

## I tipi di attacco di panico

Chiunque abbia sperimentato attacchi di panico riferisce di un'esperienza d'ansia intensa, e di solito riporta alcuni sintomi caratteristici quali: palpitazioni o tachicardia, sudorazione, sensazione di asfissia, dolore o fastidio al petto, nausea, paura di morire, ecc...

Il panico, però, è un'**esperienza soggettiva**: tutte le persone che abbiano avuto attacchi di panico riportano pressappoco lo stesso gruppo di sintomi, ma l'elaborazione soggettiva di tale esperienza la rende peculiare. Non esistono due persone che sperimentano esattamente lo stesso attacco di panico, sia perché i sintomi sono di volta in volta un po' diversi (per numero e per intensità), sia perché sono accompagnati da pensieri e convinzioni proprie di ciascuno: non tutti, per esempio, durante gli attacchi di panico hanno la convinzione di stare per morire o soffocare. Non tutti attribuiscono agli attacchi la stessa pericolosità, non tutti ne sono preoccupati allo stesso modo (anche se la paura di averne altri è uno degli elementi peculiari di ogni Disturbo di Panico, la cosiddetta "paura della paura").

Oltre a ciò, gli attacchi di panico si differenziano anche per il contesto in cui si sviluppano. In questo senso, ne esistono **tre tipi principali**:

1) Gli **attacchi di panico inaspettati** sono quelli in cui non è rintracciabile un chiaro fattore o evento scatenante (né ambientale, né interno alla persona). Questi sono i cosiddetti attacchi di panico "a ciel sereno", e sono quelli che, in genere, spaventano di più, proprio perché non danno modo di prevederne l'insorgenza. Non è raro che i pazienti che ne soffrono riportino racconti come questo: *"Ero a tavola con la famiglia, si discuteva del più e del meno, non stavamo litigando e non stavo pensando a niente di particolare, quando ho sentito che stava per venirmi un altro attacco di panico... Ho sentito il viso caldo, sono cominciate le solite vampate di caldo e poi di freddo, la testa mi si è annebbiata e non respiravo più bene come un minuto prima... Ho pensato di stare per aver un infarto..."*.

2) Gli **attacchi di panico causati dalla situazione** sono quelli che si verificano in risposta al fronteggiamento di determinate situazioni, ben identificabili. L'esempio più tipico, in tal senso, è quello di uno studente universitario che, poco prima di sostenere un esame, subisce un attacco. In questo caso (anche se un'approfondita analisi dell'evento è comunque d'obbligo), è possibile affermare che la circostanza abbia prodotto, per il carico di stress conseguente al fatto di doverla fronteggiare, l'attacco di panico. L'attesa, l'apprensione per il risultato, le aspettative di successo o insuccesso, la preoccupazione per l'eventuale giudizio negativo del professore sono tutti elementi che possono, se elaborati in un certo modo dall'individuo, favorire l'insorgenza del panico, che rischia di ingenerare nella persona la convinzione di non poter sostenere altri esami, evitandoli quindi in futuro e compromettendo il proprio percorso d'istruzione. Una descrizione che tipicamente fanno gli studenti con attacchi di panico causati dagli esami è, per esempio: *"Ero davanti alla porta dello studio del professore, aspettavo il mio turno insieme ad altri studenti, ma il ragazzo che era interrogato in quel momento non usciva più... dopo un po' ho cominciato a pensare che gli stesse andando male e che il professore lo stesse maltrattando... poi mi è salita l'agitazione, il cuore mi batteva forte, e a perdere colpi, ho cominciato a pensare che l'esame sarebbe andato male, che sarebbe successo un disastro... Sudavo e mi sono accorto che stavo iperventilando... Ho dovuto andarmene, credo che se non lo avessi fatto sarei svenuto davanti a tutti"*.

3) Gli **attacchi di panico sensibili alla situazione** sono simili a quelli del tipo precedente, ma non sono invariabilmente associati alla situazione scatenante e non si manifestano per forza in

concomitanza con l'esposizione alla situazione temuta. Per esempio, negli attacchi di panico correlati all'essere alla guida dell'auto è possibile avere attacchi mentre si guida, ma è anche possibile non averne, oppure averne dopo aver fronteggiato la situazione e non durante. La definizione "sensibili alla situazione", quindi, descrive attacchi che sono correlati ad una determinata situazione, ma che non ne sono legati in un rapporto perfetto di causa-effetto. Anche se il panico non insorge ogni volta che ci si trova nella situazione-stimolo la persona diviene sempre meno a proprio agio nell'affrontarla, proprio perché non ha la certezza che subirà un attacco. A lungo termine, l'evitamento di tale situazione è la conseguenza più tipica, facendo sì che il Disturbo di Panico sia aggravato dall'agorafobia.