

## **L'iperventilazione: un comportamento che peggiora il panico e l'agorafobia**

Uno dei comportamenti più comuni fra le persone che soffrono di attacchi di panico, ansia eccessiva e agorafobia è l'iperventilazione, o eccesso di respirazione. Iperventilare è una tecnica intuitiva, che si apprende in modo automatico a seguito di momenti di forte ansia o attacchi di panico, ed ha lo scopo di gestire meglio questi momenti. Tuttavia, il suo reale effetto è esattamente l'opposto: l'iperventilazione peggiora i sintomi del panico e dell'agorafobia.

Per capire il motivo fisiologico per cui l'iperventilazione aggrava il panico occorre una breve premessa sul meccanismo di base della respirazione. Quando introduciamo aria nei polmoni (inspirazione), introduciamo anche un'importante componente dell'aria: l'ossigeno. L'ossigeno crea un legame con l'emoglobina, e venendo in contatto con l'anidride carbonica se ne separa e può raggiungere ogni singola cellula, che lo utilizzerà per produrre energia, degradandolo in altra anidride carbonica. Infine, l'anidride carbonica, passando attraverso il sangue, viene poi espulsa dai polmoni durante l'espirazione.

La proporzione fra ossigeno e anidride carbonica deve sempre essere in equilibrio. Queste due componenti, infatti, sono essenziali perché il nostro corpo funzioni al meglio: l'ossigeno è fondamentale perché è la base per la produzione di energia delle cellule, ma anche l'anidride carbonica lo è, perché consente all'ossigeno di separarsi dall'emoglobina e arrivare ad ogni cellula.

L'iperventilazione è un comportamento volontario, involontario o semi-volontario che scompensa l'equilibrio fra ossigeno e anidride carbonica, poiché consiste nel respirare con una frequenza o una profondità maggiori di quanto il corpo avrebbe bisogno. In particolare, iperventilando si aumenta l'apporto di ossigeno ai danni dell'anidride carbonica.

La conseguenza di ciò è la vasocostrizione di alcuni vasi sanguigni, soprattutto quelli che irrorano determinate parti del cervello. Paradossalmente, quindi, pur introiettando maggiori quantità di ossigeno, al cervello ne arriva meno. Non è un caso che i più comuni sintomi dell'iperventilazione siano: sensazione di avere la testa leggera, sensazione di stordimento, sensazione di confusione e di irrealtà.

Probabilmente, però, il sintomo più importante derivato dall'iperventilazione è, ironia della sorte, la sensazione di mancanza d'aria. E' il più importante perché, attraverso questa sensazione, la persona è portata ad aumentare ancora di più la respirazione, aggravando in questo modo i sintomi in precedenza percepiti.

L'aumentata frequenza dell'iperventilazione può sfociare in ulteriori sintomi, tra cui: nausea, vertigini, sensazione di paralisi muscolare, sensazione di avere un peso o una costrizione nella regione toracica, sensazione di stanchezza.

Tutti questi sintomi aggravano il panico e l'agorafobia perché ne accrescono la sensazione di minaccia percepita dalla persona: le vertigini, il cuore irregolare che perde colpi, le sensazioni di sbandamento sono facilmente interpretati come segnali di una grave malattia o addirittura di morte imminente.

Ciò che viene attuato per contenere la sensazione di panico o la paura derivante dal fronteggiare certe situazioni, iperventilare appunto, non fa altro che peggiorare la sensazione di pericolosità delle situazioni stesse o dei sintomi del panico.

L'iperventilazione, se contenuta nel tempo e sincronizzata ad eventi abbastanza pericolosi da poter innescare un comportamento di reazione o fuga, è una risposta fisiologica, naturale e funzionale. I sintomi che provoca sono spiacevoli, ma sono del tutto non pericolosi e comunque reversibili: una volta cessata l'iperventilazione, essi scompaiono nel giro di poco tempo. Inoltre, il circolo vizioso descritto in precedenza, che provoca l'impulso sempre più forte ad iperventilare, è contenuto da meccanismi biologici innati che impediscono al rapporto fra ossigeno e anidride carbonica di sbilanciarsi in modo eccessivo.

La situazione più insidiosa, in effetti, è quella in cui non c'è una vera escalation di iperventilazione (che la persona saprebbe riconoscere e controllare volontariamente), ma una prolungata iperventilazione contenuta che espone continuamente ai sintomi elencati in precedenza, ma in forma molto attenuata e perciò subdola: non è facile accorgersi che tali sintomi sono causati dalla propria respirazione, e vengono perciò attribuiti all'ambiente esterno o a determinate situazioni, che si cominceranno perciò ad evitare.

Al solo scopo illustrativo, riportiamo i quattro tipi di respirazione disfunzionale che possono, se protratti nel tempo, portare ai problemi descritti in questa sezione. E' importante monitorare il proprio respiro, concentrarsi su di esso e imparare a controllarlo meglio se ci accorgiamo che, abitualmente o in concomitanza di particolari situazioni, respiriamo in uno di questi modi:

- **Boccheggiare:** è un tipo di respirazione affannosa, a bocca aperta e irregolare (in modo simile a come fanno i pesci). Normalmente questo modo di respirare non viene protratto a lungo, ma si verifica in occasione di situazioni sgradevoli o percepite come minacciose.
- **Sospirare e sbadigliare:** nemmeno questo è un vero e proprio stile di respirazione, ma si verifica quando abbiamo un umore basso, quando siamo depressi o annoiati. Sospirare e sbadigliare, tuttavia, può portare ad una respirazione eccessiva e quindi è una forma di iperventilazione.
- **Respirare in modo troppo rapido e affannato:** è il tipo di respiro più frequente nei momenti di forte ansia o stress. Prima di un esame importante, di un colloquio di lavoro, davanti ad un compito nuovo che si pensa di non essere in grado di svolgere, ad un appuntamento, eccetera. Questo metodo di respirazione è in grado di abbassare in pochi secondi i livelli di anidride carbonica, producendo e aggravando i sintomi di base dell'ansia.
- **Respirare abitualmente in modo eccessivo.** Fra i quattro modi di respirazione disfunzionale, questo è l'unico che può essere adottato come vero e proprio stile, ed accompagnare quindi la persona durante tutto il giorno. E' una forma contenuta e cronica di iperventilazione che in sé non porta ad un attacco di panico, ma può fortemente favorirne l'insorgenza perché tiene costantemente bassi i livelli di anidride carbonica. Può bastare un evento o una situazione che mettano la persona in ansia e le facciano alzare anche di poco la frequenza di respiro, e l'attacco di panico può insorgere. Inoltre, questa respirazione fa sì che quotidianamente, si sia in uno stato di apprensione e di leggera confusione.