

Cos'è l'attacco di panico? Chi colpisce e a quale età?

Tra le patologie più diffuse di tipo psicologico, nella popolazione vi è l'attacco di panico. Nella letteratura viene meglio individuato come sindrome da attacco di panico, DAP. La maggior parte delle persone lo cura prendendo all'occorrenza psicofarmaci, che hanno il vantaggio di placare in parte l'ansia, ma non incidono sul ripresentarsi della sintomatologia.

Può insorgere a qualunque età, senza differenza di appartenenza alla classe sociale o all'istruzione o al sesso. Si presenta sottoforma di grande crisi di paura e, per chi non lo conosce, da' la sensazione di una crisi cardiaca. Può manifestarsi in qualunque momento, con grande varietà di sintomi psicofisici. Se ne può manifestare uno solo nella vita, ma è raro; anche tanti di moderata intensità. O pochi, cioè diradati ma molto violenti. Per addentrarci bisogna fare un passo indietro e parlare innanzitutto del fenomeno: ANSIA.

Che cos'è l'ansia?

L'ansia è una "paura senza oggetto", cioè quella sensazione che abbiamo di tensione, preoccupazione interiori, senza una causa esterna. Se capita ad esempio un incidente, un lutto, una multa o un cambiamento di lavoro o quant'altro è normale avere paura, avvertire stress, ma se non vi è motivo esterno, oggettivo, siamo di fronte all'ansia. Può insorgere quindi ad ogni età e si può manifestare con una varietà di sintomi come paure ricorrenti, fobie vere e proprie, atteggiamenti di chiusura fino all'isolamento, idee deliranti, ossessioni, aggressività e crisi d'ansia ma non solo. Se sottovalutata e trascinata negli anni, arriva probabilmente a diventare un tratto di personalità. Un livello d'ansietà minimo è comunque positivo in quanto ci è da stimolo ad affrontare le cose, a non sottovalutare i pericoli. Quando però la soglia è alta al punto da inficiare il nostro comportamento conviene pensare se non fosse il caso di chiedere aiuto. Anche un'ansia da prestazione eccessiva è segnale di qualcosa che non va.

Si può guarire?

Assolutamente sì. La psicoterapia affronta più di altre patologie proprio l'ansia e l'attacco di panico, anche nei suoi aspetti di somatizzazione motoria o d'insonnia o di problemi nel rapporto col cibo e con la sessualità. Dottoressa soffro di attacchi di panico: è la domanda più frequente per chi si rivolge ad uno psicologo, anche a volte inviato dal medico. Le sedute non durano un periodo lungo. Vediamo perché. L'ansia è espressione di un conflitto psichico interiore ad esempio: vivo con i miei genitori o esco di casa; mi separo o continuo il matrimonio e così via. Quando la persona non se la sente di affrontare la presa di coscienza di queste dimensioni conflittuali o perché non le accetta o perché non si sente all'altezza delle possibili conseguenze, può arrivare a somatizzare psicofisicamente la tensione che ne deriva.