

Dagli attacchi di panico all'evitamento: l'Agorafobia

Molte fra le persone che soffrono di attacchi di panico spesso sviluppano una particolare forma di paura per certi luoghi, attività o situazioni dai quali sarebbe difficile allontanarsi o potrebbe non essere disponibile aiuto nel caso di problemi. Il termine utilizzato per descrivere questa paura è **agorafobia**.

Un elenco, in sintesi, dei più comuni luoghi o situazioni che tipicamente temono le persone che soffrono di attacchi di panico sono:

- *rimanere da soli, anche in casa, senza nessuno che possa accorrere in caso di bisogno;*
- *ritrovarsi in mezzo alla folla, ad esempio durante concerti o manifestazioni;*
- *andare a teatro o al cinema;*
- *andare nei negozi;*
- *utilizzare mezzi di trasporto, sia pubblici sia privati (bus, treni, aeroplani, automobili);*
- *attraversare gallerie oppure utilizzare l'autostrada;*
- *attraversare ponti;*
- *recarsi in ristoranti;*
- *rimanere fermi nel traffico;*
- *restare in coda in banca, in posta, per pagare al ristorante o nei negozi.*

E' molto raro che le persone che hanno attacchi di panico e che, in conseguenza a ciò, hanno imparato ad evitare le situazioni cosiddette "scatenanti", riescano ad individuare correttamente l'oggetto della loro paura. Per un meccanismo psico-fisiologico detto **condizionamento** (studiato già fin dall'inizio del Novecento dallo scienziato russo Pavlov), infatti, è molto comune associare l'attacco di panico con il luogo in cui è insorto (ad esempio un autobus o un ascensore) ed è quindi naturale attribuire la responsabilità del panico alla situazione. La situazione, in tal modo, comincerà ad essere percepita come pericolosa (proprio perché è stata in grado di suscitare l'attacco di panico) e quindi si comincerà ad evitarla.

Le circostanze in cui può insorgere l'attacco di panico sono numerosissime: per questo motivo, in genere, chi sviluppa l'agorafobia in conseguenza degli attacchi di panico impara con il tempo ad evitare molte situazioni, ritirandosi sempre più da un gran numero di attività.

Una parte importante del trattamento del panico e dell'agorafobia consiste proprio nella "rottura" del legame che viene a stabilirsi fra sintomi del panico, paura di questi sintomi e situazioni scatenanti. E' molto importante che il paziente arrivi alla consapevolezza che ciò che è temuto, in realtà, non sono le situazioni in sé, ma le reazioni psico-fisiche, improvvise e incontrollabili che tali situazioni potrebbero suscitare. Quando un agorafobico esplora il vero motivo della sua paura, esso è sempre l'attacco di panico in se stesso e non il pericolo oggettivo legato a certe situazioni. Un agorafobico, ad esempio, può arrivare a temere di andare ad un concerto perché potrebbe avere un attacco di panico proprio in mezzo alla folla, senza possibilità di raggiungere, o farsi raggiungere, dai soccorsi. Sono quindi i sintomi del panico a spaventare maggiormente, proprio perché vengono percepiti come segnali di un pericolo reale: sono i sintomi stessi a rendere convincente il timore di stare per morire, impazzire o perdere il controllo. In ultima analisi, quindi, le persone che soffrono di attacchi di panico hanno "paura della paura".

Gli evitamenti descritti in precedenza sono molto evidenti e se attuati fanno sì, in breve tempo, che la qualità di vita e il benessere della persona calino sensibilmente. Esistono tuttavia un gran numero di evitamenti meno evidenti e per questo più insidiosi, proprio perché non ci si accorge di attuarli. Come per gli evitamenti più evidenti, essi consistono in situazioni, attività o circostanze che si evitano per paura delle conseguenze che potrebbero avere: suscitare i sintomi del panico.

Al solo scopo illustrativo, riportiamo alcuni fra questi evitamenti “invisibili”:

- *Evitare l'esercizio fisico o lo sforzo eccessivo;*
- *Assicurarsi, quando si è in una stanza, che vi sia la possibilità di uscirne;*
- *Evitare reazioni emotive intense, ad esempio arrabbiarsi;*
- *Avere bisogno di determinati oggetti quando si esce di casa, ad esempio fazzoletti di carta, medicine, bottigliette d'acqua;*
- *Evitare film ad alto contenuto emotivo (ad esempio thriller, horror, film drammatici, ecc...);*
- *Essere molto infastiditi dalle possibili sorprese di altri (ad esempio essere spaventati per scherzo).*

Gli esempi possibili sono numerosi altri, ma la lista riportata serve ad evidenziare un importante punto in comune: tutte queste attività determinano un'attivazione psico-fisica che, secondo il punto di vista e le convinzioni di chi ha attacchi di panico, potrebbe farne insorgere uno. Non è detto che, nell'esperienza vissuta dall'individuo tutte queste situazioni abbiano realmente provocato un attacco di panico. E' sufficiente il timore di una possibile insorgenza per far abbandonare tali attività, attuando quindi l'evitamento. Infatti, accanto al meccanismo fisiologico del condizionamento, descritto in precedenza, ve ne è un altro, detto generalizzazione, che concorre in ugual modo allo sviluppo di comportamenti agorafobici. La **generalizzazione** è un processo di allargamento e di inclusione di situazioni simili a quella che in origine era oggetto della paura. Ad esempio, se si hanno avuto attacchi di panico in ascensore e per questo motivo si è imparato a temerlo e a evitarlo, per un processo di generalizzazione è possibile che la paura si allarghi a tutti i luoghi chiusi o opprimenti. Si possono sviluppare fobie, ad esempio, per stanze troppi piccole o corridoi troppo stretti, fino ad arrivare ad un grande disagio nel dover indossare un casco da motociclista.