

Il Panico: che cosa è?

Un attacco di panico è **un'esperienza improvvisa di intensa paura** (la persona ha la sensazione improvvisa che qualcosa di terribile stia per accadere). Visto dall'esterno, l'attacco di panico può essere definito una reazione in cui una persona, da uno stato psico-fisico nella norma diventa improvvisamente molto spaventata o eccessivamente ansiosa, per nessun motivo apparente: in altre parole, agli occhi dell'osservatore non è accaduto niente che possa giustificare la reazione di eccessivo allarme.

L'attacco di panico, tuttavia, non è uno stato psico-fisico di semplice disagio o di ansia eccessiva, ma è piuttosto uno **stato transitorio complesso e traumatizzante** che si esprime sia in senso fisico, sia in senso psicologico.

Il tipo e l'intensità della paura provata durante un attacco di panico dipende in parte da quali sintomi vengono avvertiti e in quale sequenza (infatti non tutti i sintomi vengono provati nello stesso momento, alcuni compaiono in concatenazione ad altri). Alcune persone, al momento dell'attacco di panico, focalizzano la loro attenzione sulla paura/sensazione di stare per avere un infarto, altre sul timore di impazzire e di perdere il controllo, altre ancora, se notano principalmente i sintomi respiratori, possono essere convinti di soffocare.

Sintomi degli attacchi di panico

Chi ha avuto attacchi di panico riferisce di aver provato alcune o molte fra queste sensazioni corporee:

- **Sensazioni di soffocamento o asfissia;**
- **Dolore o fastidio al petto;**
- **Tremori fini o a grandi scosse;**
- **Palpitazioni, cardiopalmo o tachicardia;**
- **Sensazioni di torpore o di formicolio;**
- **Sudorazione;**
- **Nausea o disturbi addominali;**
- **Brividi o vampate di calore;**

e alcune o tutte le seguenti sensazioni psicologiche:

- **Paura di morire, di impazzire, di perdere il controllo;**
- **Sensazioni di irrealtà o di essere distaccati da se stessi;**
- **Sensazioni di sbandamento, di instabilità, di svenimento;**
- **Impressione di non riuscire a pensare.**

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 nei quali sarebbe difficile allontanarsi o potrebbe non essere disponibile aiuto nel caso di un attacco di panico: l'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, senza nessuno che possa accorrere in caso di bisogno;
- ritrovarsi in mezzo alla folla;
- andare a teatro;
- andare nei negozi;
- utilizzare mezzi di trasporto, sia pubblici sia privati;
- attraversare gallerie, oppure utilizzare l'autostrada;
- attraversare ponti;
- recarsi in ristoranti;
- rimanere fermi nel traffico.

Ciò che le persone agorafobiche temono maggiormente 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, questo 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".