SOS Digital – Providing Support to Students in Distress

Attacchi di panico

Guida di auto-aiuto per il personale

Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente le opinioni dei suoi autori. La Commissione Europea non è responsabile per il contenuto di questa pubblicazione.

ATTACCHI DI PANICO: COME RISPONDERE E PREVENIRLI

1. Come riconoscere un attacco di panico?

L'attacco di panico è una crisi improvvisa, una breve ma intensa paura di un pericolo imminente, di impazzire, di perdere il controllo o di morire. Questi attacchi possono verificarsi senza una ragione apparente o essere scatenati da qualche stimolo o situazione. Sono molto angoscianti e possono essere accompagnati da vertigini, nausea, palpitazioni, tremori, sudorazione, dolori addominali, ecc. È importante notare che i segni e i sintomi di un attacco di panico possono essere come quelli di un attacco di cuore. In caso di dubbio, è sempre meglio cercare immediatamente un aiuto medico. Questo è particolarmente importante se l'individuo soffre di diabete, asma o altre condizioni mediche.

L'attacco di panico può essere sporadico o ricorrente. Questo episodio raggiunge rapidamente il suo apice in dieci minuti e di solito non dura più di venti minuti, ma è un disagio così intenso che provoca grande preoccupazione e può condizionare la vita di una persona.

2. Fattori di rischio

Le cause degli attacchi di panico possono essere molto diverse. Di solito, il primo attacco si verifica durante un periodo particolarmente stressante per l'individuo. Lo stress può essere dovuto a un evento acuto (es. cambiamenti importanti nella vita, perdite, periodi di molto lavoro o mancanza di riposo) o all'accumulo di diversi eventi negativi concomitanti. Molti attacchi non hanno una causa chiara o, almeno, la persona non è coscientemente consapevole di quale possa essere. Per questo motivo, determinare la causa può non essere facile, soprattutto nell'immediato.

COME GESTIRE GLI ATTACCHI DI PANICO DEGLI STUDENTI?

Come avvicinarsi alla persona?

- ✓ Parlare alla persona con un tono calmo, usando frasi brevi e semplici per rassicurarla e farle sentire che non è sola. Frasi semplici come **"Sono qui con te"** possono andare bene.
- ✓ Usare affermazioni incoraggianti per aiutare la persona a raccontarle: **"È difficile, so che sei molto spaventato", "Dura qualche minuto ma finisce".**

Cosa fare?

- ✓ Accompagnare la persona in un posto tranquillo, possibilmente lontano da altre persone e farle assumere una posizione comoda chiedendo se preferisce stare in piedi, seduta o sdraiata.
- ✓ Aiutate la persona a svolgere un semplice compito fisico, che sia camminare o respirare ritmicamente e profondamente. L'obiettivo è quello di distogliere l'attenzione della persona dal "suo" panico.
- ✓ Invitare la persona, guidandola se necessario, a respirare gradualmente più lentamente, facendolo insieme a lei.
- ✓ Cercare di soddisfare qualsiasi richiesta pratica, come sedersi su una panchina, bere un bicchiere d'acqua, fare una telefonata a qualcuno che potrebbe essere in grado di aiutare.

Cosa non fare?

- ✓ Non lasciare la persona da sola. Anche se vi sembra di non essere d'aiuto, ricordate sempre che possiamo distrarre in modo positivo la persona. Se invece la persona lo richiede espressamente, è bene lasciarla sola.
- ✓ Evitare di essere frenetici o imprevedibili. Se si sente che non si è in grado di intervenire, chiedere ad un'altra persona di farlo.
- ✓ Non toccare mai una persona che sta avendo un attacco di panico senza chiedere e ottenere il suo permesso di farlo. In alcuni casi, questo può aumentare il panico e peggiorare la situazione.
- ✓ Non negare o sminuire le sue paure, dire frasi come **"non c'è niente di cui preoccuparsi", "è tutto nella tua mente" o "stai esagerando"** aggraverà solo il problema. Anche se ci sembra chiaro che non c'è una vera ragione per avere paura, in queste situazioni specifiche, questa paura è invece molto reale per la persona.

CONTATTI UTILI

Chi posso chiamare in caso di emergenza?

- ✓ Numero emergenza 112
- ✓ Direttamente al pronto soccorso di un ospedale

Chi posso chiamare in caso di situazioni a rischio?

- ✓ Consulenza psicologica studenti-dottorandi UNITN

Come contattare il Servizio di Consulenza Psicologica di UNITN?

- ✓ Scrivere a consulenzapsicologica.studenti@unitn.it , oppure
- ✓ Telefonare al 0464.808116 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 17.30 o in altri orari lasciare un messaggio sulla segreteria telefonica.

RIFERIMENTI

- ✓ Andrews, Creamer, Crino, Hunt, Lampe, Page Trattamento dei disturbi d'ansia Centro Scientifico Editore 2003
- ✓ Cassano et al. Trattato italiano di psichiatria Masson 2002
- ✓ Lorenzini e Sassaroli La mente prigioniera Raffaello Cortina Editore 2000
- ✓ Rovetto, Panico. Origini, dinamiche, terapie, McGraw-Hill Education, 2003
- ✓ Sassaroli, Lorenzini, Ruggiero *Psicoterapia cognitiva dell'ansia* Raffaello Cortina Editore 2006