



PSICOLOGO
Dott. Sandro Sigillo
P.iva 07108611000
SGLSICR 7410710631

Dott. Sandro Sigillo
Psicologo e Psicoterapeuta
Via Arcana, 16 - Pinerolo (Tor.)

OPUSCOLO INFORMATIVO

ATTACCHI DI PANICO

Come superarli

Esame Psico-Diagnostico

- Come si manifesta
- Chi è più a rischi
- I sintomi
- I luoghi del panico
- Come affrontarli



Gratuito

entro il
31 OTTOBRE 2011

Il panico rimette in discussione lo stile di vita abituale che noi conduciamo, scompiglia le regole e crea disordine ovunque. Il panico è la forza creativa che esplode da dentro e ci dice che siamo diventati troppo rigidi, troppo seri, troppo vincolati al senso del dovere. Il panico è il desiderio represso che vuole manifestarsi con tutta la sua energia e che ci impone di ascoltare il mondo interno delle nostre emozioni troppe volte frenate e negate. E' il segno che è giunto il momento di pensare a se stessi!

www.sigillosandro.com

Dott. Sandro Sigillò

- **Psicologo** iscritto all'Ordine degli Psicologi del Lazio
- **Psicoterapeuta** Specialista in *Psicologia Clinica* ed in *Psicoterapia Psicoanalitica*
- **Bioterapeuta** (Fitoterapia, Fiori di Bach, Oligoterapia)
- **Perito** iscritto all'*Albo penale* del Tribunale Ordinario di Velletri
- è **Docente** a progetto del CORSO DI PSICOLOGIA GENERALE presso la Scuola Statale "Pezzi" di Albano Laziale
- è **Libero professionista** con studio a Pavona

Il dott. Sigillò ha sottoscritto con **L'ORDINE NAZIONALE DEGLI PSICOLOGI** la dichiarazione di adesione alla CARTA DEI DIRITTI del paziente, che garantisce trasparenza, informazione adeguata e correttezza etica delle prestazioni professionali erogate (www.psy.it)

UN FULMINE A CIEL SERENO

L'attacco di panico è una tempesta di emozioni che in pochi attimi riesce a sconvolgere una persona determinando profondo disagio e intensa paura di morire, di perdere il controllo o di "impazzire". Meno di dieci minuti che sembrano eterni, dominati da terrore improvviso, paralizzante, che coglie di sorpresa e invade tutto il corpo lasciando addosso una sensazione di pericolo o di catastrofe imminente e che spinge ad allontanarsi con urgenza dal luogo in cui ci si trova per ricercare un posto sicuro, spesso la propria casa, dove trovare riparo.

Una scossa improvvisa che i pazienti spesso definiscono come un "fulmine a ciel sereno", impressionante e scioccante al punto da mandare in pezzi la propria forza psicologica ed annientare la propria autostima. Una catastrofe che devasta l'equilibrio e tormenta l'anima giorno e notte. Nulla è più lo stesso dal momento in cui si è scatenato un attacco di panico, sia sul piano lavorativo che su quello affettivo e relazionale. Tutto è da esso condizionato: gli impegni, i luoghi, le persone, gli argomenti di discussione, le abitudini, la sessualità e persino il proprio riposo



mentale che sembra essere sparito per sempre. I pensieri ossessivi invadono la testa e rendono ogni cosa incerta e confusa. L'insicurezza aumenta in maniera logaritmica di giorno in giorno, la paura di arrossire o di mostrare il proprio disagio indebolisce la concentrazione e spinge ad evitare le argomentazioni più profonde e impegnative sul piano emotivo. Insomma, l'attacco di panico è un mostro micidiale che sembra invincibile e terrorizza chiunque ne venga colpito.

I TREDICI SINTOMI

Tredici sono i sintomi che spiegano un attacco e almeno 4 di essi devono essersi presentati contemporaneamente.

● Palpitazioni	● Sudorazione
● Tremori o scosse	● Dispnea (fame d'aria)
● Asfissia (soffocamento)	● Fastidio al petto
● Nausea	● Vertigini
● Depersonalizzazione	● Paura d'impazzire
● Paura di morire	● Alterazione sensibilità
● Brividi o vampate	

Quattro contro uno!

Oltre ad essere improvviso e inaspettato, l'attacco si presenta sempre con almeno quattro sintomi contemporaneamente, perciò chi ne è colpito si trova costretto a lottare su più fronti e finisce inevitabilmente per essere steso al tappeto.

Il verbo frequentemente usato dai pazienti per descrivere lo sforzo di risolvere il problema è “debellare”, “sconfiggere”, ad indicare proprio la lotta contro un mostro indefinito che sembra invincibile. Gli antichi greci lo descrivevano nei racconti mitologici come una divinità dal corpo mezzo umano e mezzo di caprone che abitava nelle campagne e si adirava, emettendo urla terrificanti, contro chiunque avesse osato disturbarlo. Lo chiamavano Pan e dal suo nome deriva la definizione di timor panico.

Motori senza il tasto STOP!

Chi soffre di attacco di panico è vittima dell'efficientismo e sente il dovere di portare a termine i propri impegni e non di rado quelli degli altri. Sente sulle proprie spalle le responsabilità del proprio agire e non riesce a fermarsi. L'attacco di panico è il segnale che è giunto il momento di riposare un po', di mettere in discussione i propri ritmi e le proprie abitudini. È la spia che avverte che la benzina



© www.123f.com

sta finendo e che il serbatoio delle emozioni va di nuovo riempito. A nulla serve essere perfetti ed impeccabili se non si riesce ad esprimere in maniera libera e spontanea ciò che si sta provando sul piano emotivo.

La struttura di cristallo

Dietro un apparente efficientismo e perfezionismo, si nasconde sempre una fragilità sul piano emotivo. La rigidità della ragione ci permette di creare una struttura di personalità tutta d'un pezzo, impeccabile, sempre disponibile e pronta all'azione, ma costretta a nascondere le insicurezze, le debolezze, le paure. Una struttura di cristallo, apparentemente forte ma in realtà molto fragile. Una gabbia fatta di condizionamenti sociali, di obblighi, di doveri. La paura del rifiuto, delle critiche dei giudizi ci spinge a reprimere la creatività, il gioco, la leggerezza: cibo per la nostra anima. Chi soffre di attacchi di panico è “soffocato” dalla propria rigidità.

Ho paura, ma non so di cosa!

Il timor panico deve essere distinto dall'ansia generalizzata, dalla paura e dalla fobia che sono stati d'animo attivati da uno stimolo scatenante ben definito ed hanno caratteristiche psicofisiologiche diverse.

- L'ANSIA: è una preoccupazione eccessiva che si manifesta costantemente per la maggior parte dei giorni della settimana ed è associata a degli eventi o attività specifici, come per esempio le prestazioni lavorative. Il vantaggio biologico dell'ansia è quello di segnalarci un pericolo dovuto alla presenza di un “predatore”. Come vedremo più avanti, il Panico, invece, ci segnala uno stato di abbandono, di assenza del soggetto di tutela.
- LA PAURA: è la reazione naturale di allarme attivata immediatamente in presenza di uno stimolo minaccioso, come ad esempio un cane che ringhia. Ha il vantaggio biologico di salvaguardare la nostra sopravvivenza spingendoci ad allontanarci da quella situazione il prima possibile. La paura sparisce non appena lo stimolo scatenante è stato allontanato.
- LA FOBIA: è una paura irrazionale, e dunque patologica, di qualcuno o qualcosa che non è “oggettivamente” pericoloso, come, per esempio, la fobia dei ragni o dell'ascensore. Dietro la fobia c'è sempre qualcosa di più profondo che va al di là dello stimolo specifico. Chi ne soffre ha fatto nella propria mente, a livello inconscio, uno “spostamento” coprendo il reale problema e centrando l'attenzione altrove.

I luoghi del panico

Il panico può colpire ovunque e sempre senza preavviso, tuttavia in alcuni posti sembra presentarsi statisticamente con più incidenza. Il ripetersi di attacchi nello stesso luogo può determinare un comportamento evitante di quel posto ed un'ansia anticipatoria rispetto ad esso. I più comuni sono:

1. i luoghi pubblici affollati (agorafobia)

- le piazze (10%)
- nei supermercati
- nelle sale cinematografiche
- allo stadio
- in mezzo al traffico

2. i luoghi stretti e senza via d'uscita (claustrofobia)

- ascensori
- metropolitane
- funivie
- stanze piccole e poco illuminate
- sala d'attesa dal medico
- cantine

La depressione

Dopo il breve, ma intensissimo, periodo di tempo dell'attacco di panico, la risposta più spontanea sul piano comportamentale è quella di ricercare un posto sicuro.

Anche gli animali sottoposti ad esperimento esprimono questa reazione di “ritiro” dall'ambiente in una specie di isolamento. Ciò è presumibilmente spiegabile dal fatto che stare troppo a lungo esposti al pericolo, in attesa di soccorso, aumenta il rischio di attirare dei “predatori”. Dunque – dice la forza biologica di sopravvivenza – meglio ritirarsi ed attendere. Sul piano emotivo, la risposta che ne consegue è la manifestazione di una patologia depressiva.

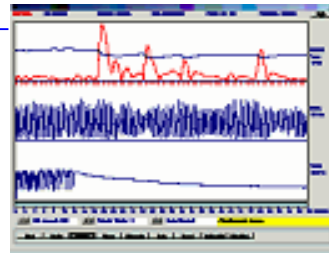
Non di rado chi soffre di attacchi di panico ha intensi cali dell'umore e spossatezza fisica, spesso mascherati dietro un ruolo di efficientismo per paura di essere scoperti e giudicati “deboli” o “malati”.

Esame psico-fisiologico

L'attacco di panico produce dei cambiamenti fisici oltre che psicologici sulle persone che ne vengono colpite.

La reazione di allarme è infatti determinata dall'azione del SISTEMA NERVOSO SIMPATICO

che eccita in maniera fulminea il corpo determinando: accelerazione del battito cardiaco, sudorazione delle mani, iper-tensione muscolare, sbalzi della temperatura cutanea periferica e aumento delle onde cerebrali di tipo beta. Queste reazioni possono essere misurate facendo un esame psico-fisiologico per una corretta diagnosi ed una terapia mirata.



8 INCONTRI per curare l'attacco di panico!

Un ciclo di 8 incontri di psicoterapia con esame strumentale per una corretta diagnosi, ed un intervento mirato di tipo COGNITIVO-COMPORTAMENTALE per imparare velocemente a gestire il sintomo e a risolvere lo stato di crisi.

CONSIGLI UTILI

Prenditi il tuo tempo

Correre sempre per essere irreprensibili può essere un modo per scappare dalle emozioni. A che serve vincere una corsa se non si ha il tempo per godersi con soddisfazione il benessere che ne consegue?

Non cercare di accontentare tutti

Se non stiamo bene noi, non sta bene neanche chi è al nostro fianco. Sforzarsi di risolvere i problemi di tutti e non saper dire di no, equivale a togliere a chi ci ama la gioia di poterci vedere felici.

Ascolta il tuo cuore

Tanti sforzi per cercare sempre di fare ciò che è giusto, per poi sentirsi dire in continuazione che abbiamo sbagliato. Il nostro cervello sa trovare da solo la strada maestra per la felicità, basta ascoltare le proprie emozioni e lasciarsi guidare da esse.