

CHE ANSIA! SON IN PREDIA AL PANICO

La psicologa e psicoterapeuta spiega come un'emozione naturale come l'ansia può sfociare nell'attacco di panico, una sensazione di forte paura. Quali terapie seguire per affrontare il problema e controllarlo nelle varie situazioni

L'ansia è un'emozione naturale ed universale. La sua funzione è molto importante perché permette all'organismo che percepisce la presenza di un pericolo di attivarsi per rispondere allo stesso, mettendo in atto una serie di risposte fisiologiche che spingono o ad affrontare la possibile minaccia o a scappare dalla stessa.

Tuttavia, l'ansia diventa essa stessa pericolosa quando è troppo intensa o quando scatta improvvisamente, senza che in realtà ci sia un motivo vero che ne giustifichi l'attivazione.

In questi casi l'ansia può sconfinare nell'attacco di panico, ovvero nella sensazione di una forte paura in assenza di un reale stimolo, sensazione accompagnata da precisi sintomi fisici (palpitazione, senso di soffocamento, sudora-

zione, paura di morire, vertigini...) e dall'urgenza di scappare.

Ciò che trasforma l'ansia nell'attacco di panico va ricercato nel contenuto dei pensieri che accompagnano il sorgere delle sensazioni fisiche. Infatti, se una persona inizia a pensare che sta per succedere qualcosa di brutto, che non riuscirà a controllare quanto sta accadendo, che sarà terribile se le persone intorno si renderanno conto di quanto sta per accadere, la percezione di poter gestire l'ansia sarà molto ridotta e il panico prenderà il sopravvento.

Un fattore molto invalidante conseguente a questo disturbo è quello dell'evitamento: per la paura di poter aver paura, infatti, molte persone evitano di fare cose potenzialmente ansiogene, riducendo di molto, quindi,



anche il proprio coinvolgimento in attività utili e piacevoli.

In questi casi la richiesta di un aiuto psicologico potrebbe essere molto importante.

La terapia cognitivo comportamentale offre un modello di intervento psicologico per affrontare questo problema.

In primo luogo, identifica quali sono i pensieri negativi che accompagnano il sorgere dell'ansia e fornisce gli strumenti per modificarli, così da poter avere una percezione meno emotiva di quanto sta accadendo.

Quindi, insegna una serie di tecniche di rilassamento e di respirazione per impe-

dire che l'agitazione raggiunga alti livelli.

Da ultimo, prepara ad affrontare, in modo graduale, tutte le situazioni che ingenerano la paura che si possa perdere il controllo.

L'obiettivo della terapia, dunque, non è quello di impedire all'ansia di sorgere, visto che è impossibile vivere senza ansia (essendo questa un'emozione creata per essere utile) ma di offrire tutti gli strumenti per controllarla e gestirla in qualsiasi situazione, prevista o imprevista che sia.

> Dott.ssa Gaia Vicenzi
psicologa e psicoterapeuta
cognitivocomportamentale
vicenzi@psy.unipd.it

SINDROMI CARDIACHE UN PREMIO ALLA MAUGERI

E' stato ritirato ufficialmente il 30 marzo dalla professoressa Silvia Priori, responsabile del Servizio di Cardiologia Molecolare della Fondazione Maugeri, alla presenza del presidente della Repubblica Giorgio Napolitano, il premio assegnato dalla Fondazione Umberto Veronesi e vinto dal progetto "Modelli cellulari e terapia sperimentale dei difetti cardiaci associati a patologie aritmogene ereditarie". Il grant, del valore di 100 mila euro, andrà a finanziare parte dello studio presentato dallo staff della Cardiologia Molecolare dell'Istituto Pavese. Già avviato a inizio 2011 e della durata di due anni, il progetto di ricerca mira a definire, attraverso modelli innovativi di ricerca, nuove strategie terapeutiche relativamente a due Sindromi cardiache ereditarie che predispongono alla morte improvvisa. "Nel centro di medicina molecolare della Fondazione Maugeri, si sono svolti e si stanno svolgendo molti studi atti alla comprensione dei meccanismi fondamentali dello sviluppo della Sindrome del QT Lungo e della Sindrome di Brugada - dice la Prof.ssa Priori -; abbiamo visto che il gene SCNSA, che regola il canale cardiaco del sodio, ha un ruolo centrale nel controllo del ritmo cardiaco: regola la conduzione della corrente del Sodio che a sua volta controlla l'inizio e la propagazione dell'attività elettrica nel cuore". Le mutazioni di questo gene predispongono all'insorgenza di aritmie e alla morte improvvisa: i difetti genetici nel DNA legati all'aumento della corrente del Sodio provocano la Sindrome del QT lungo, mentre le mutazioni che provocano una riduzione della corrente del sodio causano la Sindrome di Brugada. "Con questo progetto vogliamo analizzare le conseguenze di alcune mutazioni sulla funzione del canale del Sodio cardiaco - conclude la professoressa -. L'obiettivo principale è raccogliere i segnali patofisiologici delle mutazioni e definire nuove strategie terapeutiche".