



L'intervista

Per essere considerata un attacco di panico, la crisi non deve però durare più di 10-20 minuti



Loredana Del Ninno

ANSIA, tachicardia, senso di soffocamento, sudorazione, dolori al petto. E ancora vertigini, tremore, formicolio agli arti e problemi digestivi. Se questi sintomi, accompagnati da un'angosciante paura di morire o di perdere il controllo, si manifestano all'improvviso e altrettanto rapidamente scompaiono, sono segnali di un attacco di panico, disturbo sempre più diffuso anche tra i giovanissimi. Ne parliamo con il professor Emilio Sacchetti (nella foto in alto), direttore del dipartimento di salute mentale degli Spedali Civili Università di Brescia.

Professore, cos'è un attacco di panico?

«È l'indicatore acuto di un evento ansioso talvolta legato a una situazione fobica: ad esempio chi soffre di claustrofobia può svilupparlo se si trova improvvisamente al chiuso. Per essere considerata un attacco di panico la crisi non deve però durare più di 10-20 minuti».

Quali sono le cause?

«Purtroppo non si conoscono con certezza. Sappiamo soltanto che alcuni fattori, come una predisposizione genetica, lo stress e alcuni modifiche nel funzionamento di determinate aree del cervello possono favorirne la comparsa».

Esistono categorie più a rischio?

«Si può soffrire di attacchi di panico a qualunque età, ma le donne risultano più colpite degli uomini, nella misura di due a uno, si ipotizza a causa delle oscillazioni ormonali».

Cosa si deve fare?

«Accertato che si tratta di attacchi di panico, escludendo con gli opportuni esami clinici la presenza di altre patologie, la prima trappola da evitare è consultare medici in continuazione. Chi ne soffre infatti a diventare ipocondriaco e vivere con la paura che la crisi si ri-

Vincere gli attacchi di panico «I familiari siano pazienti»

Un disturbo diffuso che può manifestarsi a tutte le età



petta. Bisogna invece affidarsi a uno specialista con cui impostare la cura giusta».

Quali sono le terapie più indicate?

«Di solito vengono prescritti antidepressivi, da assumere per almeno 6 o 7 mesi, partendo da un dosaggio molto basso e che vanno sospesi con gradualità una volta superato il problema. Altra strada da percorrere, anche parallelamente all'assunzione dei farmaci, è una psicoterapia a indirizzo cognitivo-comportamentale che aiuti il paziente a non lasciarsi sopraffare dai sintomi».

Come si soccorre chi è vittima di un attacco di panico?

«In presenza di una crisi cercare

di rassicurare il più possibile la persona colpita facendo leva sul fatto che sintomi scompaiono spontaneamente nel giro di 10-20 minuti. In generale, i familiari devono avere molta pazienza e comprendere che chi sta male non lo fa per un capriccio, sta male veramente».

Lo yoga può essere un aiuto?

«Sì. Come riscontrato nella pratica clinica alcune discipline, tra cui lo yoga, il tai chi e certe tecniche di meditazione, insegnando a respirare in modo corretto aiutano ad attenuare il disturbo. È importante infatti che le persone soggette ad attacchi di panico imparino a non iperventilare, cioè a non accelerare troppo la respirazione: questa anomalia, collegata spesso agli stati di ansia, facilita la comparsa delle crisi perché fa calare la concentrazione di anidride carbonica nel sangue, con danni all'attività nervosa».

L'INIZIATIVA Pronto Intervento per chiedere aiuto

UN NUMERO di telefono (345 8445884) a cui i sofferenti di attacchi di panico possono rivolgersi per ricevere aiuto e consulenze gratuite. Lo promuove Pronto Intervento Panico (www.prontointerventopanico.it), una onlus fondata e presieduta da Barbara Prampolini (nella foto), che il panico lo ha conosciuto in prima persona. «Ho sofferto per anni di questo disturbo - racconta - e so quanto è importante ricevere tempestivamente i consigli giusti per affrontare e risolvere il problema. I nostri volontari rispondono



indirizzando chi chiama a esperti competenti. Riceviamo tantissime telefonate di richieste d'aiuto anche da molti giovani. Abbiamo a poco istituito

un altro servizio, chiamato il 'Neurologo in casa' che permette a chi non riesce neanche più a uscire, di ricevere un consulto tra le mura domestiche, collegandosi con lo specialista via Skype. In certi casi gli attacchi di panico sono totalmente invalidanti».

PER SAPERNE DI PIÙ



Il video si apre catturando l'immagine con lo smartphone attraverso l'apposita applicazione



Una possibile alternativa

Stare meglio con la psicoterapia

LA EMDR (acronimo di Eye movement desensitization and reprocessing), un metodo di psicoterapia nato per aiutare il paziente a elaborare episodi traumatici come lutti, malattie gravi e catastrofi naturali, sembra dare ottimi risultati anche nel trattamento degli attacchi di panico. Attraverso l'Emdr il cervello viene desensibilizzato dal ricordo doloroso e il terapeuta riesce a intervenire sugli aspetti più profondi del disagio, che potrebbero essere la causa degli attacchi di panico. Le sessioni di Emdr durano dai 45 ai 50 minuti, come una normale seduta di psicoterapia. La tecnica può essere applicata a pazienti di tutte le età, bambini compresi; l'importante è affidarsi a esperti accreditati. Il numero degli incontri necessari al superamento del problema viene stabilito caso per caso dallo specialista. Sul sito www.emdr.it si possono reperire ulteriori approfondimenti.



L'importanza del movimento

Passeggiare e 'staccare la spina'

OLTRE allo yoga, al tai chi e ad alcune tecniche di meditazione l'attività fisica anche moderata può essere utile per prevenire gli attacchi di panico. «Non è necessario strafare - conferma il neurologo Francesco Cesarino - . Può bastare anche passeggiare a passo svelto per una trentina di minuti due o tre volte alla settimana. Il movimento aiuta liberare le endorfine, sostanze prodotte naturalmente che favoriscono il benessere generale, e ad abbassare i livelli del cortisolo, l'ormone dello stress». Un'altra raccomandazione dello specialista è cercare di rallentare i ritmi della vita quotidiana: «Capisco che sia difficile - conclude - lo stress è diventato parte della vita di ciascuno di noi e sicuramente anche essere sempre rintracciabili dopo l'avvento dei telefonini, non permette di rimanere mai soli con se stessi e ricaricarsi. Ma bisogna cercare di 'staccare la spina' quanto più possibile».

REMYSTICK Con il calore, combatte il dolore

Trattamento coadiuvante di:

- Dolori articolari e muscolari di origine reumatica
- Torcicollo
- Dolori cervicali

È pratico e non unge. Anche in formulazione gel a seconda delle tue esigenze.

SELLA
 Lab. Chim. Farm. A. SELLA s.r.l.
www.sellafarmaceutici.it

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione: i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio, rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 07/10/2015.