

**E.**

**PRONTO SOCCORSO**

## L'ATTACCO DI PANICO

Dura in media 10 minuti (e comunque non supera mai la mezz'ora), ma è in grado di condizionare l'intera esistenza di una persona. L'attacco di panico si presenta come un fulmine a ciel sereno e può essere generato da una situazione stressante, ma può anche non avere alcuna causa scatenante. I sintomi che si possono accusare sono diversi, anche se non è necessario che compaiano tutti insieme: ne bastano infatti 4 o 5 affinché si possa parlare di attacco di panico. Se sono meno, non è panico ma ansia intensa. Sono palpitazioni, sudorazione, tremori, mancanza d'aria, dolori o fastidio al petto, nausea o disturbi addominali, sensazione di svenimento, sensazione d'irrealtà o depersonalizzazione, paura di perdere il controllo o impazzire, paura di morire, sensazioni di torpore o di formicolio. Nella fase acuta non c'è molto da fare sul momento per bloccare la crisi. Ma alcuni consigli possono essere comunque utili, anche per sapere come comportarsi se dovesse capitare di nuovo.

Ripetere a se stessi frasi rassicuranti

Anche se è impossibile fermare l'ansia con la forza di volontà, perché la caratteristica principale di un attacco di panico è proprio l'incapacità di mantenere il controllo, si può tuttavia imparare a riconoscerla fin dai suoi primi segnali e cercare di accettarla, con la consapevolezza che passerà presto e che non avrà le conseguenze catastrofiche che invece affollano la mente. Infatti, tra i sintomi più spaventosi dell'attacco di panico c'è proprio la paura di perdere la lucidità, di impazzire e in alcuni casi di morire. L'unica cosa da fare è ripetere continuamente a se stessi frasi rassicuranti, come per esempio "è soltanto ansia", "adesso passa", "non succede niente", "stai calma": di per sé non sono sufficienti a calmare, ma dopo un po' riescono a bloccare il flusso di pensieri negativi. Questo aiuta a non fomentare l'ansia e ad accorciare la durata dell'attacco.

Respirare dentro a un sacchetto di carta

Uno dei sintomi principali dell'attacco di panico è la mancanza d'aria, che spinge ad avere una respirazione molto veloce e poco profonda. Per questo motivo si va in affanno creando una condizione di acidosi, cioè si ha un accumulo di anidride carbonica a causa del quale il corpo aumenta la produzione di adrenalina. Dal momento che quest'ultimo ormone è quello legato allo stress, il risultato è un peggioramento dei sintomi che si avvertono in maniera amplificata. Ecco perché il primo consiglio è quello di respirare profondamente e lentamente, riempiendo i polmoni fino al diaframma (il muscolo che divide il torace dall'addome), per incamerare più ossigeno e smaltire l'anidride carbonica. Per aiutarsi in questa respirazione, chiamata diaframmatica, è molto utile respirare dentro un sacchetto di carta, come per esempio quello del pane o della frutta, in modo tale che questo si riempia e si svuoti di aria.



## Cercare di concentrarsi sul corpo

Anche se gli attacchi di panico portano una serie di sintomi fisici, in realtà chi ne soffre ha difficoltà a rimanere consapevole del proprio corpo. E infatti un altro dei possibili effetti è la sensazione di dematerializzazione, cioè si ha la percezione che il mondo esterno sia strano e irrealista, e ci si sente distaccati dall'ambiente e dal proprio corpo. Perché l'ansia non è dovuta a un rischio reale, ma a pensieri generati dalla propria mente che fanno credere all'organismo di essere in pericolo. Quindi ogni strategia che aiuta a portare l'attenzione sul corpo può aiutare durante la crisi. Un esempio è contare le dita della mano sinistra toccandole di volta in volta con l'indice della destra (o viceversa). In questo modo si cerca di impegnare la mente in tre modi differenti: si pensa a contare togliendo spazio ai pensieri negativi, si è obbligati a concentrarsi sul movimento delle dita e, stimolando il tatto, si porta l'attenzione sul corpo.

## Dopo la crisi, cambiare luogo e attività

Anche se la fase acuta dura generalmente non più di 10 minuti, nella maggior parte dei casi la persona colpita continua a stare male anche dopo. Infatti, l'esperienza genera una sensazione di terrore e sintomi che possono permanere con intensità inferiore anche diverse ore dopo l'attacco. Per questo è bene saper gestire anche questo residuo di ansia e soprattutto evitare che si riaccenda la scintilla con pensieri che la possano alimentare. Il modo migliore è fare qualcosa di diverso da ciò che si stava facendo, naturalmente di piacevole, meglio se richiede un impegno fisico. Quindi non serve a nulla cercare di pensare ad altre cose né tanto meno tornare a fare quello che si stava facendo prima di venir colpiti dal panico, ma è importante cambiare luogo e attività. Per esempio può essere utile uscire a fare una passeggiata, fare una corsa al parco o una nuotata in piscina, andare per negozi o incontrare un amico per un aperitivo.

## Non solo farmaci

La cura per chi soffre di attacchi di panico di solito consiste in una terapia piuttosto lunga a base di farmaci antidepressivi, che si può sospendere solo dopo 8-9 mesi di benessere (cioè non devono essersi verificate crisi durante questo periodo). Accanto ai medicinali è spesso consigliata anche una terapia cognitivo-comportamentale, che aiuta a rivivere la situazione che scatena l'attacco e a trovare la forza per affrontarla nel modo giusto, evitando che sospendendo la terapia vi siano ricadute. È inutile invece prendere farmaci durante una crisi, perché in genere si risolve prima che facciano effetto. Inoltre, se si sa di soffrire di attacchi di panico, è meglio evitare di recarsi ogni volta al Pronto soccorso, dove si rischia pure di convincersi di avere qualche grave malattia e quindi di agitarsi ulteriormente.

## A volte si può prevenire

A eccezione del primo episodio, è utile cercare di prevenire gli attacchi di panico. Questo però è possibile soltanto nel caso in cui le crisi siano generate da disturbi noti, come le fobie. Quindi, per esempio, chi si sente male in mezzo alla gente

(agorafobia) inizialmente dovrà evitare i posti affollati, e in seguito, lentamente, cercare di riabilitarsi a frequentare i luoghi pubblici, prima facendosi accompagnare da una persona fidata soltanto per qualche minuto, poi aumentando il tempo fino

a sentirsi pronto a farlo da solo. In generale, invece, è meglio evitare di assumere sostanze eccitanti come la caffeina e gli alcolici, che in molti casi sono stati messi in relazione con un aumento delle possibilità che si scateni una nuova crisi.

Elena Cassin  
con la consulenza del professor  
Emilio Sacchetti, psichiatra presso  
il CamLai di Monza e presidente  
della Società italiana per i  
disturbi bipolari - Sezione  
nazionale dell'International Society  
of Bipolar Disorder. È anche  
co-presidente della Società italiana  
di psichiatria geriatrica e vice  
Presidente della Società italiana  
di neuropsicofarmacologia.