

## Stop al panico!

“

Un libro pensato dalle autrici come strumento concreto per superare ed affrontare un problema diffuso: gli attacchi di panico

”

di Gaia Vicenzi

Secondo il manuale diagnostico dei disturbi mentali, il DSM IV, una persona su 25 soffre di attacchi di panico. Questo disturbo è più frequente tra le donne (un uomo ogni due donne), nella fascia di età compresa tra i 25 e i 35 anni (il 35% delle persone affette sta in questo range), in chi vive in città di grandi dimensioni.

L'attacco di panico consiste in una rapida comparsa dell'ansia, improvvisa ed immotivata, che esplode lasciando la persona incapace di reagire. La percezione è quella di stare per morire, il cuore palpita velocemente, si suda, le gambe tremano,

il respiro è affannoso e si ha l'impressione di non aver aria a sufficienza.

Oltre a queste sensazioni fisiche, emerge la paura di non riuscire più a mettere in atto una serie di comportamenti prima usuali, temendo che la loro attuazione possa sollecitare la comparsa dell'ansia. E tale paura, via via che cresce l'ansia, si espande a situazioni sempre più diffuse. Per esempio, se l'idea di non riuscire a guidare l'auto si limitava solo al non farlo in autostrada, con il tempo tale convinzione si generalizza anche al percorso quotidiano da casa al posto di lavoro.

Tale progressiva sfiducia nelle proprie capacità di gestire l'ansia diventa l'elemento centrale nel mantenimento del disturbo.

Pensando proprio a questo aspetto, Gaia Vicenzi e Monica Torno hanno ideato un manuale di esercizi per fronteggiare il panico, con l'idea di fornire uno strumento "chiavi in mano" che possa aiutare, in modo pratico e concreto, a tenere a bada l'ansia.

La premessa delle autrici è che il panico, così come è venuto, può passare.

L'importante è identificare che l'ansia non è di per sé un nemico ma una reazione

## La finestra sulla mente



automatica a certi stimoli esterni. Ciò che rende l'ansia negativa è la percezione della difficoltà a tenerla sotto controllo. Per questo motivo sapere che si può gestire l'ansia e come è possibile farlo, è già un modo per affrontare il problema da una nuova prospettiva, più funzionale e combattiva. Ciò riduce la sensazione pervasiva di impotenza e la convinzione che non esistano strumenti che possano aiutare.

Il lettore è condotto inizialmente a distinguere tra attacco di panico e ciò che non lo è. Questo serve innanzitutto a delimitare il campo e rendere consapevole il lettore del disturbo di cui è affetto. Ci sono molte persone che etichettano con "panico" ciò che in realtà è solo ansia e altrettante persone che non riconoscono i sintomi provati, identificandoli invece come quelli di un infarto (e, quindi, si rivolgono erroneamente al pronto soccorso).

Già poter avere una consapevolezza del genere produce una visione "contenitiva" della sindrome e l'utilità di continuare a leggere il testo risulta così immediata.

Il saggio vuole arrivare a due obiettivi: il primo consiste nel fornire le competenze per gestire l'ansia, sia con esercizi fisici (per esempio, la respirazione) sia con esercizi di ristrutturazione del pensiero (per esempio, il pensare che non si sta morendo e che passerà). Il secondo obiettivo è quello di aiutare a ridurre le situazioni evitate, esponendosi gradualmente a un numero sempre maggiore di eventi percepiti come ansiogeni.

In sostanza il libro di Gaia Vicenzi e Monica Torno "STOP al PANICO!" (edito da Dissensi) si pone come concreto strumento d'aiuto rispondendo alla domanda che tanto spesso si sente formulare durante le conferenze dedicate ai disturbi di questo genere: "ma io cosa devo fare quando mi viene un attacco di panico?"

