

Attacco di Panico: perché insorge e cosa fare in 5 semplici mosse.

Chi ha provato un attacco di panico, sa di quali terribili sensazioni si tratta, un'angoscia tale da temere di morire, perdendo completamente il controllo di sé.

IL termine *panico* deriva dal dio greco Pan, figlio di Crono e Rea, protettore dei pastori e collegato allo spirito di tutte le creature naturali. Non era un dio immortale, aveva un aspetto per metà di uomo e per metà di caprone. Se veniva disturbato durante il riposo lanciava urla agghiaccianti dal fondo del bosco tali da scatenare un vero e proprio "timor panico". La parola greca *panikòs* significa infatti *proveniente da Pan*.

L'**attacco di panico**, secondo il DSM-V, consiste in "paura o disagio intensi che raggiunge il picco in pochi minuti, periodo durante il quale si verificano quattro o più dei seguenti sintomi:

- palpitazioni o tachicardia,
- sudorazione
- tremori
- dispnea o sensazione di soffocamento
- sensazione di asfissia
- nausea
- sensazione di vertigine
- brividi o vampate di calore
- parestesie
- derealizzazione o depersonalizzazione
- paura di perdere il controllo o di impazzire
- paura di morire.

Se si presentano altri attacchi nell'arco di un mese, accompagnati da sintomi come paura di impazzire o significativa alterazione del comportamento per evitare altri attacchi (es. evitare esercizio fisico, etc.) si parla di Disturbo di Panico (codice 300.01 del DSM-V).

L'attacco di panico da solo dunque non è un disturbo mentale e pertanto non può essere codificato. Può accompagnarsi ad altri disturbi o presentarsi in maniera ripetuta con le specifiche di cui sopra, per parlare di Disturbo di Panico.

Cosa fare se arriva un attacco di panico:

La cosa migliore sarebbe la prevenzione, evitando che si arrivi all'attacco vero e proprio, cosa possibile con alcune sedute di psicoterapia mirata.

Nel caso in cui però, ci troviamo nostro malgrado, a subire improvvisamente l'attacco, teniamo a mente **5 semplici regole**:

1. Appena sentiamo sopraggiungere i segnali di allarme che annunciano un possibile attacco, spostiamoci in un luogo tranquillo in cui possiamo stare soli (es. in bagno), cerchiamo in ogni caso di appartarci un momento.
2. Mettiamoci seduti con le mani appoggiate sulle ginocchia e fissiamo un punto sulla parete o a terra.

3. Portiamo l'attenzione alle piante dei piedi, percepiamoli nelle scarpe, sentiamoli ben appoggiati a terra; Ripetiamoci: "io sto sentendo i miei piedi ben appoggiati a terra".
4. Portiamo ora l'attenzione al respiro: inspiriamo ed espiriamo, sforzandoci di ascoltare i nostri respiri e di fare respirazioni lunghe e lente; Ripetiamoci: "io sto respirando, sto qui e sto respirando".
5. Spingiamo forte i palmi delle mani sulle ginocchia, continuando a respirare con attenzione.

Questi brevi passaggi, apparentemente banali, aiutano a focalizzare l'attenzione distraendo dall'ansia improvvisa e stimolano la consapevolezza del qui ed ora.

Perché l'attacco di panico?

La nostra mente sa molte più cose di quanto immaginiamo e spesso opera per proteggerci, anche se non ne siamo consapevoli.

Così, ad esempio, se ci costringiamo in un ruolo che non ci appartiene, il nostro inconscio, che non sopporta di stare dentro a schemi rigidi e inautentici, si ribella. Magari proprio con un attacco di panico dirompente e improvviso. Per quanto sconvolgente, l'obiettivo è quello di riportarci alla nostra vera natura, alla nostra unicità, perduta nell'identificazione con quel personaggio mascherato che facciamo vivere al posto nostro.

Chi è colpito da un attacco di panico per la prima volta non si rende conto di cosa stia succedendo e teme di morire o di impazzire. Inoltre può capitare che più attacchi si susseguano in poco tempo e la prima reazione della persona è di correre al Pronto Soccorso, anche se, l'unica cosa che viene fatta qui è la somministrazione di un sedativo.

Solitamente chi soffre di attacchi di panico è terrorizzato dalla propria paura, come se avesse "paura di aver paura". Si innesca così un paradosso in cui più mi spavento delle possibili reazioni dell'organismo e più in un certo senso le provo, arrivando all'estremo della perdita di controllo, ossia all'attacco di panico.

Come posso perciò "perdere il controllo sotto controllo", senza cioè il rischio di incorrere nel panico?

Le 5 semplici regole illustrate sopra, offrono una soluzione immediata, facile ed efficace. Per affrontare il problema occorre però la psicoterapia giusta.

La psicoterapia Ericksoniana fornisce in questo caso un valido aiuto, riuscendo a far sperimentare alla persona una graduale perdita di controllo però "controllata" e gestibile, fino a riacquisire la piena padronanza di sé. Poche sedute già permettono di migliorare l'approccio con se stessi e con il mondo circostante; il lavoro sul paradosso alla base dell'attacco di panico porta infine alla soluzione del problema.

Ricordiamo che siamo un'unità psico-somatica e se il corpo soffre la mente non è tranquilla e viceversa.

Ci insegnano i latini: "mens sana in corpore sano" (Giovenale, Satire, X,356) .