

Quella "TERRIBILE" paura improvvisa.....

Una spiegazione di quello che tutti noi proviamo in alcune circostanze della nostra vita: l'ansia...

L'ansia è un'emozione con una specifica e importante funzione: essa ci segnala le situazioni pericolose o spiacevoli, e ci consente di affrontare le situazioni temute utilizzando le risorse fisiche e mentali più adeguate. L'ansia è dunque un'emozione normale, che tutti proviamo entro certi livelli. Quando l'ansia o la paura sperimentate sono così intense da produrre sintomi mentali (confusione mentale, paura di soffocare, paura di perdere il controllo....) e fisici (tachicardia, sudorazione, dispnea....), si parla di attacco di panico.

Cos'è l'attacco di panico?

L'attacco di panico è la forma più acuta ed intensa dell'ansia ed ha le caratteristiche di una crisi improvvisa che si consuma in circa dieci minuti.

Si ha un attacco di panico quando una persona è molto spaventata da situazioni (es. stare

in ascensore) o da stimoli interni (es. l'accelerazione del battito cardiaco) innocui percepiti come minacciosi.

Ad esempio, la sensazione fisica dell'aumento del battito cardiaco può essere interpretata come un indicatore di un attacco di cuore; tale interpretazione erronea spaventa la persona, per cui si ha un incremento ulteriore dell'ansia, e la persona si trova intrappolata in un circolo vizioso (sensazione fisica - pensieri - emozioni negative) che culmina con l'attacco di panico.

Come già accennato, l'attacco di panico si risolve nell'arco di pochi minuti, durante i quali l'ansia raggiunge il picco più alto di intensità e inizia poi gradualmente e naturalmente a decrescere, lasciando la persona in uno stato di sfinimento fisico e mentale.

Poiché le sensazioni provate durante il primo attacco di panico sono molto spiacevoli, l'individuo teme di riprovarle; si sviluppa così la cosiddetta ansia anticipatoria, ossia la "paura della paura".

L'individuo che ha sperimentato un attacco di panico mette così in atto dei comportamenti che vorrebbero essere difensivi, ma in realtà predispongono ad attivare il circolo vizioso di cui si è parlato precedentemente, e quindi predispongono all'attacco di panico.

Quali sono tali comportamenti erronei?

a) Attenzione selettiva verso le proprie sensa-

Dott.ssa Roberta Marangoni

Psicologa - Psicoterapeuta

Via Casalini, 2 - Rovigo

Riceve su appuntamento.

Cell. 347.9028824

Iscrizione all'Albo degli Psicologi della Regione Veneto n. 3616

zioni corporee;

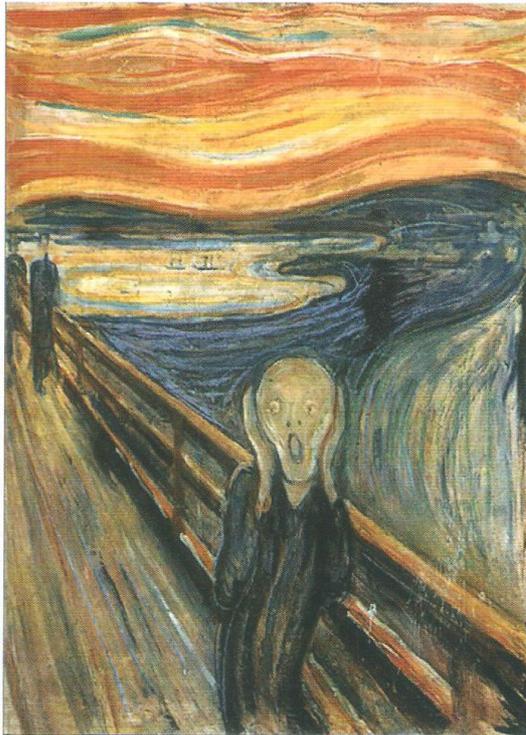
b) Comportamenti protettivi associati alla situazione problematica, ad es. la persona che interpreta erroneamente un capogiro come segno di un imminente collasso, può subito sedersi o sdraiarsi o aggrapparsi a qualcosa;

c) Evitamento di situazioni considerate critiche, ad es. negozi affollati, viaggi aerei.

Quali conseguenze comporta un disturbo di panico?

Il disturbo di panico è molto invalidante, in quanto compromette la vita lavorativa (ad es. rinuncia ad un lavoro per difficoltà di spostamento), personale (es. tensioni con i familiari cui si chiede costantemente di essere accompagnati) e sociale (es. riduzione delle relazioni a causa della difficoltà a frequentare luoghi pubblici).

Inoltre determina una riduzione del senso di efficacia personale e un danno all'autostima, con la conseguente possibilità di sviluppo di depressione o di abuso di sostanze, in particolare l'alcol, cui la persona può ricorrere come tentativo di gestire il disturbo.



Quale cura per l'attacco di panico?

Una terapia farmacologica permette di ridurre in tempi brevi l'intensità dei sintomi che caratterizzano il disturbo, tuttavia ne lascia inalterate le sue cause, con la conseguenza che il disturbo si ripresenta dopo qualche tempo.

Il trattamento elettivo per una persona che soffre di attacchi di panico è sia un trattamento farmacologico sia un trattamento psico-

terapeutico.

I farmaci infatti abbassano il livello di sofferenza soggettiva e ansia e creano le condizioni favorevoli per un intervento psicoterapeutico efficace.

Attualmente la psicoterapia più efficace per il disturbo di panico è quella cognitivo-comportamentale, che interviene proprio su quei circoli viziosi responsabili del mantenimento del disturbo.

**A cura della Dr.ssa Roberta Marangoni
Psicologa Psicoterapeuta**

