

## Come riconoscere gli attacchi di panico?

Gli attacchi di panico si presentano come una sensazione di paura travolgente che sorge all'improvviso, senza ragione apparente. Di solito questa paura cessa dopo pochi minuti, lasciando una profonda spossatezza: gli attacchi di panico, per quanto estremamente spiacevoli, non sono pericolosi. Talvolta gli attacchi di panico diventano recidivi e arrivano ad interferire in modo significativo con la vita del soggetto, che limita la propria libertà personale per timore di un nuovo attacco e può sviluppare una depressione concomitante. Il disturbo di solito esordisce nella tarda adolescenza o nella prima età adulta, con una percentuale due volte maggiore nelle donne rispetto agli uomini

## Quali sono i sintomi degli attacchi di panico?

I sintomi che compaiono durante un attacco di panico possono includere:

- aumento della frequenza cardiaca, tachicardia
- dolori al torace
- nausea o disturbi addominali
- difficoltà di respirazione, "fame d'aria".
- difficoltà di deglutizione
- terrore quasi paralizzante
- vertigini, stordimento, confusione
- sensazione di "ovatta" nella testa
- tremori leggeri o a grandi scosse
- sudorazione
- vampate di calore
- senso di freddo improvviso agli arti o alle mani o ai piedi
- torpore o formicolio alle dita delle mani o dei piedi
- paura di impazzire o di perdere il controllo della propria mente
- paura di morire in quel momento
- depersonalizzazione, sentirsi distaccati da tutto e da tutti.

## Quali sono le cause degli attacchi di panico?

Esiste senza dubbio per gli attacchi di panico una familiarità che fa pensare ad una componente genetica, così come situazioni di abuso durante l'infanzia o l'essere stati recentemente sottoposti a gravi stress (per esempio un lutto o una separazione) sembrano essere fattori predisponenti.

In generale si evidenzia nei soggetti che soffrono di attacchi di panico una tendenza al disconoscimento di emozioni negative quali la rabbia o il senso di colpa, che vengono nascoste anche a se stessi, trasformate nel loro opposto e spesso espresse con sintomi fisici.

## Quali sono i rimedi per gli attacchi di panico?

I trattamenti di elezione per il disturbo da attacchi di panico sono la psicoterapia e il trattamento farmacologico. Nel caso ci si riconoscesse nei sintomi indicati è importante rivolgersi ad uno psicologo per ricevere una diagnosi e impostare la corretta terapia. I sintomi possono essere una **chiamata al cambiamento** di se e delle proprie scelte di vita, alla ricerca della serenità smarrita e di una vita più piena.