

ANSIA E ATTACCHI DI PANICO

Cos'è l'attacco di panico? Come si manifesta? Che relazione c'è tra ansia ed attacco di panico?

Vi sono alcuni eventi del passato che hanno una profonda influenza sui nostri problemi emotivi. Ma il comportamento attuale non è completamente spiegabile sulla base della storia personale. Non è meccanicamente determinato dal passato. La vita di tutti i giorni è certamente influenzata dagli eventi precedenti, ma è anche determinata dalle scelte, dalle intenzioni e dagli scopi che innescano il circolo vizioso dell'ansia che alimenta l'ansia patologica. Iniziare un percorso psicologico per imparare a gestire l'ansia o il panico significa utilizzare lo strumento della consulenza psicologica per esplorare gli aspetti soggettivi degli eventi, in particolare: i pensieri, le emozioni, le sensazioni e le scelte. E ridefinire il proprio progetto di vita.

Ma cos'è l'attacco di panico, come si manifesta e soprattutto che relazione c'è tra ansia ed attacco di panico? Gli attacchi di panico sono un disturbo d'ansia. Sono accompagnati da pensieri catastrofici relativi alla salute oppure alla perdita di controllo (paura di impazzire, di assumere comportamenti pericolosi o imbarazzanti, di non essere soccorsi) e durano solo alcuni minuti, ma causano una profonda angoscia. Chi ne soffre è in preda ad allarmanti sintomi fisici: vertigini, senso di soffocamento, tachicardia, tremori e sensazione di morte imminente. Molto frequentemente agli attacchi di panico si associano i sintomi dell'agorafobia. In questo caso la persona ha paura di rimanere intrappolata in una situazione o luogo dove è difficile fuggire. Nei casi in cui gli attacchi di panico sono frequenti ed intensi, si sviluppa una forma secondaria di ansia detta anticipatoria, ovvero gli eventi futuri sono previsti con un significato catastrofico. Questo alimenta notevolmente l'ansia di base con un conseguente sviluppo di comportamenti di evitamento. Queste persone tendono a limitare notevolmente la loro vita: riducono i loro viaggi, hanno paura a guidare, tendono a chiudersi in casa, o ad uscire solo per andare a lavoro. Questo succede poiché collegano il luogo e l'esperienza in cui hanno avuto il primo attacco di panico, alle cause dell'attacco di panico stesso, così se hanno avuto un attacco di panico in aeroporto non andranno più in aeroporto o se l'hanno avuto in macchina non vanno più in macchina. Col risultato che con il passare del tempo, restringono sempre di più il loro spazio vitale. Costruiscono da soli la propria trappola. La maggior parte, già al primo attacco ricorre al pronto soccorso, qui vengono fatti tutti gli accertamenti del caso: esami clinici, esami neurologici, funzionalità cardiaca e dimessi con diagnosi di disturbo d'ansia. Una volta esclusa una base organica sono loro stessi ad ammettere che ci sia una causa psicologica e che è bene rivolgersi ad uno studio di psicologia. Prima di tutto lo psicologo informa il paziente che il rapporto terapeuta-paziente è fondato su un contratto di collaborazione verso un obiettivo comune: gestire l'ansia e superare gli attacchi di panico. Per entrambi esistono competenze e responsabilità specifiche: il paziente è l'unico che ha la responsabilità e il potere di agire concretamente il cambiamento, il terapeuta ha la responsabilità di usare al meglio le sue competenze specialistiche e le sue doti umane per stimolarlo e sostenerlo. Dal punto di vista psicologico questi disturbi sono il sintomo di disagi molto più profondi. Lo psicologo non ha la soluzione magica che consente di eliminare gli attacchi di panico. Ma, attraverso il racconto del paziente può aiutarlo a capirsi meglio nelle sue emozioni, nei suoi pensieri e nei suoi comportamenti, e aiutarlo a trovare dentro di sé, anziché all'esterno, i significati attribuiti alle esperienze vissute in precedenza, che oggi riattualizzano ansie, angosce e paure.



*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Può essere utile inizialmente il ricorso ad un farmaco di ultima generazione, prescritto da uno psichiatra, dal momento che lo psicologo non prescrive farmaci. Con associato un ansiolitico. Questi determinano una regressione dei sintomi, soprattutto quei sintomi che possono interferire nella vita sociale, affettiva e lavorativa della persona, ma possono generare dipendenza. È un intervento puramente sintomatico cioè, non agisce sulle cause. Gli attacchi di panico sono l'espressione di un malessere della persona, per cui è importante che venga fatto un lavoro psicologico finalizzato ad individuare le cause che hanno determinato nella persona uno stato di malessere e tale che, a sua volta ha generato i disturbi di attacco di panico.