

Fermare gli Attacchi di Panico

Un metodo di facile attuazione

Psicologo Psicoterapeuta Dr.ssa Ernesta Zanotti

Quali risultati si possono ottenere:

- Ridurre i pensieri negativi, ansiogeni ed invadenti
- Fermare l'attacco di panico sul nascere, ridurre l'ansia generalizzata
- Tornare a svolgere le attività ritenute ansiogene e che col tempo hai evitato sempre di più – guidare, volare, socializzare, fare compere, etc.
- Riacquistare sicurezza in se stessi e tornare a sentirsi bene come in passato, a prescindere da quanto tempo si è sofferto di attacchi di panico

Come nasce un attacco di panico

- Cosa scatena il primo attacco di panico? La causa principale sono stati di forte ansia e stress (fisico, mentale, emozionale), oppure eventi traumatici (separazione, lutto), eccessi (poco sonno, troppo alcool / farmaci / caffè)
- Quando si è già vissuto l'esperienza di un attacco di panico è più probabile incorrere in successivi episodi di forte ansia e di panico

Quali sono le sensazioni corporee e mentali associate ad ansia e panico?

- Sensazioni fisiche: tachicardia e palpitazioni, respiro affannato, tremori e formicolii, peso allo stomaco, senso di svenimento, gambe deboli, nausea, vista annebbiata, dolori etc.
- Sensazioni mentali: impressione di perdere il controllo, dissociazione dalla realtà, pensieri spaventosi e tragici, paura di impazzire o di morire, forte senso di vulnerabilità, etc.

Ma cos'è e a cosa serve l'ansia?

- E' una risposta ormonale all'ambiente circostante (grazie ad Adrenalina e Cortisolo) che per migliaia di anni ha aiutato gli esseri umani a sfuggire a pericoli mortali (predatori, eventi naturali, etc) aumentando i riflessi e la reattività.
- Al giorno d'oggi i pericoli mortali sono più rari, ma questa reazione “combatti o scappa” è ancora disponibile. Tuttavia viene attivata a sproposito anche per situazioni non pericolose.

- L'ansia è quindi un flusso di energia che si rende disponibile nel nostro organismo per aiutarci a reagire a minacce esterne.
- Questo sistema è nato per aiutarci, **tuttavia** il modo in cui oggi reagiamo a queste sensazioni a volte ci intrappola in un circolo vizioso definibile come “paura di avere paura”, il quale genera ulteriore ansia, e, se non interrotto, porta al panico.

Il circolo vizioso che porta al panico

Quando l'ansia è in grado di intrappolarci?

Quanto più siamo spaventati dalle sensazioni corporee che l'ansia genera, quanto più queste saranno intense e difficili da ignorare.

Come rendere l'ansia inoffensiva?

E' necessario imparare a modificare la percezione di queste sensazioni fisiche e mentali da "spaventose e dannose" a "innocue e normali": è essenziale capire che non ci si trova nel mezzo di una grave minaccia: non siamo in pericolo di vita!

Cosa **PEGGIORA** gli attacchi di panico

- Opporre resistenza all'ansia anziché accettare la sua comparsa
- Essere spaventati dalle sensazioni corporee e mentali anziché dare poca importanza a queste manifestazioni dell'ansia

Le 4 cose da fare per fermare il panico

- 1. Disinnescare l'ansia:** sminuire e dare poca importanza al sopraggiungere dell'ansia ed alle sue manifestazioni fisiche e mentali. Se per esempio stiamo alimentando l'ansia immaginando scenari preoccupanti “***E se dovessi svenire davanti a tutti?***” dovremo minimizzare con: “***Pazienza, vorrà dire che qualcuno mi aiuterà ed in pochi minuti tornerò in piedi***”

Le 4 cose da fare per fermare il panico

- 2. Accettare** l'ansia percepita e consentirle di manifestarsi anziché cercare di opporsi.
Provare ansia in situazioni di “non confort” è una reazione normale per chiunque, tuttavia quanto più si è “accoglienti e ben disposti” nei confronti dell’ansia e dei suoi effetti, quanto prima impareremo a sentirci a nostro agio, evitando che l’ansia si auto-alimenti.

“Accetto questa sensazione e lascio che si manifesti”

Le 4 cose da fare per fermare il panico

3. Andare incontro all'ansia e sentirsi esaltati da queste sensazioni corporee: chiedere coraggiosamente all'ansia di mostrarsi con maggiore intensità avrà l'effetto di fermare il sistema primordiale “combatti o scappa”, in quanto **elimineremo il carburante che sta alimentando il panico**, cioè elimineremo la paura delle sensazioni che l'ansia ci sta facendo provare.

“Queste sensazioni sono elettrizzanti come una giostra, ne voglio di più!”

Le 4 cose da fare per fermare il panico

- 4. Tenersi occupati:** è utile concentrarsi su un'attività impegnativa e che richiede la nostra attenzione. La scelta è soggettiva ma in quest'ultima fase è importante non avere la libertà mentale di tornare a fare la diagnosi sul proprio stato psico-fisico.