

SEI PASSI SU COME GESTIRE UN ATTACCO DI PANICO

A cura del Dr. Gianpietro Rossi

Lei era seduta nella sua auto e singhiozzava. Il panico era passato, ma era esausta e terrorizzata che potesse ricominciare. Questi sono gli attacchi di panico: vanno e vengono rapidamente, di solito hanno il loro picco in dieci minuti, ma alla fine, sono intensi ed estenuanti.

"In un momento stavo guidando e stavo pensando al lavoro. In quello dopo, sentivo che stavo per morire! Ho avuto davvero caldo, ho iniziato a respirare con difficoltà, a sudare e mi sono uscite le lacrime, il mio cuore batteva sentivo come se stesse per scoppiare!". Lei tremava mentre parlava; anche il solo ricordare le faceva sgorgare le lacrime.

Era stato il primo attacco di panico per Giusy, pochi mesi prima che lei venisse in terapia e da allora ne aveva avuti molti altri. *"Io ero frizzante, amante del divertimento, fiduciosa! Ora non voglio più guidare, temendo che mi venga un attacco di panico".*

Quando superi gli attacchi di panico e **la paura di essi, torni a vivere**. Quei sentimenti orribili o **scompaiono** completamente o diventano **facilmente controllabili**. Ma Giusy non credeva veramente che suoi attacchi sarebbero potuti scomparire. Si sentiva così impotente. Aveva bisogno di essere rassicurata in poco tempo.

Se non li affronti adottando la **strategia perdente dell'evitamento** delle situazioni alle quali attribuisce il timore di viverli, continuerai a limitare la tua vita. Ci sono persone che non guidano più, non osano prendere strade con gallerie o ponti, non prendono mezzi di trasporto, non frequentano luoghi affollati (cioè i principali luoghi di socializzazione) o addirittura che non escono di casa oltre qualche centinaio di metri.

Cosa provoca gli attacchi di panico?

Spesso iniziano durante i periodi di maggiore sollecitazione normale nella vita. Potrebbe essere un accumulo di molte cose. **L'elevato stress** come sfondo di vita può sconfinare nel panico. Così come il **contenere a lungo emozioni repress**e. Si scaricheranno nell'attacco di panico come un'ondata improvvisa, ma non pericolosa.

Per Giusy erano iniziati dopo un cambio di carriera, stava avendo problemi nelle sue relazioni e la madre era ammalata. Stava guidando, era corruciata per il suo nuovo lavoro e improvvisamente tutto quello stress traboccò sommergendola e fu preda del panico. *"Infatti io mi sentivo talmente terrorizzata come mai mi ero sentita in vita mia"*.

Ma diamo un'occhiata al termine «*attacco di panico*» perché devo ammettere che si tratta di due parole abbinate in maniera non appropriata:

Attacchi di panico: un'etichetta crudele?

"L'attacco di panico è in realtà un termine improprio" dissi, *"poiché nulla è 'attaccato'"*. Un allarme di casa non è un 'attacco' alla casa che sta proteggendo, ma può suonare quando non è necessario. Fermare gli attacchi di panico non si tratta di sbarazzarsi di ogni forma di panico; si tratta di gestirlo così si verifica solo quando è veramente necessario. Se sarà ancora necessario. Sì, perché dal momento che non lo temiamo più, svanisce più facilmente. Al massimo sentiamo un'ansia sopportabile e non drammatizziamo su false pericolosità.

I cambiamenti considerati spaventosi (respirazione veloce, sudorazione, accelerato battito cardiaco accelerato, agitazione), li percepiresti tutti come naturali se ti stessi allenando in palestra. Di certo ti allena a vivere le emozioni e sensazioni che a lungo soffochi. Dall'eros all'ansia.

Tutti gli 'strani sintomi' sono completamente normali nelle giuste circostanze.

Queste sono tutte reazioni utili in circostanze estreme, ma se accadono quando noi stiamo guidando o seduti in un ristorante o stiamo prendendo i bambini a scuola, naturalmente le sentiamo strane.

Giusy si sentì rassicurata per il fatto di non considerarsi 'pazza'. Dopo aver esaminato alcuni modi grazie ai quali si potrebbe smettere di drammatizzare, abbiamo guardato a cosa potremmo fare per fermarli effettivamente.

1) Lascia che il panico sappia chi è il capo

"Per fermare gli attacchi di panico riprendi il controllo. Per aiutare a sconfiggere gli attacchi di panico, devi pensare a loro in un modo molto specifico" ho detto a Giusy.

Il panico è potente ma stupido. Noi siamo nati con la capacità di farci prendere dal panico, ma questo è 'cieco'. Ciò significa che non sa cosa temere, quindi prendi questo a *tuo* vantaggio. Se eviti o ti allontani da qualcosa (per esempio, la libreria in cui accade l'attacco di panico), poi la tua risposta è contrassegnare quel posto come una minaccia e generalizzare ad altri luoghi simili, limitando sempre più la tua vita con una finta rassicurazione. In realtà **“la paura evitata si traduce in paura incrementata”**.

Se il panico diventa solo un suggerimento che una situazione *non* è realmente pericolosa, si 'richiamerà' indietro il suo grande investimento di energia. La respirazione rallenterà ancora, la pressione sanguigna tornerà normale, la risposta del sudore si calmerà e la lucidità tornerà. Così come i vigili del fuoco rientrano nella loro postazione dopo aver scoperto che si era trattato di un falso allarme.

Il tuo panico è ancora più gestibile mettendo in pratica il prossimo consiglio:

2) Smetti di correre per fuggire dagli attacchi di panico

Se l'ansia crescente ti coglie in un supermercato e scappi dalla scena, la tua risposta al potenziale o reale panico contrassegna l'inconscio che il supermercato è pericoloso per la tua vita *perché sei fuggito da lì*. Cercherà di essere 'più utile' diffondendo la paura forse per tutti i supermercati o anche per tutte le situazioni dove ci sono tantissime persone.

Se ti prende il panico, ma *rimani nella situazione* in cui sei fino a quando non ti calmi, la tua risposta al panico imparerà che non è la situazione che provoca il panico. Ti siedi ed attendi qualche minuto lasciandogli fare il suo corso. Fino a quando ti rilassi. In natura, evitiamo ciò che è pericoloso. Più si evita qualcosa, più grande è la paura che si costruisce.

Più 'normalmente' si agisce, più il panico riceve il messaggio che non è insopportabile.

Uno degli esercizi che apprendono i clienti come Giusy è quello di sapersi rilassare e poi immaginare *mentre si è rilassati* di essere in una situazione in cui si ha paura o che si considera soggetta al panico, partendo dalle situazioni gradualmente più semplici. E' una tecnica chiamata "Desensibilizzazione Sistemica".

Ciò insegna giorno per giorno alla mente e al corpo a sentirsi rilassati nell'essere nella situazione reale.

Il consiglio successivo riguarda come controllare la respirazione - che è spesso il primo cambiamento fisico prima dell'insorgere di un attacco di panico.

3) Una boccata di aria fresca

Quando abbiamo il panico, respiriamo rapidamente e con la parte alta nel torace. Questo è perché il corpo crede erroneamente che ha bisogno di trattenere energia a fronte di un pericolo ..."mozzafiato". Quando respiriamo in questo modo senza movimento, diventa *iperventilazione*.

L'iperventilazione non è grave, ma si percepisce in maniera drammatica. I sintomi dell'iperventilazione sono capogiri, vertigini, respiro corto, palpitazioni cardiache e sensazione di debolezza.

"Sì", ha detto Giusy, "*Mi sento come se io non riuscissi a respirare!*". Ti puoi sentire come se tu non avessi abbastanza aria, ma questa sensazione occorre in realtà perché ne hai presa troppa e non espiri fuori con calma.

Per ridurre l'iperventilazione puoi:

- *Trattenere il respiro*. Davvero? Sto scherzando? Seramente, trattenere il respiro finché lo puoi fare comodamente, sarà impedire la dissipazione di anidride carbonica. La sensazione di non avere abbastanza aria non è causata dal non respirare sufficiente ossigeno, ma dal respirarne troppo; così, trattenere il respiro impedisce che ciò accada. Un periodo di dieciquindici secondi, ripetuto un paio di volte, è sufficiente. Questo 're-imposterà' la respirazione normale.

- *Poi fai la respirazione diaframmatica profonda*: respiro lento, profondo fino al fondo dei polmoni, facendo intervenire prevalentemente la pancia. La respirazione dovrebbe avvenire dal naso, *con l'espirazione più lunga dell'inspirazione*. Puoi contare rapidamente a mente 7 mentre inspiri e 11 mentre espiri (la tecnica del 7-11). Allena questo quotidianamente per diventare molto bravo a ottenere una respirazione rilassata - perché è impossibile respirare così e avere il panico allo stesso tempo.

4) Ferma gli attacchi di panico 'agendo normalmente'

"Così Giusy, se hai un altro attacco di panico, devi fare uno sforzo cosciente per proseguire come se non stesse accadendo nulla al fuori dall'ordinario. Ben presto il panico si 'annoierà', e ti renderai conto in realtà che non è necessario e se ne andrà".

Non prosegui a parlare se un leone affamato sta per avventarsi su di te. Continua a parlare e agire come se nulla di spiacevole stesse accadendo. Potresti sentirlo non come 'agire normale' cioè un po' forzato, ma ricorda che il panico è abbastanza stupido ed è alla ricerca di spunti da te. Tu devi valutare se sia necessario farlo sfogare o no.

Con questo in mente, vai al consiglio successivo.

5) Mantieni il pensiero

Mantieni il pensiero o fai qualcosa che è metodico. Quando il panico è davvero necessario (un leone affamato, irritabile viene proprio verso di te), la parte pensante del cervello diventa molto meno attiva. Questo accade perché abbiamo bisogno di diventare puramente fisici - per correre o per combattere -.

Se volutamente inizi a contare all'indietro da cento in salti di tre - 100, 97, 94, 91... eccetera - o sforzi il cervello a pensare al lavoro, *diluisci effettivamente la risposta del panico*. Fai un cruciverba o leggi il giornale. Classifica la tua ansia da uno a dieci e vedi quanto è sopportabile. Uno di questi espedienti inviano il messaggio: *"Questa non è una vera emergenza, così fuori dalla testa!"*. Sto usando la testa.

Giusy effettivamente ha fatto questo. Pensò che le potesse tornare il panico (nuovamente quando era alla guida), così aveva iniziato a contare all'indietro e ben presto si era accorta di sentirsi di nuovo normale.

6) Preparati a non farti prendere dal panico

"Questi sono buoni consigli!", disse Giusy. "E mi sento un po' meglio, ma nella foga del momento so che mi dimenticherò tutto!".

Ecco perché ho lavorato in stato di leggera ipnosi con Giusy. Certo lei poteva utilizzare tutto quanto sopra (e l'ha fatto), ma abbiamo voluto che la sua mente e il suo corpo *naturalmente e automaticamente* si sentisse calmo.

La visualizzazione mentale mentre si è molto rilassati aiuta a ri-coordinare le tue risposte affinché la calma *automaticamente* inizia a sostituire il panico. Basta iniziare a provare che ti senti più rilassato mentre immagini quelle situazioni.

Il modo migliore per farlo è quello di rilassarti profondamente con gli occhi chiusi, immaginare di essere in una situazione in cui hai paura che potresti farti prendere dal panico e basta vederti che la controlli; godendo anche della situazione e scegliendo responsabilmente di non pensare al panico. Questo è alimentato da un uso improprio della fantasia, quindi impara a usare la tua immaginazione produttivamente. Basta proiettare il film da incubo. Esistono altri filmati più piacevoli.

Il corpo non vuole sprecare energia inutile. Utilizza questi sei consigli o fatti aiutare in questo e in poco tempo saprai gestire il panico anche prima che possa iniziare. E sarà una sensazione molto, molto bella davvero. Di potere in se stessi. Non più esposti vulnerabilmente a nemici inesistenti fino a limitare il proprio stile di vita per evitarli.

Per Giusy, il panico è stata una fase della sua vita, finalmente superata. Nella terapia ha conosciuto altri aspetti dove l'ansia l'ha limitata pur non scomodando il panico e dove tratteneva emozioni importanti.

Trattare le cause emotive, che spesso tratteniamo comprimendole con la razionalità o non concedendo spazi adeguati per viverle, rappresentano un approfondimento terapeutico che va oltre la gestione del solo sintomo panico.

Gianpietro Rossi
Psicoterapeuta presso Studio di Medicina Clinica,
Lumezzane - tel. 335.84.95.891 -
gprossi2015@gmail.com