



SOS Digital – Providing Support to Students in Distress

Attacchi di panico

Guida di auto-aiuto per studenti



Universidade do Minho



UNIVERSITÀ
DI TRENTO



ADAM MICKIEWICZ
UNIVERSITY
POZNAŃ

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the content, which reflects solely the opinions of its authorship. The European Commission is not responsible for the content of this publication.

ATTACCHI DI PANICO: COME SUPERARLI

"Improvvisamente, senza un reale pericolo, senti un forte senso di paura, il tuo cuore batte forte, il tuo respiro si blocca in gola, inizi a tremare e pensi che stai per morire". È un attacco di panico: una paura irrazionale improvvisa. Il pericolo è invisibile, le sensazioni fisiche sono reali: palpitazioni, sudorazione, tremore delle gambe e delle mani, sensazione di calore nella testa. Hai paura di morire, pensi di essere solo e che nessuno ti aiuterà, che gli altri rideranno di te, pensi che stai diventando pazzo. Il panico è legato alla sensazione di essere bloccati e senza via d'uscita. È una sensazione forte che dura pochi minuti, e quando finisce ci si può sentire esausti, impotenti e spaventati.

Ti è mai successo?

Le persone che sperimentano un attacco di panico spesso si sentono a disagio e preferiscono non parlarne. Tuttavia, parlarne con qualcuno è importante perché aiuta a ridurre la vergogna e a riportare la calma. Per favore, ricorda che molti hanno sperimentato un attacco di panico almeno una volta nella loro vita e, cosa più importante, hanno trovato una via d'uscita. **Ricorda che è essenziale consultare sempre un professionista della salute mentale e NON fare autodiagnosi.**

Cos'è un attacco di panico?

Le persone che hanno sperimentato un attacco di panico lo descrivono come un episodio breve ma molto intenso di paura di perdere il controllo, impazzire, morire, avere un attacco di cuore o avere un ictus. È importante notare che i segni e i sintomi di un attacco di panico possono essere simili a quelli di un attacco di cuore. In caso di dubbio, è sempre meglio cercare immediatamente un aiuto medico. Questo è particolarmente importante se la persona soffre di diabete, asma o altre condizioni mediche.

Nella maggior parte dei casi, l'attacco di panico è accompagnato da sintomi fisici come sensazione di soffocamento, palpitazioni, sudorazione, tremori, dolore o fastidio al petto. Oltre ai sintomi fisici, ci sono anche sintomi cognitivi come la paura di morire o di "impazzire". I sintomi di questa intensa paura o disagio appaiono improvvisamente (o si sviluppano all'improvviso), possono essere innescati da una certa situazione (come la paura degli spazi chiusi o durante un viaggio in auto, si verificano di notte causando risvegli) o appaiono senza un segnale precedente.

Dopo il primo attacco di panico l'individuo può sviluppare una forte preoccupazione e potrebbe vivere in un costante stato di apprensione. "Se il primo attacco è stato inaspettato allora potrebbe ripresentarsi di nuovo senza alcun preavviso", questo pensiero è molto comune tra coloro che soffrono di attacchi di panico e porta i soggetti a rimanere in uno stato di tensione costante, in una sorta di ansia anticipatoria, di "paura della paura" che porta ad aumentare il livello di stress e, quindi, favorire futuri attacchi. Si instaura quindi un circolo vizioso, dove è la "paura di avere un attacco di panico" che alimenta l'ansia aumentando la possibilità di avere un nuovo attacco di panico.

Perché si sviluppa un attacco di panico?

Le cause degli attacchi di panico possono essere molto diverse. Di solito il primo attacco di panico 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 eccessivo lavoro o mancanza di riposo) o all'accumulo di diversi eventi negativi concomitanti.

Fattori di rischio

Le persone che hanno attacchi di panico tendono a sperimentare emozioni negative e hanno la disposizione a credere che i sintomi dell'ansia siano dannosi. Inoltre, possono avere una percezione distorta di sé stessi e dell'ambiente, come segue:

Percezione di sé > Le paure più frequenti sono legate all'incapacità di affrontare il mondo e di autogestirsi. Riguardano la propria salute fisica e mentale (ad esempio, essere psicologicamente vulnerabile, essere fisicamente debole, essere particolarmente vulnerabile a situazioni problematiche esterne come le tensioni in famiglia o sul lavoro e infine la paura di perdere il controllo).

Percezione dell'ambiente > Il mondo è percepito come minaccioso, ostile, imprevedibile, incontrollabile. Chi soffre di attacchi di panico non tollera i cambiamenti e vorrebbe tenere tutto fermo e sotto controllo.

Come affrontare un attacco di panico

Come gestire un attacco di panico, ridimensionare le emozioni fuori controllo e tornare a concentrarsi sulla ricerca di soluzioni efficaci ai problemi?

Cosa è importante sapere

- ✓ Gli attacchi di panico non sono rari
- ✓ Non si impazzisce
- ✓ Durante un attacco si soffre ma non si muore, è un problema psicologico non un attacco di cuore/ictus.
- ✓ L'attacco dura qualche minuto poi passa

Se hai un attacco di panico, puoi provare a gestirlo in questo modo:

- ✓ **Raggiungi un luogo tranquillo** per eliminare gli eccessivi stimoli esterni e favorire la concentrazione su sé stessi.
- ✓ **Espira lentamente**, buttando fuori l'aria con la bocca in modo controllato. Cerca di concentrarti sulla tua respirazione, che può diventare irregolare a causa dell'ansia (per esempio, può aumentare la frequenza del tuo respiro e causare iperventilazione).

- ✓ Rendi il ritmo della respirazione più regolare (10/12 respiri al minuto inspirando ed espirando lentamente) puoi **controllare il tuo respiro**; ti aiuta a focalizzare la tua attenzione e a recuperare un senso di calma.
- ✓ Cerca di **rilassare i tuoi muscoli** camminando lentamente.
- ✓ Cerca di **rallentare il flusso dei pensieri**, per esempio concentrandoti su una cosa o contando con calma, cercando di visualizzare i numeri che contano un secondo alla volta.
- ✓ Impara a riconoscere la tua possibile fragilità e le emozioni che ti fanno sentire così (per esempio, potresti non essere in grado di affrontare un viaggio in treno in questo momento, ma questo non significa che hai fallito, potresti avere un momento di disagio, potresti aver bisogno di più tempo per affrontare i cambiamenti).

Miti e pregiudizi sugli attacchi di panico

<p>Mito: Le persone che soffrono di ansia sono deboli. FALSO!</p>	<p>Realtà: Molte persone pensano che sia inaccettabile sentirsi timorosi o deboli, ma non è così.</p>
<p>Mito: I problemi d'ansia devono essere tenuti nascosti. FALSO!</p>	<p>Realtà: L'ansia e le emozioni negative non sono qualcosa che possiamo o dobbiamo nascondere: più vogliamo nasconderle, più queste emozioni possono diventare dirompenti.</p>
<p>Mito: L'ansia non è così comune. FALSO!</p>	<p>Realtà: L'ansia è un'emozione non solo comune ma anche desiderabile perché ci avverte quando è necessario. Molte delle caratteristiche cliniche dell'ansia si manifestano in tutte le persone.</p>
<p>Mito: Le persone che soffrono di ansia dovrebbero smettere di avere paure illogiche e irrazionali. FALSO!</p>	<p>Realtà: Sottovalutare le paure di una persona non è una buona strategia. Più si cerca di ridurle, più la persona sente di non essere compresa, aumentando la paura e il senso di problematicità.</p>

Raccomandazioni importanti:

Gli attacchi di panico possono essere gestiti in diversi modi. In generale, di fronte a frequenti attacchi di panico, può essere necessario escludere cause organiche (per questo motivo è consigliabile rivolgersi al proprio medico di base in prima istanza).

Il primo passo essenziale è chiedere aiuto. Un attacco di panico è un campanello d'allarme, è un sintomo che deve essere analizzato a fondo. Bisogna **cercare un aiuto professionale** per capirne il significato e trovare le strategie più efficaci per gestirlo. Trattare un attacco di panico, chiedendo aiuto il prima possibile, evita che il problema diventi cronico.

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