

Attacchi di panico: Ecco 10 consigli dello psicoterapeuta

Data: Invalid Date | Autore: Giovanni Porta



“Sono attimi che sembrano millenni e si vive nella paura che ritornino. Ma c'è speranza, è una delle patologie da cui si guarisce più facilmente in pochi mesi, serve impegno e, spesso, un aiuto esterno. Una persona su tre li sperimenta almeno una volta nella vita”, spiega Giovanni Porta, psicologo e psicoterapeuta. Cosa fare subito per avere un poco di sollievo?[MORE]

La paura arriva all'improvviso, quando il panico entra nella nostra vita non siamo mai pronti. È normale che sia così. Entra nelle nostre giornate stravolgendole e cambiandole per sempre, o così crediamo, perché, in realtà, con l'aiuto di un esperto si può guarire in pochi mesi. La forza di cui abbiamo bisogno è dentro di noi. “Di solito, gli attacchi di panico iniziano con qualche sintomo fisico – spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - Il cuore si mette a battere forte, si ha la sensazione di non riuscire a respirare a sufficienza, di stare per soffocare; ci si sente strani, quasi non se stessi, gli arti possono essere intorpiditi e si può sentire dolore al petto. Più i sintomi fisici si intensificano più l'angoscia e la paura crescono, diventando autentico terrore: si teme di morire, di impazzire o di non tornare mai più alla normalità. Sono attimi che durano millenni, e che lasciano profondi segni anche una volta passati. Infatti, chi soffre di attacchi di panico spesso comincia a vivere nel terrore che ritornino, alimentando un circolo vizioso di “paura della paura” che fa rintanare sempre più la persona in situazione protette, note, conosciute, sicure (almeno in teoria)”.

Ne soffre il 3,5% nella popolazione mondiale. Nel corso della propria vita un individuo su tre ha sperimentato almeno un episodio di panico o ansia sotto forma di attacco senza che vi sia stata, successivamente, un cronicizzazione. E' una patologia molto diffusa, secondo i sondaggi più recenti quasi 10 milioni di italiani ne soffrono in maniera sistematica. Le donne sono maggiormente a rischio, ma anche gli uomini non ne sono esenti e, purtroppo anche gli adolescenti si ritrovano sempre più spesso a fare i conti con questo male. In un 30-40% delle persone sparisce spontaneamente. In un altro 30% si ha la remissione con la terapia specifica, ma ci possono essere ricadute. Per un altro

30% circa occorre una terapia più prolungata.

Perché il mondo di chi soffre di attacchi di panico diventa sempre più piccolo?

Chi ne soffre inizialmente mette di atto delle strategie di autodifesa per non incorrere più nella paura. Si inizia ad evitare i luoghi dove si sono verificati, complicandosi la vita all'inverosimile. I comportamenti di evitamento sono uno dei sintomi più comuni: per esempio se l'attacco è arrivato quando stavamo mangiando una certa cosa la eviteremo, oppure, non si andrà più in metropolitana se il primo episodio è accaduto lì, a casa di un amico, se non siamo stati bene in quell'occasione, o al cinema, a teatro, o... fino a quando la paura entra in casa e a questo punto non si sa più cosa fare. Capita a molti che al mattino si facciano la lista immaginaria di ciò che è meglio evitare, non fare; qualche evento al quale non partecipare, amici da non vedere e bugie da inventare per proteggere questo grande segreto. Ci si sente sempre più soli. Costruiamo dei muri tutto attorno a noi per difenderci, fino a soffocarci, e diamo per scontato che sia giusto così, che quei muri siano necessari per preservare il nostro equilibrio. Abbiamo paura che gli attacchi di panico ritornino. L'attesa diventa un inferno. La paura ci fa tornare bambini: ci sentiamo fragili, indifesi.

Cosa fare per guarire?

Non si guarisce con uno schiocco di dita, ovviamente. Non si raggiunge la felicità senza fare nulla: stare a letto non serve, né girare intorno ai propri problemi, occorre affrontarli. creando, mattone dopo mattone, il proprio percorso personale. "Sia nella pratica clinica, che nella mia esperienza personale, ho notato un profondo legame tra lo sviluppo degli attacchi di panico e la difficoltà delle persone che ne soffrono ad esprimere la propria aggressività. – spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - È come se tutta la rabbia non espressa sovraccaricasse la persona, ed esplodesse a volte in maniera incontrollata generando gli attacchi di panico (e spesso, proprio restando negli ambienti che si considerano sicuri, con le persone di sempre, si creano le condizioni che ne facilitano il ripetersi). Esprimersi, farsi valere, dichiarare apertamente ciò che si sente e che si pensa è vissuto come troppo pericoloso, e perciò evitato in ogni modo. Molte persone smettono addirittura di ascoltare ciò che sentono (in particolare la rabbia per le ingiustizie subite, il dolore per i desideri irrealizzati) e da fuori appaiono in una pacifica quiete. Purtroppo, è solo un'apparenza, e appena si va a scavare emergono con forza le emozioni che cercano in ogni modo di provare: rabbia, odio, disperazione, frustrazione, colpa, dolore. Gli attacchi di panico di solito migliorano quando si smette di dirigere la propria aggressività verso se stessi invece che verso il mondo esterno per ottenere ciò che si desidera, quando si decide di convivere con la paura del fallimento invece di evitare di vivere pur di non provarla". In questo senso l'aiuto di un esperto per qualche mese è essenziale, ma cosa fare da subito?

10 consigli da mettere in pratica subito per chi soffre di attacchi di panico:

1. Imparare a conoscerli, divenire consapevoli delle varie fasi (insorgenza, apice, decrescita) e del fatto che non sono mortali né infiniti. Imparare ad osservarli come si osserva un temporale fastidioso, sapendo che finirà e, grazie a questa convinzione, provare a convivere. Per migliorare la capacità di osservare le proprie sensazioni con un po' di distacco, può risultare utile apprendere le basi della meditazione. Ci sono persone che ne hanno anche molti al giorno. E' essenziale in questi casi imparare a riconoscerli e a lasciarli passare.

2. Comprendere che gli attacchi di panico sono solo un sintomo, e dunque non costituiscono il vero problema. Il vero problema è ciò che li causa, cioè la propria insoddisfazione esistenziale. Agire su di essa costruendo degli obiettivi raggiungibili. Chiedere, se serve l'aiuto di un professionista.

3. Quando si percepisce che stanno per insorgere degli attacchi di panico, invece di subire

passivamente le sensazioni fisiche spiacevoli che si stanno provando, fare qualcosa di concreto: muoversi, camminare, oppure raccontare a un amico ciò che si sta vivendo, mettere in atto delle tecniche di rilassamento e non farsi troppe paranoie mentali.

4. Dedicarsi ad attività artistico-espressive: teatro, canto, pittura, movimento, scrittura. Qualsiasi cosa permetta di dare voce ai propri vissuti interiori. Molto utili in questo senso le principali artiterapie, in particolare – a mio avviso - la teatroterapia, perché permette di sperimentare in un gruppo protetto nuovi modi di comportarsi.

5. Trovare il coraggio mandare a quel paese chi lo merita.

6. Definire amici solo le persone di cui ci si può realmente fidare.

7. Condividere con gli amici le proprie problematiche, e chiedere loro aiuto in caso di bisogno.

8. Imparare a convivere con la propria paura e a fare figuracce, se sono funzionali al raggiungimento di qualcosa che davvero si desidera

9. Parlare con persone che hanno avuto attacchi di panico e che li hanno risolti

10. Diventare consapevoli che gli attacchi di panico guariscono.

GIOVANNI PORTA

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/attacchi-di-panico-10-consigli-dello-psicoterapeuta-da-mettere-in-pratica-subito/95379>