

Indice

INTRODUZIONE	4
COMPRENDERE GLI ATTACCHI DI PANICO	6
Cosa sono gli attacchi di panico?	6
Cosa causa gli attacchi di panico, e perché si mantengono nel tempo?	8
Come faccio a capire che quello che sto provando è proprio un attacco di panico?	20
Come si possono curare gli attacchi di panico?	26
MIGLIORARE E GESTIRE GLI ATTACCHI DI PANICO	31
Utilizza la respirazione lenta	31
Pratica del respiro rilassato e calmo: un secondo esempio. .	34
Utilizza il rilassamento muscolare	37
Rilassamento delle braccia	38
Rilassamento dei piedi e delle gambe	40
Esponiti gradualmente alle situazioni che temi	42
Esponiti gradualmente alle sensazioni corporee che temi . .	48
COME POSSO AIUTARE QUALCUNO CHE CONOSCO CHE SOFFRE DI ATTACCHI DI PANICO?	52
ULTERIORI FONTI DI AIUTO, INFORMAZIONE E SUPPORTO	56

Introduzione

Può capitare in alcuni periodi della propria vita, per tante e diverse ragioni, di sentirsi più tesi, irrequieti, agitati, in **ansia** rispetto al solito. Sperimentare questi momenti è **normale**, ma può succedere che essi si prolunghino nel tempo e che l'ansia diventi così forte da causare grande sofferenza e da sembrare insormontabile.

È questo il caso degli **attacchi di panico**, che possono essere descritti come delle sensazioni **improvvisi**, **inaspettate** e **travolgenti** di ansia ed allarme.

Molte persone provano, o hanno provato nel passato, attacchi di panico. Se chiedi, per esempio, ai tuoi conoscenti è molto probabile che qualcuno di loro dica di aver già provato un attacco di panico nel corso della vita.

Gli attacchi di panico si possono curare con molta **efficacia**. La guida ti aiuta a conoscere meglio questo tipo di disturbi, a capire perché si sviluppano e si mantengono, e a trovare delle strategie per gestirli, ridurli o superarli. Soprattutto comprenderai che gli attacchi di panico, nonostante siano spaventosi,

non ti possono far del male e non mettono mai in pericolo la tua vita.

Troverai anche una sezione utile a chi ti sta vicino per comprendere cosa potrebbero fare per sostenerti mentre vivi questo problema.

All'inizio può sembrare difficile, ma con le giuste informazioni, puoi arrivare a non provare più attacchi di panico.

Comprendere gli attacchi di panico

COSA SONO GLI ATTACCHI DI PANICO?

Gli attacchi di panico sono momenti di intensa **paura** e **disagio**, che possono verificarsi in maniera più o meno improvvisa, esperienze penose in cui si ha la sensazione di **morire, perdere il controllo**, oppure **impazzire**.

La ricerca ha evidenziato che gli attacchi di panico si presentano prevalentemente tra i 15 e i 19 anni, e tra i 25 e 30 anni, anche se possono capitare a tutte le età. Inoltre, sono presenti con frequenza doppia nelle donne.

Gli attacchi di panico hanno origine dall'ansia, la quale di norma è una risposta **comune** a situazioni stressanti o di pericolo e serve ad attivare il nostro sistema personale d'allarme, con il fine di proteggerci. Provare ansia è dunque **normale**: senza ansia tenderemmo molto probabilmente a correre più rischi e a metterci in situazioni pericolose, non analizzando adeguatamente il mondo intorno a noi. Il problema nasce quando l'ansia è **troppa** e non ci permette di affrontare la nostra vita adeguatamente,

portando avanti la nostra quotidianità. Negli attacchi di panico succede proprio questo: l'ansia che sentiamo è **troppo** intensa e travolgente, oltre che, almeno le prime volte, inaspettata.

Tutti esperiamo nella vita dei momenti di forte ansia, che nel linguaggio comune viene spesso chiamata proprio panico; per esempio, si possono provare attimi di panico quando siamo davanti ad un esame scritto e ci accorgiamo di non sapere le risposte. Oppure, quando ci accorgiamo che non è suonata la sveglia e siamo in ritardo per andare al lavoro. In questi casi ci troviamo di fronte a degli **attimi** di panico, che si risolvono in pochissimi istanti, che non ci sconvolgono e che riusciamo autonomamente a tenere sotto controllo. Ancora una volta, dunque, è una questione di quantità, durata ed esperienza soggettiva che definisce il panico come un disturbo.

Una delle maggiori preoccupazioni, causata dagli attacchi di panico, è che possano essere pericolosi in termini di salute mentale o fisica. L'ansia molto intensa e le manifestazioni fisiche che si provano, infatti, potrebbero darti la sensazione di stare così male da avere delle conseguenze psicologiche e fisiche irreversibili. Ma così non è, infatti gli attacchi

di panico **non sono dannosi per la tua salute**; vero è che possono essere un ostacolo ad una tua buona qualità della vita e soprattutto sono molto spiacevoli da sopportare. Gli attacchi di panico causano un'ansia molto elevata, ma che dura in genere alcuni minuti, e si risolvono rapidamente e da soli.

COSA CAUSA GLI ATTACCHI DI PANICO, E PERCHÉ SI MANTENGONO NEL TEMPO?

Ci sono fattori **biologici**, **psicologici** e **sociali** che possono causare i tuoi attacchi di panico. Tali fattori sono diversi da persona a persona e quindi molto soggettivi. D'altra parte, ci sono alcuni punti in comune che rendono gli attacchi di panico un'esperienza simile per molti. Vediamo insieme quali possono essere queste cause:



- **Fattori biologici:** essendo un meccanismo normale, l'ansia (che appunto è la base del panico) ha origine da alcuni fattori biologici, legati al funzionamento del nostro cervello in relazione con il mondo esterno. Per la precisione, ciò che

permette al nostro corpo di provare ansia è il **meccanismo biologico di attacco o fuga**. Tale meccanismo è presente in tutti gli animali, e la ricerca ha evidenziato come abbia origini molto antiche, radicate fin dai nostri antenati. Il meccanismo di attacco o fuga prepara il nostro corpo ad attaccare quando riconosciamo la minaccia o il pericolo che viviamo come **sormontabile** (per esempio, quando stiamo volontariamente prendendo parte ad una competizione sportiva), e a scappare quando invece percepiamo **pericolo** alla nostra incolumità (per esempio, quando una persona ci vuole far del male fisico e noi non ci sentiamo di affrontarla). In entrambi i casi, l'ansia ci attiva a livello fisico e a livello mentale per affrontare ciò che è di fronte a noi. Il respiro e il battito cardiaco diventano più rapidi, il sangue quindi scorre più velocemente e i muscoli si

tendono; sudiamo e la nostra bocca può diventare secca. Diventiamo pronti all'**azione**. Quando questo meccanismo (che ha basi biologiche nel nostro sistema nervoso) si attiva in maniera disfunzionale, ovvero troppo rispetto al reale pericolo davanti a noi, allora ecco che possono arrivare gli attacchi di panico. È come se fosse un **falso allarme**. Inoltre, in alcune delle situazioni in cui ci ritroviamo, potremmo non avere possibilità né di attacco né di fuga: ciò potrebbe portare il panico a presentarsi con maggiore intensità.



- **Fattori psicologici:** può darsi che anche il modo che tu hai appreso per leggere le situazioni intorno a te sia la fonte primaria di attacchi di panico. Passate esperienze, solitamente fatte in tenera età, possono influenzare come **interpreti** certe situazioni. Per esempio, aver

avuto esperienza con un genitore (o comunque una persona a te vicina) che ti ha cresciuto in un clima estremamente protetto potrebbe averti fatto passare l'idea che il mondo sia minaccioso e bisogna sempre mantenere alta la guardia, attivando la propria ansia frequentemente. Tali interpretazioni possono anche riguardare le tue sensazioni fisiche e viscerali: il battito del cuore, lo stomaco che si muove, etc. Un'attenzione molto elevata a questi stimoli e un'interpretazione catastrofica (per esempio, "c'è qualcosa che non funziona nel mio corpo", "sto per avere un infarto" oppure "sto per impazzire") può portare ad avere attacchi di panico. Anche provare stress per lungo tempo può portarti ad esperire il panico: per esempio, situazioni di ansia protratta per delle scadenze lavorative, oppure una malattia che ti è stata diagnosticata.



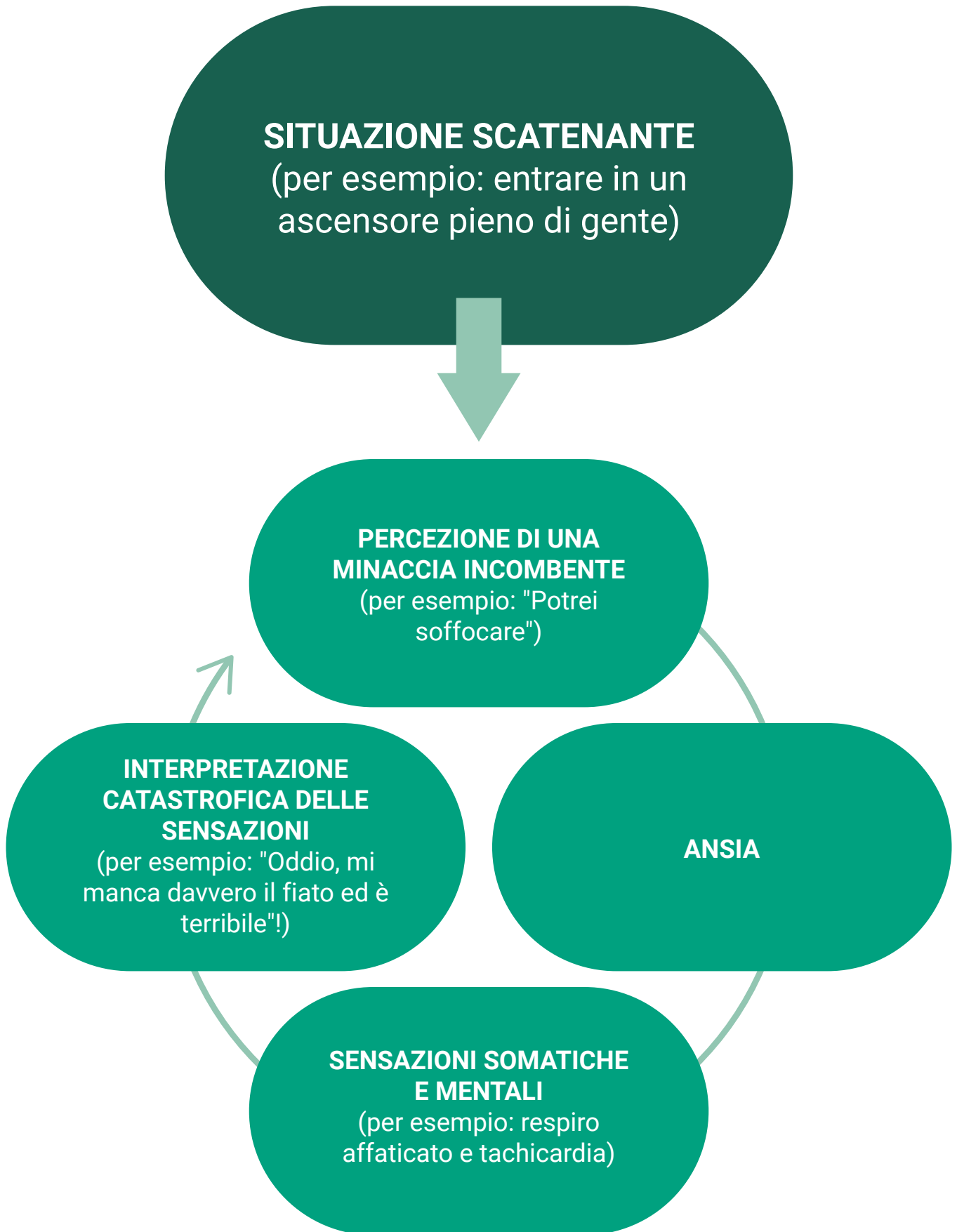
- **Fattori sociali:** i cambi di ruolo sociale (come il pensionamento, o il diventare genitore), la perdita di un proprio caro (come un genitore o un figlio) o la rivalutazione da parte di altri (per esempio essere considerato “un malato da curare” da parte dei propri cari) possono portare agli attacchi di panico. Infatti, a causa di questi avvenimenti, può aumentare l’incertezza di quello che succederà a te e alle persone a te più vicine. Puoi provare apprensione perché le tue relazioni e i fattori interpersonali della tua vita non sono più gli stessi. Quando queste situazioni sono esperite con un senso di angoscia e non è percepito nessun modo possibile di cambiare la situazione, si può arrivare a provare attacchi di panico.



Certe volte, gli attacchi di panico che provi possono sembrare senza causa, senza che ci sia alcuno dei fattori precedenti. Ovvero, può sembrarti che emergano **senza motivo** apparente; pensa che alcune persone hanno addirittura attacchi di panico durante il sonno. Alcune volte la spiegazione è che gli attacchi di panico sono così frequenti da non permettere di riconoscere i fattori che li hanno originati. Alcune volte invece è solo questione di allenare la propria percezione e monitorare i propri attacchi di panico, per quanto difficoltoso possa sembrare, sia quando accadono che una volta accaduti. Questo può aiutarti a comprendere meglio quali stimoli attivano i tuoi attacchi di panico. Dall'altro lato, è a volte più importante comprendere che cosa **fa mantenere** il tuo attacco di panico, più che chiedersi quale ne sia l'origine. Questo perché una volta compresi i fattori che fanno continuare il tuo panico, è più facile riuscire ad analizzarli e prevenirli.

Gli attacchi di panico, infatti, possono essere visti come un **circolo vizioso** in cui principalmente i tuoi pensieri riguardo determinate situazioni aumentano l'ansia fino a renderla intollerabile. Un esempio è

riportato nello schema qui sotto, dove per **sensazioni somatiche o mentali** si intendono esperienze come il battito del cuore accelerato, i tremori ai muscoli, ma anche avere continui pensieri negativi sui quali si rimugina, mentre per **interpretazione catastrofica delle sensazioni** si intende il valore che si dà alle sensazioni descritte che si provano. In particolare, le prime volte che capitano gli attacchi la persona può pensare di avere un infarto, di star per morire, di perdere il controllo e impazzire.



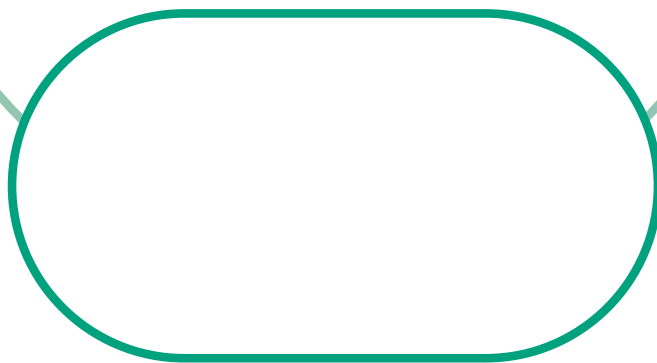
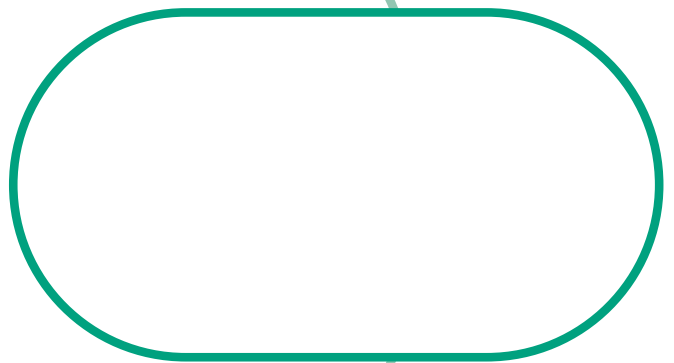
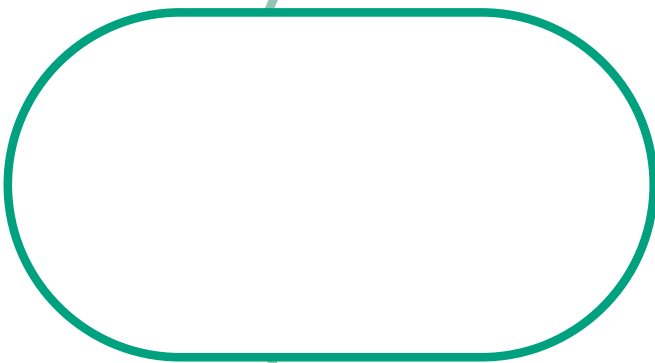
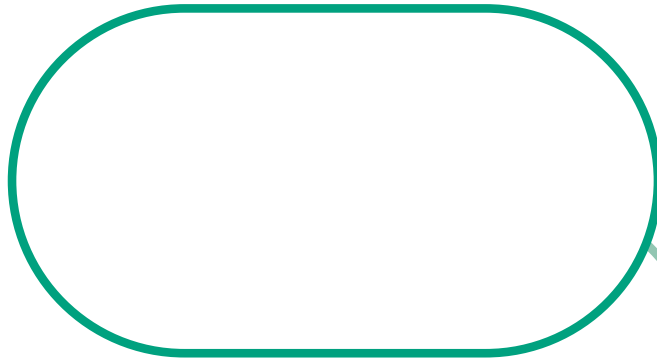
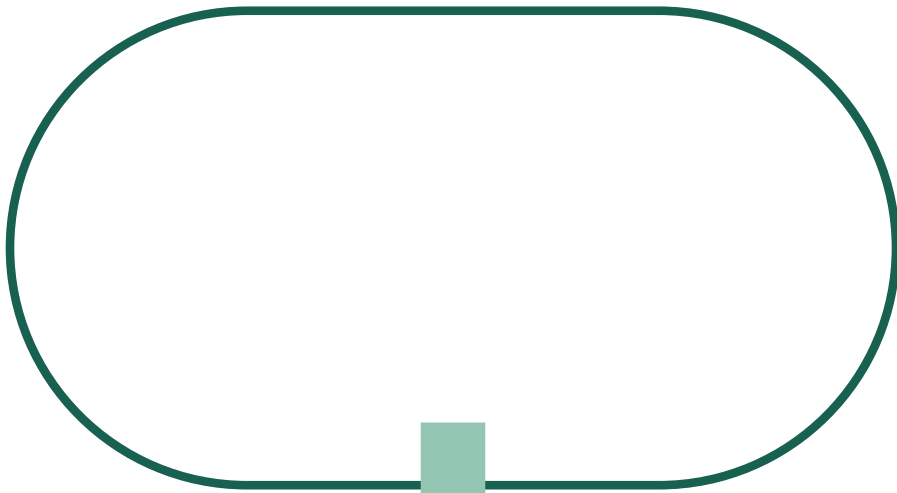
È comprensibile, dunque, come questa situazione possa poi sfociare in un attacco di panico, con dei comportamenti conseguenti (detti **protettivi**) per cercare di farlo cessare o di non provarlo mai più, tra cui:

- **Evitare** situazioni simili in futuro; nell'esempio sopra riportato, non prendere più l'ascensore per evitare di ritrovarselo pieno di persone
- **Fuggire** dalla situazione in atto; per esempio, scendendo dall'ascensore prima di essere giunti al piano desiderato
- **Prevenire** la sensazione temuta; per esempio, facendo dei respiri profondi mentre si è in ascensore, per essere certi di prendere abbastanza aria
- **Chiedere aiuto** e rassicurazione; per esempio, ad un amico o a un familiare che è insieme a noi
- **Distrarsi**; guardando, ad esempio, il telefono cellulare

Spesso nelle persone che soffrono di attacchi di panico si sviluppano anche paure associate alle situazioni in cui gli attacchi si sono inizialmente

manifestati, ad esempio, le paure e l'evitamento di luoghi come i mezzi pubblici di trasporto, paura per gli spazi aperti o chiusi affollati, paura di essere fuori di casa e non poter eventualmente ricevere aiuto. Questo disturbo associato, che può essere anche molto invalidante, si chiama **agorafobia**.

Prova adesso a disegnare qui di seguito il tuo **personale** circolo vizioso del panico, tenendo a mente quanto è stato detto finora. Scrivi anche secondo te quali comportamenti protettivi metti in atto di solito.



Comportamenti protettivi che metto in atto per far cessare il mio attacco di panico:

COME FACCIAMO A CAPIRE CHE QUELLO CHE STO PROVANDO È PROPRIO UN ATTACCO DI PANICO?

Avrai capito a questo punto come gli attacchi di panico abbiano diverse conseguenze, fisiche e mentali, e come questi possano anche avere delle influenze sui tuoi comportamenti. Inoltre, buona parte dei tuoi attacchi di panico sono originati da quello che pensi riguardo a quello che ti sta succedendo, e come ti comporti di conseguenza.

Nonostante questi elementi in comune, gli attacchi di panico possono anche differire da persona a persona, e puoi non comprendere sempre con chiarezza se quello che hai vissuto sia un vero attacco di panico (per esempio, legato ad una sensazione spiacevole come la mancanza di fiato o la tachicardia). Per questa ragione, la prima cosa da fare una volta avuto un attacco di panico è parlarne con il tuo **medico di medicina generale** per sondare qualsiasi tipo di causa organica.

Una volta compreso quest'aspetto, e scartata l'ipotesi di una causa fisica e biologica, cerca di riflettere

meglio su quelle che sono le manifestazioni del **tu**o attacco di panico dal punto di vista dei pensieri, dei comportamenti, delle emozioni, delle manifestazioni fisiologiche e delle tue relazioni. Prova a segnare con una crocetta gli aspetti che senti maggiormente tuoi, tra quelli di seguito elencati.

Puoi provare alcune emozioni o alcuni sentimenti, come:

- Senso di irrealità
- Ansia
- Terrore
- Sensazione di morte
- Sensazione di impazzimento
- Tristezza
- Sensazione di incapacità nel gestire la situazione
- Altro:

Puoi provare alcune sensazioni o condizioni legate al corpo, come:

- Tachicardia
- Problemi digestivi
- Bocca secca
- Cambi nelle abitudini del sonno, per esempio puoi dormire di più o di meno
- Cambi nelle abitudini alimentari, per esempio puoi mangiare di più o di meno
- Tremori
- Tensione muscolare
- Altro:

Puoi avere alcuni pensieri, come:

- “Sto per avere un infarto”
- “Sto per impazzire”
- “Starò molto male”
- “Sverrò”
- “Soffocherò”
- “Sto perdendo il controllo”
- “Tutto mi sembra irreale”
- “Devo far cessare a tutti i costi questa sensazione”
- Altro:

Puoi attuare alcuni **comportamenti** e **azioni**, come:

- Evitare certe situazioni
- Distrarti
- Usare droghe e/o abusare di alcolici
- Farti accompagnare nel fare delle cose
- Rimandare continuamente le cose
- Chiedere aiuto a qualcuno che conosci
- Scappare dalle situazioni
- Altro:

Nelle tue **relazioni** possono **accadere delle cose**,
come:

- Desiderare maggiore distanza fisica e/o emotiva dalle persone
- Evitare situazioni con tante persone
- Sentire che il tuo ruolo nei confronti degli altri è cambiato, per esempio in famiglia o a lavoro
- Chiuderti maggiormente in te
- Sentire più ansia nel momento in cui entri in relazione con altre persone
- Non riuscire a far capire agli altri quello che provi
- Cercare maggiormente aiuto dagli altri per far quello che devi
- Altro:

COME SI POSSONO CURARE GLI ATTACCHI DI PANICO?

Ci sono **diversi modi** per trattare gli attacchi di panico. La scelta tra uno di questi si basa sulle tue preferenze personali e su quanto senti essere gravi e invalidanti i tuoi attacchi di panico. A volte può essere difficile comprendere quale aiuto fa più al caso tuo.

Una delle cose che puoi fare, per aiutarti in questa decisione, è consultare il medico di medicina generale, chiedere informazioni e porre a lui tutti i tuoi dubbi. Su consiglio del medico o di tua iniziativa, puoi consultare uno specialista (psichiatra o psicologo) che possa approfondire la tua condizione, fare una diagnosi e proporre il trattamento appropriato al tuo caso. Qui di seguito, sono riportate diverse modalità di intervento possibili.



Farmaci

I farmaci usati nell'attacco di panico sono di diverse tipologie, ma i più frequenti possono essere gli ansiolitici (come le benzodiazepine), alcuni

antidepressivi (come gli SSRI e gli SNRIs) e i beta-bloccanti.

Gli ansiolitici hanno usualmente un effetto molto rapido nel ridurre o azzerare gli attacchi di panico, però molte persone possono (se non accuratamente seguite da un medico) sviluppare una dipendenza o una grande tolleranza verso questo tipo di farmaco. Altri, possono utilizzare gli ansiolitici come strategia di protezione, cioè al pari di un evitamento. Gli antidepressivi sono (come dice il nome) solitamente utilizzati per trattare la depressione, ma alcuni possono essere utili anche per il panico, anche se usualmente hanno bisogno di 2-3 settimane di tempo prima di essere efficaci. Infine, i farmaci beta-bloccanti possono essere utili su alcuni sintomi degli attacchi di panico come i tremori o la tachicardia.

Dovessi prendere in considerazione questo tipo di terapia, ricordati di

consultarti sempre con un medico o uno psichiatra, anche per quanto riguarda i possibili effetti collaterali e la durata del trattamento.



Psicoterapia

Uno **psicoterapeuta** può aiutarti a seguire un percorso mirato a superare, gestire ed affrontare i tuoi attacchi di panico. La psicoterapia può essere combinata anche con un trattamento farmacologico. Esistono tanti tipi di psicoterapia, ognuno con diverse modalità di approccio e funzionamento. Qui di seguito alcuni esempi delle più diffuse:

- **Psicoterapia cognitivo-comportamentale:** questo tipo di psicoterapia è comunemente utilizzata per affrontare gli attacchi di panico. Affidarsi a questo tipo di psicoterapia significa imparare a conoscere meglio i propri modi di pensare, e individuarne di più

funzionali per riuscire a valutare i tuoi attacchi di panico. Inoltre, ti permette di comprendere meglio anche quali tipi di comportamento possano essere più efficaci per far sì che gli attacchi di panico non si presentino più, o in maniera minore. Infine, può servire a superare gli evitamenti e a riuscire ad affrontare di nuovo situazioni come usare l'ascensore o il treno, andare in luoghi molto affollati, etc.

- **Psicoterapia psicodinamica focalizzata sul panico:** attualmente, diversi dati di ricerca suggeriscono che le terapie psicodinamiche brevi sono efficaci per il disturbo di panico. Questo tipo di psicoterapia si concentra principalmente sulla relazione che costruisci con il tuo terapeuta, come artefice del cambiamento che puoi raggiungere rispetto ai sintomi del panico. Inoltre, questa psicoterapia porta

l'attenzione sul comprendere il tuo personale significato emotivo del panico, con il fine di raggiungere un migliore funzionamento personale.

- **Psicoterapia interpersonale:**

questo tipo di psicoterapia ti può essere utile se senti che il tuo disturbo d'attacco di panico è particolarmente legato a uno stress che vivi in una certa relazione con un'altra persona (o più persone) della tua vita, per esempio in famiglia o nell'ambiente di lavoro. La psicoterapia interpersonale mira ad aiutarti a risolvere proprio questo conflitto che puoi avere, e che può essere la base del tuo malessere legato al panico.

Migliorare e gestire gli attacchi di panico

UTILIZZA LA RESPIRAZIONE LENTA

Tra le manifestazioni maggiormente legate al panico, vi può essere un cambio nel tuo modo di respirare; questo dopotutto fa parte dell'attivazione fisiologica cui può portare l'ansia quando è molto intensa. Puoi avere un respiro affannoso, o sentire che ti manca il fiato. Puoi provare **l'iperventilazione**, ovvero l'atto del respirare troppo, con una frequenza o con una profondità eccessiva rispetto alle necessità dell'organismo. L'iperventilazione squilibra la proporzione nel sangue tra ossigeno e anidride carbonica e peggiora in sintomi dell'attacco di panico. Apprendere a controllare il tuo modo di respirare, rallentandolo quando ti senti in ansia, ed apprendendo ad assumere una quantità di aria **adeguata** può portarti a sentirti più rilassato e a comunicarti di stare più tranquillo.

Per respirare lentamente, puoi provare a seguire queste istruzioni:

- Se possibile, interrompi quello che stai facendo e siediti o appoggiati a qualcosa (per esempio, se

stai guidando, fermati e parcheggia la macchina in un luogo sicuro. Se si è in compagnia, ci si può assentare, scusandosi e assicurando che si ritornerà presto).

- Trattieni il fiato **senza** fare prima un respiro profondo e conta mentalmente: “1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006” (il che corrisponde a circa 6 secondi).
- Arrivati a 1006, espira dal naso lentamente e ripeti nella tua mente “mi rilasso”, in modo calmo e tranquillo. Ricorda di respirare con il naso per tutta la durata dell’esercizio.
- Inspira senza sforzo, normalmente, ed espira lentamente in cicli di sei secondi. Può essere utile contare mentalmente “1001, 1002, 1003” durante l’inspirazione, e “1004, 1005, 1006, 1007” durante l’espirazione (l’espirazione deve essere durare un po’ di più dell’inspirazione). Ricorda di dire a te stesso “mi rilasso” ogni volta che espiri. In questo modo si fanno circa dieci cicli completi di respirazione al minuto.
- Ricorda di inspirare normalmente, senza prendere troppa aria, non gonfiando troppo il torace ed

impiegando circa lo stesso tempo nell'espирare che nell'inspirare.

- Ogni minuto (dopo una serie di 9 o 10 respiri completi) trattieni di nuovo il fiato per 5 secondi e poi riprendi a respirare in cicli di 6-7 secondi.
- Continua a respirare così fino a quando ti senti più tranquillo.



PRATICA DEL RESPIRO RILASSATO E CALMO: UN SECONDO ESEMPIO

Una prima prova puoi farla da seduto. Mettiti in una posizione comoda disteso su una poltrona comoda e con i piedi appoggiati, se preferisci disteso su un tappeto o disteso a letto, tieni un cuscino sotto la nuca, slaccia la cintura e rilascia un po' anche la cerniera, non indossare nulla che stringa il tuo corpo.

Ora appoggia la mano destra sullo stomaco e la sinistra sul petto.

Respira come fai di solito.

Fai qualche respiro e nota in quale direzione si sposta il tuo stomaco, la tua pancia, quando prendi il respiro ovvero quando stai facendo una inspirazione.

La pancia dovrebbe distendersi in fuori, gonfiarsi, durante l'inspirazione.

Riprova.

La mano sul petto non si dovrebbe muovere.

Quando fai un respiro lo stomaco dovrebbe muoversi nel verso opposto al fiato, il respiro entra lo stomaco va verso il fuori, si alza un po'.

Quando lasci che il fiato esca ovvero espiri, lo stomaco rientra un po', si abbassa.

Riprova.

Inspira... stomaco fuori... trattieni un attimo, ora
espira ... lo stomaco si abbassa, rientra un po'.

Bene! Respira come fai di solito, normalmente.

Ancora una volta, Inspira: lo stomaco si gonfia
espira: lo stomaco si sgonfia. La mano sul petto si
muove solo un poco.

Bene! Respira come fai di solito, normalmente.

Ancora una volta, porta l'attenzione al respiro, inspira:
l'addome si distende e puoi avvertire che il respiro sta
entrando nei tuoi polmoni.

Quando butti fuori il fiato, lascia che la tua pancia si
sgonfi ed eventualmente tirala un po' in dentro.

Riprova al tuo ritmo un po' di volte (5 o 6), senza fretta
..... consapevole del tuo respiro calmo e rilassato.

Bene! riprova ancora una volta... bene! Il respiro è calmo

Ripeti quest'esercizio ancora qualche volta e mantieni
l'attenzione sulle sensazioni che provengono dal tuo
respiro.

Bene, respira normalmente.

Dopo aver messo attenzione al respiro diaframmatico
(con l'addome) adesso prova a portare la tua
attenzione sul torace.

Inspira cercando di non gonfiare il petto. ... Espira

lasciando sgonfiare i polmoni.

Mentre fai l'inspirazione cerca di tenere il torace il più fermo possibile, il torace dovrebbe muoversi soltanto alla fine della fase di inspirazione ed all'inizio dell'espiazione.

Trova il ritmo che ti fa sentire a tuo agio.

Respira al tuo ritmo calmo e rilassato. Non affrettare.

Il movimento della tua pancia verso l'alto potrebbe essere piccolo, l'importante è che si muova nella direzione giusta anche se solo un poco, per il momento questo è sufficiente.

Quando farai bene la pratica di respiro diaframmatico, potrai sentirti più tranquillo e rilassato. E' semplice e lo puoi utilizzare in molte occasioni nella tua giornata.

Se vuoi ora ripeti la pratica del respiro rilassato mettendoti in una posizione comoda disteso su una poltrona comoda e con i piedi appoggiati, se preferisci disteso su un tappeto o disteso a letto, tieni un cuscino sotto la nuca, meglio se non indossi nulla che stringa il tuo corpo.

Prova ora a ripetere quanto hai provato leggendo e praticando quanto sopra indicato.

UTILIZZA IL RILASSAMENTO MUSCOLARE

Anche i tuoi **muscoli** possono risultare più tesi a causa degli attacchi di panico: rilassarli, può aiutarti a provare meno tensione e conseguentemente ridurre il panico. Un senso di benessere fisico generale può inoltre aiutarti a provare più sollievo.

Qui di seguito, trovi due esempi di pratica di rilassamento muscolare da provare a compiere. Gli esempi che qui vengono forniti sono tratti dalla modalità di rilassamento muscolare originariamente proposta dal dr. Edmund Jacobson nel 1929 e successivamente utilizzata in studi scientifici che ne hanno dimostrato l'efficacia e negli anni 2000 modificato e abbreviato dai dottori Bernstein e Borkovec.

Considera che non devi esercitarti con parti del corpo che, per qualche motivo, sono doloranti (ad es. se hai dolori cervicali) e che non devi, comunque, arrivare allo sforzo muscolare massimo.

Accomodati su una poltrona o meglio stendi una coperta sul pavimento e quindi distenditi appoggiando il capo sopra un cuscino e mettine uno anche sotto le ginocchia. Il corpo è comodo, braccia e

gambe ben appoggiate alla superficie. Lascia che gli occhi si chiudano. Concentra la tua attenzione sullo stato dei tuoi muscoli, di tutto il corpo. Ora esegui un respiro lento e profondo, (hai già esperienza con la consapevolezza del respiro). Quando il respiro ha riempito i polmoni, trattieni l'aria per qualche secondo. Ora espira, lascia uscire l'aria, lentamente. Ripeti ancora una volta, prendi un respiro lento e profondo, quando hai riempito i polmoni, trattieni l'aria per qualche secondo e poi espira, lascia uscire l'aria.

RILASSAMENTO DELLE BRACCIA

Ora rivolgiti l'attenzione al braccio destro. Stringi il pugno destro, mantieni la tensione qualche attimo (circa 10 secondi), nota la sensazione di tensione. Ora rilassa - *(ripetere 2 volte)*. Nota la differenza tra ora, che il pugno è rilassato, e lo stato di prima, quando i muscoli erano tesi.

Porta l'attenzione alla parte superiore del braccio destro. Piega l'avambraccio sul gomito, verso la spalla, lasciando che la mano rimanga rilassata. Durante la flessione, il gomito non si stacca dalla superficie di appoggio. Nota la tensione, ... Mantieni, mantieni ...

ora rilassa, lascia andare - Nota la differenza tra ora, che il braccio è rilassato, e lo stato di prima, quando i muscoli erano tesi. *(ripetere 2 volte)*.

Ora porta l'attenzione al braccio sinistro. Stringi il pugno sinistro, mantieni la tensione per qualche attimo, nota la sensazione di tensione. Ora rilassa, lascia andare - *(ripetere 2 volte)*.

Porta l'attenzione alla parte superiore del braccio sinistro. Fletti l'avambraccio sul gomito, verso la spalla, lasciando che la mano sinistra sia mantenuta rilassata. Durante la flessione, il gomito non si stacca dalla superficie di appoggio. *(ripetere 2 volte)*

Rilassa tutte e due le braccia un po' di più, lascia andare. Rilassa ancora un po' lascia andare ogni tensione. Nota la differenza tra ora, che le braccia sono rilassate, e lo stato di prima, quando i muscoli erano tesi.

Approfondisci lo stato di rilassamento contando mentalmente all'indietro da 5, 4, 3, 2, 1 e rimani nello stato di rilassamento per qualche minuto.

Dopo qualche minuto, piano piano muovi le dita della mano, le braccia, sgranchisci la schiena e le gambe quindi apri gli occhi.

RILASSAMENTO DEI PIEDI E DELLE GAMBE

Porta l'attenzione al piede destro. Spingi le dita del piede destro **lontano** dal viso (come per stare sulle punte dei piedi), mantieni la tensione qualche attimo e cerca di sentirla bene, poi rilassa e lascia la tensione alle dita del piede e alla pianta del piede (ripetere 2 volte).

Ora muovi le dita del piede destro **verso** il viso, mantieni la tensione, nota la sensazione, ora rilassa (*ripetere 2 volte*).

Ora attenzione al ginocchio destro, irrigidiscilo, mantieni la tensione per una decina di secondi, ora rilassa e lascia andare (*ripetere 2 volte*).

Ora l'attenzione al piede sinistro. Spingi le dita del piede sinistro **lontano** dal viso, mantieni la tensione, nota la sensazione nei muscoli interessati, ora rilassa, lascia andare (*ripetere 2 volte*).

Muovi le dita del piede sinistro **verso** il viso, mantieni la tensione qualche attimo, poi rilassare (*ripetere 2 volte*).

Ora porta l'attenzione al ginocchio sinistro, irrigidiscilo, mantieni la tensione per una decina di secondi, ora rilassa e lascia andare (*ripetere 2 volte*),

Rilassa entrambe le gambe, lascia andare, ancora di più.

Approfondisci lo stato di rilassamento contando mentalmente all'indietro da 5, 4, 3, 2, 1 e rimani nello stato di rilassamento per qualche minuto.

Dopo qualche minuto, piano piano muovi le dita dei piedi, le gambe, sgranchisci la schiena e le braccia quindi apri gli occhi.

Il metodo del dr. Jacobson prevede di mettere in tensione i muscoli di una parte del corpo, prestando attenzione allo stato di tensione muscolare e a dove si localizza, e poi di rilasciare la tensione nei muscoli, percependo il graduale rilassamento.

Se ti vengono in mente altri esercizi, prova a descriverli qui e inizia a farli:

Imparare la tecnica di rilassamento e praticarla regolarmente durante la settimana permette non solo di ridurre i sintomi fisici prima e durante l'attacco ma anche di prevenirne nel tempo la comparsa.

ESPONITI GRADUALMENTE ALLE SITUAZIONI CHE TEMI

Se è vero che gli attacchi di panico sono alimentati anche da comportamenti protettivi come evitare le situazioni che ti preoccupano o che pensi possano farti del male, cerca allora di **esporti gradualmente** a tali situazioni, in maniera continua e strutturata.

Gradualmente significa che per prima cosa dovresti imparare a padroneggiare le situazioni che senti essere meno gravi, quelle in cui l'ansia è relativamente lieve, per poi passare ad affrontare situazioni legate a gradi sempre più **elevati** di ansia. Questo è importante perché, chiaramente, non è facile affrontare la situazione che ti mette timore immediatamente e direttamente.

Una stessa situazione che ti mette ansia è perciò più utile "scomporla" in passi piccoli, ordinarli per gradi di ansia provata e infine affrontarli partendo da quello che ti dà le preoccupazioni **minori**.

Prova a seguire i seguenti passi per definire ed attuare la tua esposizione graduale:

- Scrivi anzitutto un elenco di obiettivi che desidereresti raggiungere, di diversa difficoltà (da quelli per te estremamente facili a quelli estremamente difficili). Ovviamente, in questo caso, si deve trattare di obiettivi per raggiungere i quali si devono affrontare situazioni che ti mettono ansia. Cerca di definire questi obiettivi in modo molto chiaro e dettagliato, per esempio: "Andare da solo in città con il treno locale nell'ora di punta" oppure

“Prendere l’ascensore dal piano terra all’ultimo piano”. Dai un punteggio da 0 a 100 a ciascun obiettivo che senti essere origine di ansia, dove 0 significa “non provo nessuna ansia nel poterlo fare” e 100 significa “provarei un attacco di panico fortissimo, dovessi farlo”. Scegli dunque, l’obiettivo (o gli obiettivi) che hanno ricevuto il punteggio più alto e che quindi dovrebbero rappresentare ciò che a te procura più ansia.

- Ora suddividi ciascuno di questi obiettivi scelti in passi più piccoli e facili, che ti permettano pian piano di avvicinarti all’obiettivo finale. Ad esempio, se il tuo obiettivo finale è quello di affrontare la tua ansia legata al viaggiare in treni molto affollati, potresti iniziare con viaggi brevi e su treni non affollati, scendendo la prima volta alla prima stazione. Il secondo passo potrebbe poi essere quello di aumentare il numero delle stazioni e l’affollamento del treno. E così via. Nel definire i passi da fare, cerca di dare ad ogni passo un punteggio da 0 a 100 per indicare quanto quel singolo passo ti mette ansia. Disponi poi i passi in ordine da quello con il punteggio più basso fino

a quello con il punteggio “ansioso” più alto. Per esempio, potresti strutturare questa scala:

- Prendere il treno locale per una fermata in un’ora non di punta (ansia: 20)
- Viaggiare per due fermate, con il treno non affollato (ansia: 30)
- Viaggiare per due fermate in un orario di punta (ansia: 50)
- Viaggiare per cinque fermate con il treno poco affollato (ansia: 65)
- Viaggiare per cinque fermate con il treno affollato (ansia: 70)
- Fare tutto il viaggio con il treno non affollato (ansia: 90)
- Fare tutto il viaggio in un’ora di punta (ansia: 100)

Nello strutturare i passi da fare cerca di scegliere le situazioni in cui, senza avere la certezza di riuscire al 100%, tuttavia pensi di potercela fare a gestire l’ansia. Puoi, nel definire i passi, cambiare delle variabili: per esempio l’orario in cui effettuare l’azione, la durata, o la presenza di qualcuno con te mentre ti esponi a ciò che temi.

- In genere è meglio pensare i primi passi in modo che siano solo poco più difficili l'uno dell'altro e che riguardino situazioni che già qualche volta riesci ad affrontare, seppure con difficoltà. Poi, se te la senti, puoi procedere più rapidamente, aumentando la difficoltà tra i passi successivi. Se ci pensi, la situazione è analoga a imparare a nuotare in piscina: inizialmente si trascorre la maggior parte del tempo nella parte bassa della piscina, dove si tocca il fondo; poi, quando si impara a stare a galla con maggior sicurezza, ci si avventura rapidamente fino al bordo lontano della piscina e con sorpresa ci si rende conto di desiderare addirittura di lanciarsi dal trampolino.
- Ora, parti dal passo che ha il punteggio più basso nella tua scala che hai costruito e **affrontalo**. All'inizio può essere difficile, ma cerca di non scoraggiarti. Esponiti al gradino più basso della tua graduatoria di obiettivi e ripetilo finché provi un'ansia bassa (da 0 a 100 intorno al 10) e ti senti abbastanza tranquillo e sicuro. Dopodiché, impegnati nel passo successivo della tua graduatoria.

Se vuoi, per aiutarti a definire al meglio la tua esposizione graduale, puoi utilizzare lo schema di seguito riportato. Cerca anzitutto di pensare e scrivere la situazione **(obiettivo)** che ti genera attacchi di panico e che vuoi affrontare. Poi, suddividilo in sotto-obiettivi **(passi)**, valutandoli in termini di ansia che senti nel pensare di compierli e mettendoli poi in ordine.

Scrivi in questo riquadro l'obiettivo principale che ti genera attacchi di panico e che vorresti affrontare. Cerca di essere chiaro e specifico:

Passi da compiere

Ansia percepita
(da 0 a 100)

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

(scrivi anche altri eventuali passi, se c'è bisogno)

ESPONITI GRADUALMENTE ALLE SENSAZIONI CORPOREE CHE TEMI

Gli attacchi di panico, come precedentemente descritto, possono avere origine non solo da eventi

esterni, ma anche da eventi **interni** ovvero da tue sensazioni fisiologiche normali a cui puoi dare un significato catastrofico. Per esempio, puoi interpretare il tuo battito del cuore accelerato come un segno premonitore di un infarto. Oppure, un respiro affannato come preambolo di un soffocamento. Esporti gradualmente a queste sensazioni corporee ti può portare ad **abituarti** e a non reagire con allarme (anzi pian piano a non farci più caso) e a comprendere che non sono pericolose. Si tratta, quindi, di cambiare la tua interpretazione negativa e di percepire le eventuali variazioni del cuore, del respiro, del tono muscolare, etc. come normali e **non pericolose**, così come non ti allarmi se, mettendoti a correre, senti il battito cardiaco che aumenta. Ricorda comunque che, inizialmente, è utile sempre confrontarsi con il tuo medico per escludere qualsiasi possibile causa fisica da trattare legata alle tue sensazioni.

Per far sì che tu ti possa esporre alle tue sensazioni corporee che ti generano attacchi di panico, puoi applicare alcuni esercizi che possono simulare le medesime sensazioni.

Di seguito trovi una tabella con degli esercizi che possono riprodurre sensazioni uguali o simili a

quelle che provi quanti hai degli attacchi di panico. Scegli l'esercizio (o gli esercizi) che più si avvicina alla tua situazione; dopodiché, attua l'esercizio e **focalizzati** sulle sensazioni fisiche che senti, senza attuare nessun comportamento protettivo (come la distrazione, o il chiedere aiuto a qualcuno). Cerca di rimanere con le tue sensazioni fisiche inizialmente per un breve periodo, e poi aumentando sempre di più il tempo di esposizione.

Sensazione che ti può generare il panico	Esercizi da fare per riprodurla
Soffocamento	Respirare attraverso un tubo di cartone o una cannuccia; correre su e giù per le scale; trattenere il respiro fino a che ti è possibile
Tachicardia	Fare dell'esercizio fisico intenso, come sollevare dei pesi per lungo tempo; correre sul posto; guardare video emotivamente intensi
Tremore	Alzare dei pesi, come delle buste della spesa piene; tendere molto e per lungo tempo i propri muscoli; fare dell'esercizio fisico intenso
Vertigini	Sedersi su una sedia con le ruote e girare diverse volte tenendo gli occhi aperti; far girare la testa con rapidità; sedersi ed alzarsi di colpo
Vampate di calore	Porsi di fronte ad una stufetta elettrica alzando ed abbassando la temperatura diverse volte; correre sul posto; avvicinarsi ad un calorifero acceso per un lungo periodo di tempo
Altre sensazioni che puoi provare:	Altri esercizi che puoi fare:



Come posso aiutare qualcuno che conosco che soffre di attacchi di panico?

Queste indicazioni puoi **condividerle** con una persona che hai vicino, se vuoi, affinché possa sapere meglio come aiutarti. Allo stesso modo, nei momenti in cui senti che i tuoi attacchi di panico sono passati, possono essere utili anche a te per **aiutare** qualcuno che conosci che soffre, consapevole soprattutto della tua esperienza.

- Se pensi che una persona che hai vicino stia vivendo un attacco di panico (anche davanti a te, proprio in tua presenza) cerca anzitutto di avvicinarti e chiederle se sa cosa sta vivendo e se ha avuto un attacco di panico prima d'ora. Se la persona conosce già gli attacchi di panico e sa che quello che sta vivendo ora è proprio quello, **chiedile** di che tipo di aiuto avrebbe bisogno e cerca di darglielo per quanto ti è possibile.
- Dato che alcuni sintomi dell'attacco di panico possono essere simili ad altri sintomi fisici pericolosi come l'infarto, se la persona che hai di fronte non ha mai esperito questo tipo di sensazione e tu non sei sicuro che di fronte a te la persona stia provando un vero e proprio attacco di panico, è meglio chiamare un **soccorso medico** o un'ambulanza.
- Se sei certo che una persona soffra di attacchi di panico, cerca di essere **presente**, senza però essere invadente. Ciò implica ascoltare, chiedere cosa sta succedendo, interessarsi a ciò che la persona vive (oppure ha vissuto o pensa che vivrà) per comprendere meglio perché ha questi attacchi di panico. Se vedi che la persona è infastidita dalle tue

domande, o si agita ancora di più, semplicemente chiarisci soltanto che per qualsiasi aiuto ci puoi essere e che quando l'altro sarà più disponibile a parlare, tu sei disponibile. Per esempio, la potresti aiutare nel compiere delle esposizioni, fungendo da accompagnatore.

- Quando parli con una persona con attacchi di panico, cerca di esprimerti in modo rassicurante ma deciso. Inoltre, sii **paziente**. Parla in modo chiaro e lento e usa frasi brevi. Piuttosto che fare supposizioni su cosa la persona ha bisogno, **chiedile** direttamente le sue necessità e cosa pensa che potrebbe aiutare.
- Cerca di essere un **buon ascoltatore**, per come puoi. Puoi aiutare una persona con attacchi di panico ascoltandola attentamente senza esprimere giudizio. Gli atteggiamenti chiave coinvolti nell'ascolto non giudicante sono l'accettazione, la genuinità e l'empatia (ovvero, cercare di mettersi nei panni dell'altro). Quando ascolti, cerca di mantenere un contatto oculare che faccia sentire a proprio agio la persona. Evita di distrarti. Scegli un momento in cui puoi concentrarti di più.

- Ricorda che ciò che per te può essere **semplice**, per una persona che ha degli attacchi di panico non lo è. Per te può essere semplice entrare in un ascensore affollato, per la persona che soffre no. O ancora, tu puoi sentirti a tuo agio nonostante a volte provi tachicardia, ma per una persona che soffre di attacchi di panico questo può essere una grande sofferenza. Quindi cerca di essere poco giudicante, non critico e soprattutto non deridere la persona che ha questo tipo di disturbo solo perché per te sembra una sciocchezza.

Ci sono altre cose che suggeriresti agli altri intorno a te di fare per aiutarti a gestire i tuoi attacchi di panico?

Ulteriori fonti di aiuto, informazione e supporto

Come già detto diverse volte durante questo opuscolo, è consigliabile rivolgersi al proprio medico di medicina generale (medico di fiducia) o al pediatra di libera scelta per inquadrare i tuoi attacchi di panico all'interno della tua condizione psicofisica ed escludere eventuali fattori organici.

Ci sono inoltre dei gruppi di auto-mutuo aiuto, online o in presenza, che permettono di confrontarti con persone con la tua stessa problematica: puoi trovarne di validi informandoti in internet su fonti affidabili.

