

I nostri esperti **51**



Rubrica a cura di Lino Busato*

Psicologia e benessere

ATTACCHI DI PANICO:

COME RICONOSCERLI ED AFFRONTARLI

*Psicologo
psicoterapeuta -
studio@linobusato.it

La crisi colpisce all'improvviso si comincia a sentire il battito del cuore che accelera, il respiro diventa affannoso con la sensazione di fame d'aria, vi è la presenza di una sudorazione fredda, si sperimentano vampate di calore e tremori, un senso di costrizione al petto, si teme di perdere l'equilibrio, di svenire. Però i sintomi più forti sono l'angoscia di morire, la paura di impazzire o di perdere il controllo di sé e del proprio comportamento, spesso vi è la presenza di pensieri "strani": è l'attacco di panico. Vediamo alcuni racconti di esperienze di attacchi di panico: "Stavo andando a fare una commissione e all'improvviso mi sono accorto di essere lontano da casa mia, ho sentito mancarci la terra sotto i piedi, la testa si è svuotata, non riuscivo più a respirare e ho avuto il terrore che stessi per morire". "Stavo parlando tranquillamente con alcuni amici, quando improvvisamente ho sentito come un 'clic' in me e mi sono sentito fuori dalla situazione, ho visto tutto dall'esterno: una vertigine mi ha preso ed ho avuto terrore". "Stavo andando al lavoro, ero in auto, mi sono fermato in coda al semaforo, sembrava tutto normale, quando invece mi è salita l'ansia, mi sono sentito intrappolato, senza via di fuga, di colpo è salita una vampata di calore che mi ha stretto la gola, mi sono sentito soffocare, ho avuto una paura terribile di morire". L'attacco di panico lascia un'eredità pesante, infatti a seguito di questa esperienza angosciante si innesca nella persona il meccanismo perverso

dell'ansia anticipatoria, che la porta a vivere nel tormento che tomi senza preavviso un altro episodio. Attraverso "la paura della paura" la persona diventa sempre più insicura, riduce sempre più i propri spazi di movimento (es. forte difficoltà ad usare alcuni mezzi di trasporto, evita di prendere l'autostrada, non entra in luoghi affollati, ecc...) oppure quando costretta lo fa solamente in compagnia di figure significative. Inoltre, spesso, le alterazioni fisiche associate agli episodi di attacchi di panico fanno insorgere nella persona l'idea di avere una malattia fisica ed ecco che inizia a sottoporsi a continue visite mediche specialistiche (cardiologo, neurologo, internista) e ad esami che spesso non evidenziano nessuna causa fisica al problema. Sovente gli attacchi di panico appaiono con le più importanti fasi di transizione della vita che portano inevitabilmente una certa quantità di stress e ansia: gli esami scolastici, il matrimonio, cambiare lavoro o posizione lavorativa, e così via. È importante essere consapevoli che le difficoltà a fronteggiare i cambiamenti e i relativi disturbi che ci affliggono sono messaggi di un preciso malessere interiore che va esplorato per comprenderne i meccanismi profondi. Noi non siamo un'applicazione automatica dei nostri geni, ma siamo influenzati dalle continue esperienze relazionali che viviamo e questo sin dall'inizio della nostra vita. Diventa allora importante, nel comprendere la natura emotiva del panico, chiedersi cosa non sto esprimendo di me? Spesso vivere come gli altri si aspettano ci porta ad essere estranei alla nostra vita, a costruirsi un'identità che non ci appartiene, ma la nostra parte più autentica non lo accetta e ce lo ricorda attraverso "costi emotivi" importanti.