



CentroMoses

Attacchi di Panico

COS'È IL DISTURBO DI PANICO?





CentroMoses



Redazione:

Opuscolo preparato dal Centro Moses e ispirato ad analoghi opuscoli pubblicati dall'ENPAP Ente Nazionale previdenza ed assistenza per gli psicologi.

Testo a cura di:

Andrea Gatti
Psicologo tirocinante

Stefano Marchi
Psicologo, Psicoterapeuta CBT
Codirettore del Centro Moses

Progetto Grafico:

Brescia Events | www.bresciaevents.it



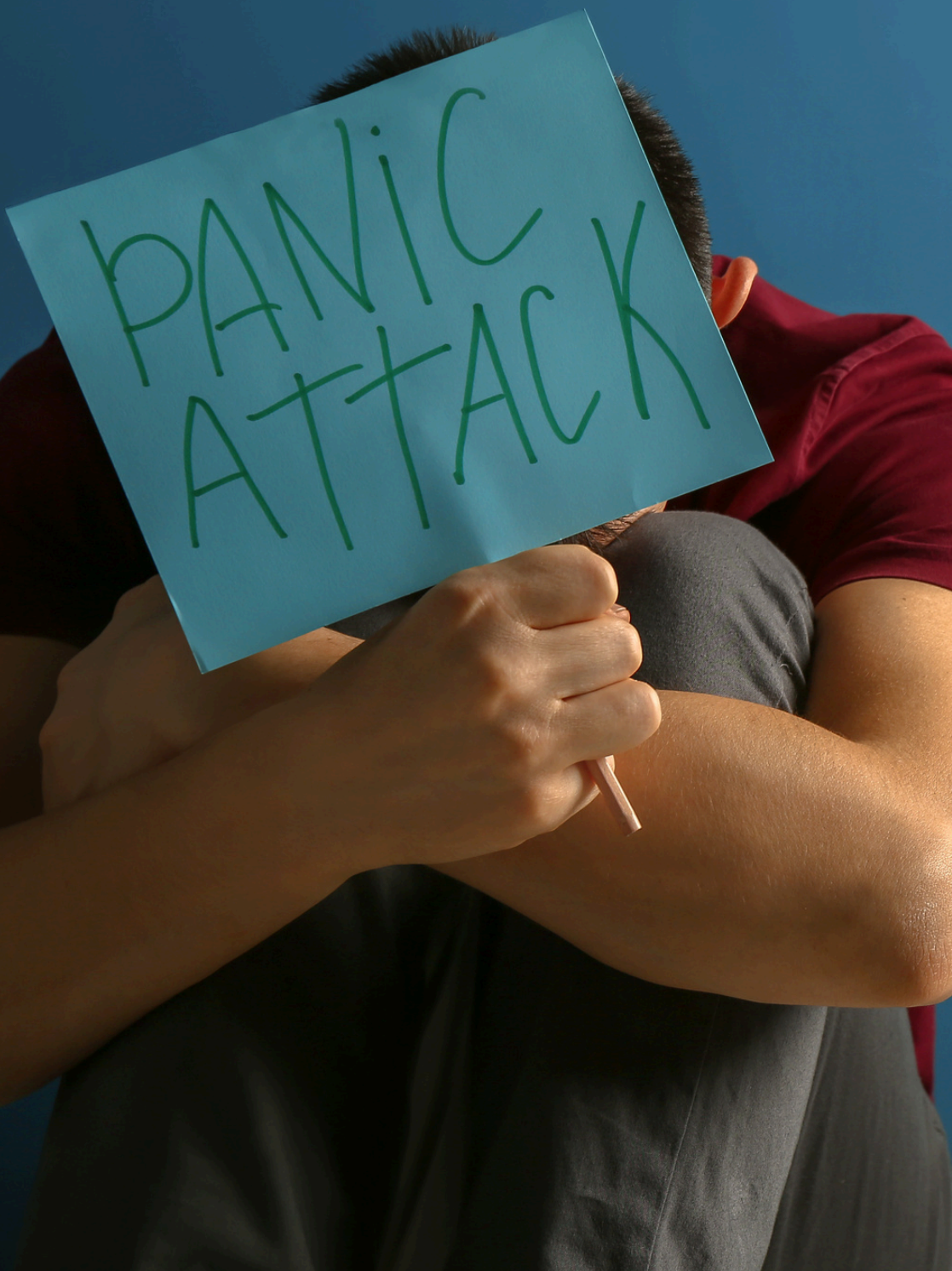
CentroMoses



Indice

Cos'è il disturbo di panico?	7
Esistono fattori che aumentano o proteggano dal disturbo?	8
Cosa succede nel cervello durante un attacco di panico?	10
Quali sono i sintomi del disturbo di panico?	11
Come si distingue il disturbo di panico dagli altri disturbi d'ansia?	12
Si può guarire dal disturbo di panico?	13
Come possiamo cominciare a gestire il disturbo di panico nel quotidiano?	13
Bibliografia.	15

PANIC
ATTACK



Cos'è il Disturbo di Panico?

ATTACCHI DI PANICO: UN FENOMENO COMUNE E SPESSO INCOMPRESO

Il disturbo di panico è un problema d'ansia caratterizzato da attacchi improvvisi e intensi di paura, chiamati attacchi di panico, che possono avvenire senza un motivo apparente.

Durante un attacco di panico, la persona prova un'ansia molto forte e pensa di perdere il controllo, avere un infarto o persino di morire. Questi episodi durano solo pochi minuti, ma sono così intensi che chi li vive spesso inizia a temere di avere altri attacchi, sviluppando una paura costante che può portare ad evitare certe situazioni o luoghi.

Il disturbo di panico è relativamente diffuso, colpendo circa il 3,7% della popolazione almeno una volta nella vita. Se si considerano anche solo gli attacchi di panico, senza una diagnosi formale, la percentuale sale al 22,7% (Kessler et al., 2006).

Questo disturbo sembra colpire il doppio delle donne rispetto agli uomini, anche se in questi ultimi potrebbe essere sottostimato. Solitamente, il disturbo si manifesta intorno ai 25 anni, ma i primi episodi possono verificarsi già durante l'infanzia (Sadock et al., 2015/2018).



Esistono fattori che aumentano o proteggano dal disturbo?

SI, ESISTONO DIVERSI FATTORI CHE POSSONO INFLUENZARE IL RISCHIO DI SOFFRIRE DI ATTACCHI DI PANICO, MA ANCHE ALTRI CHE INVECE POSSONO PROTEGGERCI.

FATTORI CHE AUMENTANO LA POSSIBILITÀ DI SVILUPPARE ATTACCHI DI PANICO:

Il primo fattore da considerare è lo stress, soprattutto quello che si accumula nel tempo o che deriva da eventi particolarmente traumatici, come la perdita di una persona cara o una separazione. Anche i cambiamenti di vita importanti possono mettere sotto pressione il nostro sistema emotivo, facilitando l'insorgenza di attacchi di panico.

Un altro elemento che incide è lo stile di vita. Il consumo di sostanze stimolanti, come caffeina, alcol o droghe, può aumentare il livello di ansia e quindi la probabilità di avere un attacco di panico.

A questo si aggiunge la predisposizione genetica: se in famiglia ci sono persone che soffrono di disturbi d'ansia, è più probabile che anche noi siamo più vulnerabili.

A volte, sono anche i nostri pensieri a giocare un ruolo chiave. Alcune persone hanno la tendenza a interpretare in maniera catastrofica le situazioni o a essere eccessivamente preoccupate per ogni minimo segnale fisico, come un battito cardiaco accelerato o una leggera vertigine. Questo modo di pensare alimenta ulteriormente l'ansia, aumentando il rischio di attacchi di panico.

Infine, ci sono alcune condizioni mediche che possono favorire l'insorgenza di questi episodi, come problemi alla tiroide o disturbi cardiaci.

FATTORI PROTETTIVI:

Per fortuna, ci sono anche fattori che possono aiutarci a ridurre il rischio di soffrire di panico. Avere una buona rete di amici o familiari che ci supportano emotivamente è uno dei più potenti. Sentirsi sostenuti e non affrontare le difficoltà da soli può fare una grande differenza.

Anche imparare a gestire lo stress è fondamentale. Tecniche come la respirazione profonda, la meditazione o semplici esercizi di rilassamento possono aiutarci a tenere l'ansia sotto controllo.

Essere consapevoli delle proprie emozioni e saperle gestire in modo efficace è un altro grande alleato. Chi riesce a riconoscere e comprendere meglio i propri stati emotivi, ha meno probabilità di essere sopraffatto dall'ansia.

Infine, uno stile di vita sano è sempre un'ottima difesa contro i disturbi d'ansia. Dormire a sufficienza, mangiare bene e fare attività fisica regolarmente contribuiscono a mantenere un buon equilibrio psicofisico.



COSA SUCCEDDE NEL CERVELLO DURANTE UN ATTACCO DI PANICO?

CERVELLO IN ALLERTA: IL RUOLO DEL SISTEMA NERVOSO DURANTE UN ATTACCO DI PANICO

A livello neurobiologico, il sistema nervoso autonomo gioca un ruolo centrale e durante un attacco di panico, il cervello entra in uno stato di allarme acuto, attivando una serie di reazioni fisiologiche che preparano il corpo a fronteggiare una minaccia percepita, anche se non reale. Questo processo coinvolge diverse aree del cervello, ecco cosa accade:



l'amigdala, che gestisce la paura, si attiva anche senza una minaccia reale, scatenando una risposta di allarme.



Questo attiva il sistema nervoso autonomo, che prepara il corpo a reagire con sintomi fisici come battito cardiaco accelerato, respirazione rapida e sudorazione.



In parallelo, l'ipotalamo stimola il rilascio di ormoni dello stress, come adrenalina e cortisolo, intensificando i sintomi fisici dell'ansia.



La corteccia prefrontale, che di solito aiuta a regolare queste emozioni, diventa meno efficace, rendendo difficile mantenere il controllo razionale. Questo porta a una percezione amplificata di sintomi fisici e paura intensa, come la sensazione di soffocare o di perdere il controllo.

Quali sono i sintomi del disturbo di panico?

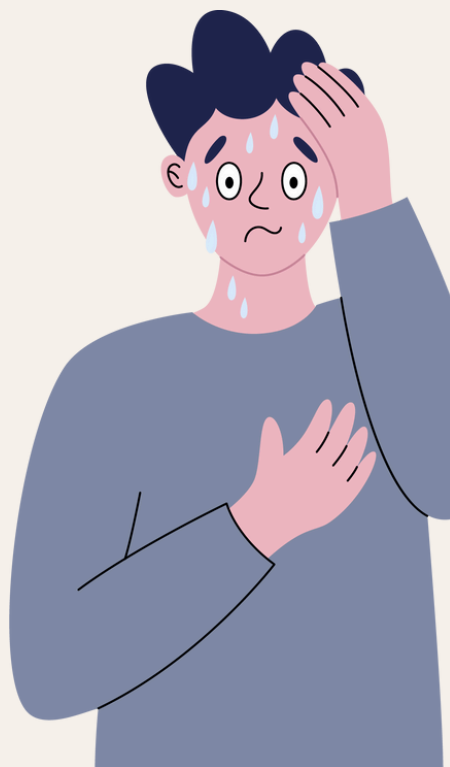
QUALI SINTOMI DEVE AVERE UNA PERSONA PER RICEVERE UNA DIAGNOSI DI DISTURBO DI PANICO?

Prima di tutto, è importante distinguere tra attacchi di panico e disturbo di panico: un attacco di panico è un episodio singolo, mentre il disturbo di panico implica attacchi ricorrenti e invalidanti.

Durante un attacco, una persona può sperimentare almeno quattro dei seguenti sintomi (Abraham & Nussbaum, 2013/2014):

- battito cardiaco accelerato
- sudorazione
- tremori
- difficoltà respiratorie
- sensazione di soffocamento
- dolore toracico
- nausea
- vertigini
- parestesie
- derealizzazione
- depersonalizzazione

Questi sintomi possono essere così intensi che chi ne soffre spesso si reca al pronto soccorso, temendo qualcosa di grave per la sua salute come ad esempio un infarto (Sadock et al., 2015/2018).



Come si distingue il disturbo di panico dagli altri disturbi d'ansia?

ATTACCHI DI PANICO E ALTRE FORME D'ANSIA: UNA GUIDA PER DISTINGUERLI

Il **disturbo di panico** si distingue dagli altri disturbi d'ansia soprattutto per la presenza di **attacchi di panico improvvisi e ricorrenti**. Durante questi attacchi, la persona sperimenta una paura intensa e incontrollabile, spesso senza una causa apparente. Questi episodi durano solitamente pochi minuti ma sono molto intensi, e possono essere accompagnati da sintomi fisici come battito cardiaco accelerato, sudorazione, sensazione di soffocamento, vertigini e una forte paura di morire o di perdere il controllo.

Rispetto agli altri disturbi d'ansia, il disturbo di panico ha caratteristiche uniche. Ad esempio, nel disturbo d'ansia generalizzato (GAD), l'ansia è più costante e diffusa. Le persone con GAD vivono una preoccupazione continua e generalizzata su vari aspetti della vita quotidiana (come il lavoro, la salute o le relazioni), ma non hanno gli episodi acuti e intensi che caratterizzano il disturbo di panico. L'ansia nel GAD è più "di fondo", mentre nel disturbo di panico si manifesta in attacchi brevi ma estremamente intensi.

Invece, nella **fobia sociale** o ansia sociale, la paura è legata a situazioni sociali specifiche, come parlare in pubblico o essere osservati. Le persone con fobia sociale temono il giudizio o l'imbarazzo in queste situazioni, ma non vivono necessariamente attacchi di panico spontanei e inaspettati. L'ansia è legata a contesti sociali particolari, mentre nel disturbo di panico può colpire in qualsiasi momento, senza un apparente fattore scatenante.

Infine, nel **disturbo ossessivo-compulsivo (OCD)** e nel **disturbo da stress post-traumatico (PTSD)**, l'ansia si manifesta in modo diverso. Nel OCD, è legata a pensieri intrusivi (ossessioni) e comportamenti ripetitivi (compulsioni), mentre nel PTSD è in risposta a un trauma passato. Anche se chi soffre di questi disturbi può sperimentare attacchi di panico, il loro disturbo si concentra su altre dinamiche.

Si può guarire dal Disturbo di Panico?

Nonostante il disturbo di panico possa sembrare spaventoso, la prognosi è generalmente positiva.

Con il giusto trattamento, è possibile ridurre i sintomi e persino ottenere una remissione completa (Iacucci, 2014).

Le terapie più efficaci includono la terapia cognitivo-comportamentale (CBT) e la farmacoterapia, spesso combinate. La CBT si concentra sull'esposizione graduale alle situazioni temute e sulla ristrutturazione dei pensieri disfunzionali, mentre gli antidepressivi, come gli SSRI, sono i farmaci di prima scelta (Chawla et al., 2022).

Inoltre, tecniche di rilassamento e strategie di gestione dello stress possono contribuire a ridurre l'ansia. Con il giusto supporto e impegno, molte persone ritrovano la serenità e una vita senza attacchi di panico.

COME POSSIAMO COMINCIARE A GESTIRE IL DISTURBO DI PANICO NEL QUOTIDIANO?

Oltre alle terapie, ci sono diversi modi per gestire il disturbo di panico nella vita quotidiana:



praticare attività fisica



ridurre il consumo di caffeina e alcol



dormire a sufficienza



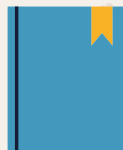
imparare tecniche di rilassamento e respirazione

Anche accettarsi e informarsi sul disturbo possono aiutare a ridurre l'ansia legata agli attacchi. Il supporto di un terapeuta rimane comunque fondamentale per un recupero completo e per imparare a gestire le paure irrazionali legate agli attacchi di panico.



CentroMoses

Literature



Alcuni suggerimenti bibliografici:

Federico Betti, Gabriele Melli Stop agli attacchi di panico. Superare le crisi d'ansia e l'agorafobia con la terapia cognitivo comportamentale (2022) editore Erickson

Enrico Rolla Attacchi di Panico. Come uscirne: La potenza della Terapia Cognitivo Comportamentale (2017) IW Edizioni

Abraham, M., Nussbaum, M.D., (2014). The Pocket Guide to the DSM-5(TM) Diagnostic Exam (pp. 351-352). Amer psychiatric pub inc (Original work published 2013).

Barnhill, J.W., (2023). Attacchi di panico e disturbo da panico. Manuale MSD. Disponibile in: https://www.msdmanuals.com/it-it/professionale/disturbi-psichiatrici/ansia-e-disturbi-correlati-allo-stress/attacchi-di-panico-e-disturbo-da-panico#Trattamento_vl025533_it [18/06/2024]

Iacucci, M. (2014). Disturbo di Panico: sintomi, diagnosi, esordio, decorso, prognosi, cause e trattamento. MedicItalia+. Disponibile in: <https://www.medicitalia.it/blog/psicologia/5025-disturbo-di-panico-sintomi-diagnosi-esordio-decorso-prognosi-cause-e-trattamento.html>. [17/06/2024]



CentroMoses

www.centromoses.it