



CORBIS

Il panico ti attacca? E tu attaccalo

Ansia, sudori freddi, batticuore. Aggrediscono mentre sei bloccata nel traffico e credi di non poter fare niente. Invece leggi qui

Ferma in coda in autostrada. Bloccata nel traffico, all'improvviso il cuore batte all'impazzata, il corpo comincia a sudare freddo mentre ansia e angoscia assalgono. Chi ha provato un attacco di panico, è terrorizzato all'idea che possa capitare ancora. Perché, recuperare la calma e la freddezza quando si perde il controllo in maniera così irrazionale e ingiustificata, non è facile. Ma è possibile, con le tecniche giuste che aiutano a superare l'emergenza, riducendo l'intensità dell'attacco. Ce lo spiega Gianni Lanari, psicoterapeuta e coautore del recente libro *Panico, istruzioni per l'uso* (Armando).

■ **Sfogarsi con qualcuno.** La prima cosa da fare è distogliere l'attenzione da quello che si prova. «Chiamare un amico, sforzandosi di chiacchierare con lui e raccontargli quello che sta succedendo, è il modo migliore per ritornare alla realtà» spiega l'esperto. «Perché oltre ai disturbi fisici, l'attacco di panico spesso provoca anche un temporaneo senso di distacco dal presente, come se si vivessero le situazioni "dal di fuori"». Se non si può telefonare a nessuno, bisogna darsi un pizzicotto sul corpo, un braccio per esempio. Può sembrare strano, ma concentrarsi sulla sensazione provata è un ottimo sistema per distrarsi.

■ **Tirar fuori la grinta.** Un'altra strategia sono i pensieri. «Questi at-

tacchi vanno sfidati» raccomanda lo psicoterapeuta Gianni Lanari. «Quando si teme che la crisi possa tornare, la tecnica giusta è parlarle mentalmente come se fosse una persona in carne e ossa. Dicendo, ad esempio: "Ti conosco, so che vorresti assalirmi. Ma io sono molto più forte di te, vediamo chi avrà la meglio"». Avere un atteggiamento combattivo serve a non dare nuovo carburante all'attacco stesso. Al contrario, più si cerca di sfuggire alle situazioni che mettono a rischio, maggiori sono le possibilità che il panico si presenti carico di forza.

■ **Ribaltare la situazione.** «Questo disturbo ha un significato profondo. E il messaggio è chiaro: dentro di noi c'è qualcosa che grida per uscire. Ma continua a rimanere inascoltato» prosegue Lanari. È importante, allora, trasformare l'attacco di panico in un'occasione per guardare dentro di sé. Chiedersi che cosa si desidera davvero, che cosa si vorrebbe cambiare nella propria vita, quante responsabilità si hanno sulle spalle. Certo, poi bisogna mettersi in gioco e non sempre è facile farlo da soli. Ma il sostegno di una psicoterapia, ed eventualmente di alcuni farmaci per tenere a bada l'ansia, in questi casi si rivelano proprio un ottimo aiuto.

Laura D'Orsi