

# Ansia e attacchi di panico



Nelle ultime settimane si sta riscontrando un aumento di vissuti d'ansia con conseguente crescita di attacchi di panico. Quello che si sta verificando essenzialmente sono due tipi di manifestazioni:

- 1** chi già soffriva da tempo di attacchi di panico, assiste ad un intensificarsi della sintomatologia in atto;
- 2** chi non ne ha mai sofferto prima avverte una crescita del livello d'ansia con conseguente paura e la presenza di crisi di panico;

## | Cos'è un attacco di panico (DSM-5)

Gli attacchi di panico sono esperienze improvvise caratterizzate da malessere che si manifesta a vari livelli.

Queste improvvise manifestazioni di ansia ingestibile si accompagnano a sintomi fisici fisiologici che si associano ad un vissuto psicologico di terrore, morte imminente e/o di perdere il controllo sui propri pensieri e sulle proprie azioni. Normalmente dura dai 5 ai 20 minuti. Anche se sembra un'eternità.

## | Quali sono i suoi sintomi? Non bisogna averli tutti, 4 sintomi già sono sufficienti:

- Palpitazioni, cardiopalma o tachicardia
- Sudorazione
- Brividi o vampate di calore
- Tremori fini o a grandi scosse
- Intorpidimento muscolare
- Dispnea o sensazione di soffocamento
- Sensazione di asfissia
- Dolore o fastidio al petto
- Nausea o disturbi addominali
- Sensazioni di sbandamento, instabilità, testa leggera o senso di svenimento
- Derealizzazione o depersonalizzazione
- Paura di perdere il controllo o di impazzire
- Paura di morire



## | Perché avviene?

La situazione d'allerta epidemica che viviamo può rappresentare una minaccia. L'invisibilità e gli aspetti ancora ignoti del virus - abbinati alle incertezze socio-economiche del futuro - rendono questo periodo fonte costante d'ansia e paura.

L'ansia e la paura del contagio sono reazioni naturali e filogeneticamente importanti per il nostro organismo perché servono a proporci un atteggiamento vigile di difesa assolvendo un ruolo auto-protettivo. Ad esempio, tale 'difesa' può renderci più vigili, più ricettivi rispetto alle cose da fare o da non fare durante una pandemia.

Tuttavia, il senso di minaccia e di allerta durante una pandemia è più prolungato e costante nel tempo. Il virus è invisibile e impercettibile ai nostri sensi quindi lo stato d'allerta è ininterrotto: può durare 24 ore su 24 e per settimane.

È come se, in questo periodo, fossimo continuamente in questo stato prolungato di picco di tensione che non raggiunge mai l'apice per poi decrescere trovando il suo soddisfacimento. Questo senso di ansia generalizzata e persistente crea più facilmente le condizioni per una crisi di panico.

Ecco che si crea un circolo vizioso: la paura fa aumentare l'ansia e mentre l'ansia aumenta la sensazione di perdere il controllo che ne deriva aumenta. Al suo aumentare, l'attacco di panico si ingrandisce e raggiunge il suo apice.

## | Cosa fare e come reagire nell'immediato stando in casa?

Qualche piccola indicazione può aiutarci a gestire in maniera più efficace ciò che stiamo vivendo:

- 1 **Acqua fredda:** lavare i polsi e le mani e toccarsi la faccia o il collo. Serve a farci ritornare subito nel qui ed ora e ad uscire dall'impasse che la crisi stessa può creare.

**2 Svuotare i polmoni:** la sensazione comune è di non riuscire a prendere aria ma al contrario il problema fisiologico è che i polmoni hanno ingerito molta aria e si bloccano nella fase di espirazione. Per contrastare questo blocco bisogna immaginare di spegnere una candela lontana, lontana e soffiare. Piano, piano la normale respirazione riprenderà da sé.

**3 Cercare di focalizzare l'attenzione dall'interno verso l'esterno:** l'auto-massaggio in alcune parti del corpo periferico (braccia, gambe) in maniera energica aiuta a riproiettarsi verso l'esterno. Allo spostamento dell'attenzione corrisponderà una diminuzione della sintomatologia prima descritta.

Chiaramente questi sono rimedi da pronto soccorso psicologico che aiutano ma nell'immediato ti consiglio di:

- **Effettuare Prevenzione:** rilassarsi con tecniche di rilassamento corporeo o effettua esercizi di respirazione costantemente durante questo periodo in particolare;
- **Se il sintomo persiste,** consultare il tuo medico di base.



### **Numeri utili da chiamare**

Il Ministero il numero verde di supporto psicologico **800.833.833**, attivato dal Ministero della Salute e dalla Protezione Civile.

**Tutti i giorni, dalle ore 8 alle 24**, professionisti specializzati, psicologi, psicoterapeuti e psicoanalisti, risponderanno al telefono alle richieste di aiuto. L'iniziativa punta ad affiancare, in questa fase di isolamento sociale, tutti i servizi di assistenza psicologica garantiti dal SSN: è sicuro, gratuito e organizzato su due livelli di intervento. Il primo livello è di ascolto telefonico e si propone di rispondere al disagio derivante dal Covid-19. L'obiettivo è fornire rassicurazioni e suggerimenti, aiutare ad attenuare l'ansia davanti ad una quotidianità travolta dall'arrivo dell'epidemia e si risolve in un unico colloquio.

[www.salute.gov.it/nuovocoronavirus](http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)