

## DISTURBO DA ATTACCHI DI PANICO

Il panico viene definito come la forma più estrema della paura che, se al di sotto di una certa soglia rappresenta una risorsa che consente di allertare l'organismo di fronte a situazioni di pericolo, al di sopra di questo limite diviene patologia.

La paura è la più primitiva tra le nostre emozioni e, quando raggiunge i suoi estremi, è la più concreta e reale di tutte le sensazioni, capace di coinvolgere mente e corpo in una sequenza reattiva così rapida da anticipare qualsiasi processo di pensiero e bloccarci nel nostro agire producendo così un vero e proprio "tilt" psico-fisiologico.

Sono molteplici le situazioni e/o i luoghi in cui si può sperimentare questa sensazione.

L'*escalation* di sensazioni che portano a sperimentare l'attacco di panico avviene in un brevissimo e folgorante istante, dominato dalla percezione di una incontenibile paura di morire o di impazzire, o di perdere il controllo del proprio corpo e delle sue reazioni. I sintomi più comuni sono: tachicardia, tremore, confusione, nodo alla gola, oppressione al petto, mancanza d'aria, senso di vacillamento etc.

Questa forma di paura estrema porta la persona a mettere in atto dei tentativi di soluzione della situazione che, come spesso accade, piuttosto che risolvere il problema lo alimentano e lo incrementano creando un **circolo vizioso** patogeno nel quale la persona:

- tenta di controllare la paura e le sue manifestazioni organiche che si esplica nell'ascolto dei segnali provenienti dal proprio corpo e, durante l'attacco, dal tentativo di sedare in vari modi le proprie reazioni e le sensazioni paurose. Questo porta la persona a vivere un vero e proprio paradosso nel quale più cerca di scacciare la paura più questa aumenta.

- evita le situazioni temute. In un primo momento questo fa sentire la persona salva, ma la ripetizione di questo copione porta la persona a dubitare delle proprie capacità e da un punto di vista pratico la limita nella sua libertà di movimento.

- richiesta di aiuto. Questa consente alla persona di affrontare le situazioni che non può evitare, ma diviene da un lato la stampella della quale non si può fare a meno, dall'altro la conferma del proprio stato di essere malato da parte di chi lo aiuta, quindi del proprio stato di incapacità.

Il ripetersi nel tempo di queste tentate soluzioni porta alla strutturazione di una **sindrome da attacchi di panico**, nel quale può arrivare a colpire la persona anche più volte nell'arco di un giorno.

Il 95% dei casi di attacchi di panico è stato risolto con un numero di sedute molto ridotto, al di sotto di 7 sedute.