

# Attacchi di panico

## *Introduzione (due immagini/episodi)*

Può capitare a ognuno di noi di trovarsi in difficoltà, bloccato in situazioni molto spiacevoli: magari su un tram affollatissimo, con i finestrini irraggiungibili e irrimediabilmente chiusi, avere le vertigini e sudare freddo per il forte bisogno di scendere. Oppure di avere fissato un colloquio di lavoro con il proprio capo, e sentire quel famoso nodo in gola che strozza le parole e ci fa mancare l'aria.

## *Check dei sintomi*

Se a questo tipo di esperienze si aggiunge un senso di forte angoscia, con paura di perdere il controllo, impazzire, o addirittura morire, potrebbe trattarsi di un disturbo da **attacchi di panico**.

## *Descrizione*

In questo tipo di problematica l'ansia viene percepita come incontrollabile, salendo a livelli altissimi e azzerando la capacità di ragionare in modo lucido.

Si può avere la sensazione di svenire o di percepire i propri battiti cardiaci molto accelerati. Capita non di rado di provare nausea o si possono avvertire tremori e formicolii.

Il problema si verifica nella maggior parte dei casi in situazioni specifiche, molto affollate, o dove si sperimenti un senso di oppressione, magari dovuta alla ristrettezza degli spazi, o all'impossibilità di raggiungere qualcuno di fidato da cui farsi aiutare.

In seguito a questi episodi risulta difficile riprendere gli usuali comportamenti quotidiani, finendo per evitare determinate situazioni, ora percepite come disagiati (pubbliche, o relative ai propri interessi e alle proprie passioni).

Si è condizionati dalla paura di potersi ritrovare improvvisamente in pericolo e subire un altro attacco di panico. E' allo stesso modo comune temere che ci possa essere qualche causa fisiologica all'origine di tutto questo, legata a qualche spaventosa malattia.

## *Indicazione*

A livello concreto, cosa si può fare se ci si trova in una situazione di questo tipo? Come fare per far terminare gli attacchi di panico?

Inizialmente può essere utile contattare il proprio medico di base, per escludere eventuali cause organiche (malattie, disturbi fisiologici) all'origine di questi sintomi.

In seguito, valuta la possibilità di rivolgerti a uno psicologo o ad uno psicoterapeuta. Lavorando assieme sarà possibile trovare delle strategie efficaci per vivere nuovamente le diverse esperienze disagiate con maggiore serenità e ritrovata fiducia in sé stessi.