

Studio Psicologia Psicoterapia

Dott. Eros L. Parise

Isc. Albo Psicologi Veneto n° 5227
Ab. Esercizio Psicoterapia Ordine Psicologi Veneto
P. G. Mazzini, 8 - 37011 Bardolino (Vr)
Tel 329 0027453
P.IVA 03343250241 - C.F: PRSRLC73D03L840U



Dott. Eros L. Parise

Combattere gli Attacchi di Panico



Parlare d'ansia e di che relazione abbia con l'attacco di panico. Uno stato di leggera ansia è comune a tutti, tutti noi la conosciamo, poiché ci accompagna nel quotidiano, nell'affrontare gli impegni e le difficoltà di tutti i giorni. In passato quando i pericoli erano rappresentati da situazioni che mettevano a rischio la vita (per esempio doversi confrontare con animali feroci o proteggersi da eventi naturali) l'ansia ci era d'aiuto, in quanto dava il segnale d'avvio a reazioni fisiologiche come il rilascio di adrenalina, la

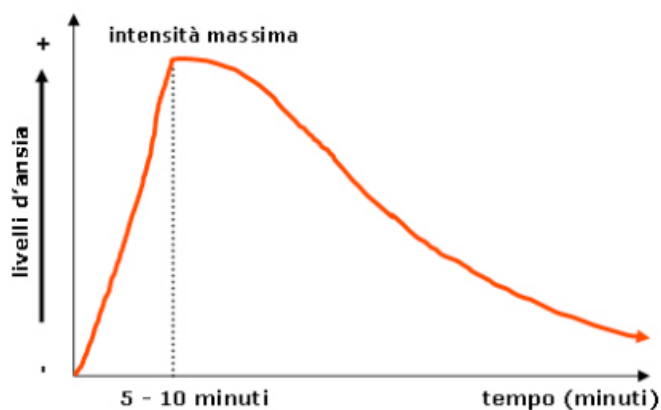
tachicardia, l'aumento del tono muscolare, la sudorazione, che ci permettevano di metterci in salvo. Oggigiorno le situazioni di pericolo riguardano sempre meno spesso rischi di incolumità fisica e sempre più spesso per così dire rischi di natura psico-sociale. L'ansia "moderata" e di breve durata è un segno di adattamento dell'individuo a situazioni ambientali che gli

richiedono risposte soddisfacenti. Una certa quota d'ansia, di tensione, è utile e funzionale in quanto prepara l'individuo ad affrontare in modo adeguato "prove" ritenute difficili.

Ciò infatti permette l'aumento di tensione muscolare, di attenzione, di concentrazione, di memoria e di altre funzioni psicofisiche finalizzate al superamento della prova. Può accadere talora che impegni e difficoltà siano tanti, troppi, o si protraggano troppo a lungo, senza permetterci dunque di recuperare le nostre energie psico-fisiche, o raggiungano apici molto elevati, come assistere ad eventi di natura eccezionale, ad esempio subire una improvvisa e dolorosa perdita; in tutti questi casi subentra un malessere percepito, un disagio più o meno intenso, detto comunemente stress.

Figura n°1

attacco di panico: l'andamento nel tempo



Questo disagio può sempre venir ricollegato a un pensiero, al nostro auto-dialogo, la cosiddetta coscienza per capirci, o a immagini mentali che in quel momento ci attraversano la mente. Per tale motivo l'ansia è anche un segnale, un veicolo di preziose informazioni rispetto a pericoli potenziali che cogliamo intorno a noi, ma ancora

di più è un veicolo di informazioni su di noi, su come ragioniamo, a cosa diamo importanza, cosa temiamo, quali e quante risorse abbiamo a disposizione per fronteggiare le difficoltà e, in generale, come noi percepiamo il mondo. Di tale concomitanza pensiero-ansia non siamo sempre consapevoli, spesso sono fenomeni che procedono in automatico, sottosoglia rispetto alla coscienza.



L'attacco di panico è la manifestazione psicopatologica più comune legata all'ansia e costituisce in ultima analisi la manifestazione in assoluto più violenta in cui si scatenano veri e propri sintomi ansiosi in un breve arco di tempo: si tratta di una sensazione di terrore e angoscia accompagnata da fenomeni corporei come

senso di soffocamento, palpitazioni, sensazione di svenimento. Inizia senza preavviso e insorge mentre la persona svolge attività relativamente tranquille, come per esempio essere seduti al tavolo di un ristorante, guidare l'automobile, entrare in un negozio.