della percezione della distanza;
- intorpidimento;
- sensazione di catastrofe che sta per accadere;
- sensazione di irrealtà;
- paura di perdere il controllo o di impazzire;
- paura di perdere coscienza;
- paura di provocare disastri;
- paura di attirare l'attenzione;
- paura di morire.

Dopo la crisi

Alla crisi acuta, segue un periodo di stanchezza e spossatezza. La persona sente la testa confusa, fa fatica a camminare e a mantenersi in equilibrio, ha percezioni annebbiate e sfuocate.

*Il primo attacco viene ricordato come un momento di svolta. Sono tipiche degli individui che soffrono del disturbo, frasi come "Da quel momento la mia vita è cambiata".

*In genere, dopo il primo attacco si verificano altri episodi, sempre improvvisi e occasionali, che aumentano di frequenza e intensità. L'ansia che possa ripetersi la crisi in situazioni simili a quella del primo episodio, crea reazioni di isolamento, di auto-limitazione che limitano la libertà personale. La clinica descrive situazioni di persone che sono rimaste chiuse in casa per 10,11,15,22 anni, per paura del panico!

I momenti più critici

Gli attacchi di panico accadono solitamente in momenti particolari della vita, momenti che si potrebbero definire "di passaggio" da una fase della vita all'altra:

- fra la fine dell'adolescenza e l'inizio dell'età adulta: le persone cominciano ad affacciarsi alla vita e a cercare una propria identità. La ricerca di un ruolo, di una propria identità può causare delle difficoltà e può portare alla nascita di disturbi, come l'attacco di panico;
- a metà della vita adulta: le persone iniziano a fare i primi bilanci fra aspettative e risultati ottenuti. Se ci si accorge, anche a livello inconscio, di aver trascurato una parte importante di sé, per privilegiarne altre, possono nascere le prime crisi.

Perché può diventare positivo

L'attacco di panico benché sia un evento drammatico da superare e gestire, spiacevole nel suo limitare la libertà personale e togliere sapore alla vita, può diventare una risorsa. L'importante è non farsi bloccare dal momento paralizzante e pensare positivo. L'attraversare le dualità, i dubbi, comprendere le ragioni del conflitto, accogliendo paure e desideri, lo sperimentare varie possibilità, aiuta a capire quali sono i sentimenti nascosti alla base dell'attacco e a trovare le soluzioni migliori per sé. Dubbio e contrasto, infatti, sono la forza vitale che spinge l'uomo alla scoperta, alla soluzione dei problemi, all'utilizzo della ragione e dell'intelligenza.

*In altre parole, l'attacco di panico può essere considerato come un segnale di allarme che avverte la persona che è giunto il momento di andare a vedere cosa succede, in modo da prendere in mano la propria vita e modificare alcuni schemi mentali. Il fine è quello di migliorare la propria esistenza

e la qualità della vita stessa. Il disturbo quindi può diventare una risorsa, un motivo di rilancio e rinascita.

Consigli d'oro

- ***Leggere***

La lettura può essere considerata un mezzo di crescita personale. I libri, infatti, offrono spunti, suggeriscono soluzioni, consigliano cosa fare in certi momenti. L'importante è non rifugiarsi nel mondo dell'irreale: benché validi supporti, i libri non possono sostituire l'esperienza. Per questo, se possono essere utili per alcuni, non sono la cura per tutti.

- ***Fare sport***

Lo sport aiuta a sfogarsi, ad allentare stress e tensioni. Dopo una giornata particolarmente intensa può essere di grande aiuto andare in palestra, in piscina o anche semplicemente al parco a camminare per liberare la mente e recuperare la calma. Anche in questo caso, però, è necessario adottare qualche precauzione: non bisogna ignorare il proprio corpo e seppellire le emozioni che con l'attacco di panico cercano di riaffiorare. Se dopo l'attività sportiva, ci si sente ancora in crisi, è importante cercare di ascoltare ciò che viene da dentro, guardando ad altre strade.

- ***Fare danza***

Può essere un modo per energizzarsi e ritornare a sé, per scaricare tensioni, ma anche un modo per sfuggire paura e ansia, e non pensare. Il tempo per riposarsi, divertirsi, "staccare la spina" è importante, se non si perde di vista i propri obiettivi.

- ***La ricerca di hobbies***

Anche questo, se da un lato è un modo per accrescere la propria cultura e alimentare relazioni con persone che condividono i nostri interessi, dall'altro può diventare un modo per sfogare le proprie tensioni, per riempirsi di impegni e non occuparsi di sé in modo più complessivo

- ***Andare in vacanza***

Uscire dalla solita routine quotidiana può aiutare a prendere fiato, ma può essere un modo per sfuggire al problema. Importante ricordarsi che non si può sfuggire a se stessi.

- ***Sfida alle proprie paure***

Alcuni prendono di petto le loro paure e si impongono di fare proprio quello di cui sono spaventati o terrorizzati. Come entrare nella fossa dei leoni per dimostrare di essere coraggiosi. Di certo cercare di reagire alle situazioni difficili aiuta, ma dei tanti modi possibili, colpisce quando si scelgono i modi più dolorosi

- ***Il coraggio di reagire e di vincere i pregiudizi***

Molti sono i pregiudizi o le opinioni errate su questo problema. Trovare il coraggio di farsi una propria opinione del problema, leggendo, informandosi, accresce la nostra conoscenza e la capacità di cercare ciò che ci serve, come dalla lettura di questo libro o di altri libri.

- ***Trovare un terapeuta dentro di sé***

Le persone soggette alle crisi di panico nei momenti difficili, in genere, non riescono a trovare e ricordare nel loro intimo una persona significativa capace di tranquillizzare, un "terapeuta personale", una versione di se stessa, capace di placare ansie e paure. Per superare le difficoltà, la persona dovrebbe, invece, nei momenti positivi, sviluppare l'immagine di questo terapeuta interno

(per esempio un sé forte e sicuro), in modo da potervi ricorrere nei momenti di crisi. In questo modo si inizia a fare affidamento su se stessi nell'aiutarsi a "guarire".

▪ *Smettere di perdere tempo*

Ci sono tanti impegni, tante attività sportive, hobbies, chat, che una persona può utilizzare per riempirsi la vita e curarsi il panico, o per non pensare. Oppure il semplice attendere che passi, spesso porta ad un'attesa inutile. Se il problema non si risolve in un tempo ragionevole con l'auto aiuto (ad esempio in 6 mesi), diventa importante chiedere aiuto ad uno specialista. Questo disturbo infatti, se non viene curato, tende a cronicizzarsi e ad aggravarsi.

▪ *Chiedere aiuto*

Imparare ad appoggiarsi su se stessi e a farsi forza è sicuramente un bene: migliora l'autostima e la stima di sé. Non è buona cosa, però, diventare eroici: da soli a tutti i costi è un motto che non paga. In prima battuta è importante aprirsi alle persone care, spiegando loro le proprie difficoltà e l'impossibilità nel superarle. Se il malessere continua è bene poi rivolgersi a uno specialista che aiuta a risolvere il problema e a viverlo come un momento necessario di rinascita.

La diagnosi

In genere non è facile riconoscere e diagnosticare un attacco di panico. A volte passano anche molti anni prima di dare il giusto peso al problema. Spesso si cercano le cause dei vari malesseri sul piano fisico: il medico invita la persona a sottoporsi a una serie di esami (del sangue, delle urine, ecografie, consultazioni specialistiche, eccetera). I sintomi tipici degli attacchi di panico, infatti, sono comuni anche ad altre malattie come intossicazioni da sostanze stupefacenti, ipocondria, depressione, malattie endocrine e cardiovascolari. Se si tratta di attacchi di panico gli esami danno esiti negativi: la condizione di salute generale è buona e non giustifica la paura di non poter più respirare o di morire. La persona deve, quindi, descrivere con chiarezza come si sente e cosa sente. Il medico, dal canto suo, non deve trascurare alcun aspetto. In questo il sanitario diventa spesso un nodo cruciale, il primo specialista a poter fare una diagnosi corretta di attacchi di panico, e il momento critico in cui decidere se inviare la persona alla cura psicologica.

Le cure

Gli attacchi di panico possono essere curati efficacemente, anche se non necessariamente in modo definitivo (è possibile che la crisi si ripresenti). Essendo un disturbo complesso, oggi si è orientati verso una cura integrata, che veda cioè la collaborazione e l'unione di più tecniche che tengano conto delle diverse variabili in gioco. Il trattamento integrato prevede un lavoro di squadra, con il coinvolgimento di più specialisti, basato su tre elementi essenziali:

-psicoterapia: si tratta di un percorso in cui la persona si fa aiutare dallo psicoterapeuta a comprendere e modificare emozioni, pensieri e comportamenti disfunzionali per il proprio benessere. Esistono varie forme di psicoterapia, tutte hanno però l'obiettivo di portare la persona a capire da dove nasce l'attacco di panico e cosa deve fare per migliorare la situazione;

-farmaci: esistono molti farmaci efficaci per il trattamento del disturbo da attacchi di panico. Ciò non significa che tutti devono seguire una cura farmacologica. Se, però, il medico giudica utile l'assunzione di medicinali, fortunatamente esistono molte valide possibilità. Per esempio sono utili gli antidepressivi serotoninergici, che innalzano il livello della serotonina, una sostanza importante per il controllo del panico e della depressione;

-lavoro di gruppo: i gruppi permettono alle persone soggette a crisi di panico di confrontarsi, di parlare dei propri problemi, di condividere idee e opinioni.

In pratica

Le conseguenze

Gli attacchi di panico non sono invalidanti solo di per sé, ma possono causare conseguenze anche pericolose. La persona, sempre più sfiduciata, può diventare depressa e con umore altalenante, in alcuni casi può rifugiarsi nella droga e nell'alcol. Rischia, inoltre, di compromettere la vita sociale e familiare e di limitare la propria libertà. Inoltre, può diventare ipocondriaco e sviluppare malattie vere e proprie.

Silvia Finazzi