

PSICOLOGIA POSSONO INCIDERE L'EDUCAZIONE, LO STILE DI VITA E LE RELAZIONI SOCIALI

Un nemico chiamato paura

Molti ne soffrono, ma ancora oggi troppo poco se ne parla. Sono gli attacchi di panico una malattia che interferisce, più o meno profondamente a seconda dei casi, con la vita di tutti i giorni, con le relazioni interpersonali, con il lavoro, impedendo a chi ne è colpito di condurre una vita "normale". Un primo aiuto può venire da un gruppo di medici e specialisti e dal loro libro "Panico - istruzioni per l'uso. Come trasformare un problema in una opportunità" recentemente pubblicato da Armando Editore. È Barbara Rossi, psicologa e psicoterapeuta, una degli autori del libro a spiegare cosa sono gli attacchi

di panico. "Nonostante il miglioramento delle terapie e dei farmaci, la ricerca, a causa del numero e della complessità dei fattori in gioco, non è stata finora in grado di verificare se esiste una predisposizione genetica. Si può dire però che l'educazione, le relazioni sociali e lo stile di vita giocano una parte molto importante nel provocare gli attacchi di panico".

Gli attacchi di panico possono essere trasmessi ai figli?

"No, non sono contagiosi e si ritiene non siano trasmissibili per via genetica. Ma se una persona è ansiosa i figli possono a loro volta risentire di un comportamento di que-

sto tipo. Non a caso i figli delle persone soggette ad attacchi di panico hanno in percentuale una maggiore probabilità di soffrire a loro volta di disturbi d'ansia".

Il libro afferma che il problema degli attacchi di panico si può risolvere in un'opportunità. Non è per caso una visione un po' rosea? La conoscenza di se stessi deve passare per forza da una "malattia"?

"Gli esseri umani sono molto complicati. Accade spesso che le persone si adattino in un comodo stile di vita. Comodo non nel senso di agiato o poco faticoso, ma nel senso che spesso evitano le situazioni che li mettono in difficoltà anche a costo di venir meno alle proprie aspirazioni e al loro benessere psicofisico. Una malattia o un disturbo rompono allora l'equilibrio e fanno ripensare, rivedere, ricalibrare alcuni aspetti della propria vita. Il libro afferma che gli attacchi di panico sono un'opportunità, ma di certo non sono l'unica strada per la felicità".

Esiste un iter standard per ogni persona colpita da questa malattia o invece ogni percorso è personale? Quali terapie esistono per la cura dell'ansia e degli attacchi di panico?

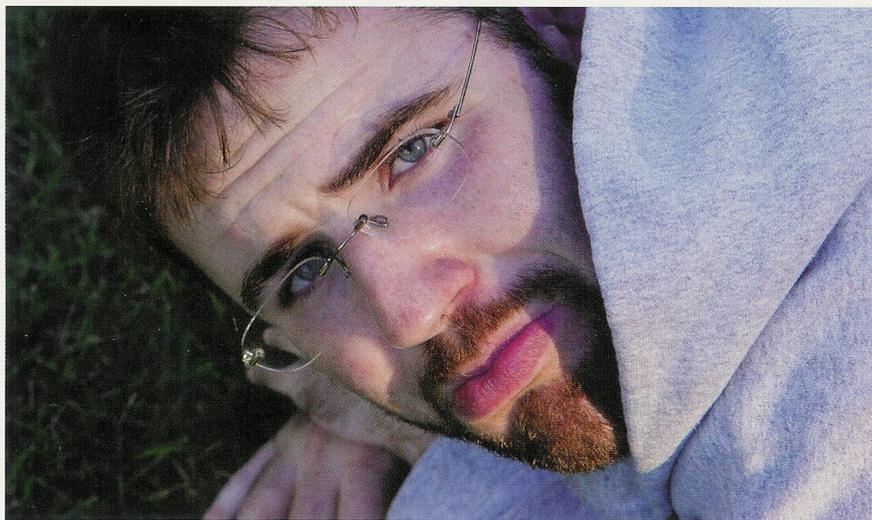
"Non tutte le persone che si ammalano di ansia hanno bisogno di cure terapeutiche, a volte bastano gli amici, lo sport, i libri o l'affetto dei propri cari, ma per molti altri questi rimedi non sono sufficienti. Quando gli attacchi di panico non si risolvono è importante trovare il coraggio di farsi aiutare. Alcuni soffrono in silenzio anche per anni, con il rischio di rendere più difficile la guarigione e assistendo al progressivo aggravamento della malattia. Infatti l'ansia e gli attacchi di panico se non vengono affrontati adeguatamente tendono a cronicizzarsi e a peggiorare. Per la cura non esiste poi un iter comune per tutti. Dipende molto dai sintomi e dalla diagnosi. Per quanto riguarda le terapie, si aggiungono a quelle tradizionali (individuali e/o di gruppo) tecniche di rilassamento, yoga e massaggi, da ritenersi però un prezioso ausilio, non una cura. Il punto infatti è quello di avere ben chiari gli obiettivi da raggiungere nell'ambito relazionale e sociale, emozionale profondo e nell'ambito fisico-fisiologico".

Ci si può mai sentire definitivamente guariti dagli attacchi di panico?

"Si può guarire e ci si può sentire guariti. Non è sufficiente però non avere più attacchi di panico per sentirsi fuori dal tunnel. È importante trovare una propria risposta del perché sono accaduti ed essere certi di averne tenuto conto nella propria vita. Ci si sente davvero guariti quando in seguito alle cure ricevute si raggiunge una qualità di vita migliore di cui godere appieno".

[Davide Acerbi]

Sono numerose le persone che soffrono di attacchi di panico. Ma ancora pochi decidono di affrontare il problema. Ce ne parla la psicologa Barbara Rossi



Istruzioni per l'uso. Il libro per conoscerlo e affrontarlo

"Finalmente sto bene... quando mi guardo indietro mi chiedo come facevo a vivere così, con tutte quelle paure, per così tanto tempo. Non vivevo!... A volte mi batteva forte il cuore, all'impazzata, quasi stesse scoppiando, non capivo più cosa mi stava succedendo, avevo paura di morire... eppure sono qui... Mi accorgo quanto sono cambiato e ne sono felice! Non ci sarei mai riuscito da solo! Grazie!". Questa è solo una delle testimonianze di persone che sono riuscite a uscire dal tunnel degli attacchi di panico, una malattia che rende la vita difficile a chi la subisce ma con la quale si possono fare i conti, imparando a "domare" le proprie paure. La comparsa improvvisa di sintomi così forti, talvolta dolorosi, difficili da spiegare agli altri e a se stessi, può essere infatti la porta di un percorso per ritrovare il proprio benessere riscoprendo la profondità di sé e rivedendo talvolta le proprie scelte di vita. Questo il messaggio del libro: "Panico - istruzioni per l'uso" scritto a quattro mani dal dott. Gianni Lanari, la dott.ssa Barbara Rossi, il dott. Pietro Adorni e il dott. Vittorio Cei. Il libro, semplice e fruibile (108 pp., Armando Editore) è un pratico vademecum che spiega la storia e l'origine del panico, come riconoscerlo e quali sono le principali metodologie di cura di questo "cancro dell'anima".

