



## QUANDO L'ANSIA DIVENTA PANICO

Gli attacchi di panico sono un disturbo ed una difficoltà molto comune nelle nostre vite in questo periodo storico.

Essi rientrano nella categoria dei disturbi di ansia e hanno delle caratteristiche e delle manifestazioni ben specifiche.

L'attacco di panico rispetto alla "semplice" ansia si manifesta in maniera improvvisa e violenta raggiungendo il **picco di intensità** nel giro di circa 10 minuti per poi tendere a svanire e si caratterizza per i seguenti aspetti:

- Paura di morire
- Paura di perdere il controllo o di impazzire
- Sensazioni di estraneità o distacco da se stessi
- Dolore al petto
- Percezione di soffocamento o mancanza d'aria
- Vertigini, svenimenti o senso di instabilità fisica
- Dolori addominali o nausea
- Palpitazioni o battito accelerato
- Senso di formicolio o intorpidimento in qualche parte del corpo
- Aumento della sudorazione
- Tremori o scosse fisiche

Ovviamente non è detto che queste manifestazioni debbano essere tutte presenti e tutte nello stesso momento, le caratteristiche degli attacchi di panico variano da persona a persona a seconda dei casi, delle storie e dei vissuti di ogni singolo individuo.

Caratteristica inoltre tipica di questi attacchi è la persistente paura e preoccupazione, dopo averne vissuto uno, che se ne possano presentare altri in momenti successivi.

A questo si aggiunge il **timore circa le possibili conseguenze** di un ulteriore attacco improvviso.

Quello che dobbiamo sempre considerare quando si presentano gli attacchi di panico è il quadro e la condizione di vita e di salute generale **ponendoci domande** di questo tipo: è un periodo già stressante e faticoso? Quando si presentano gli attacchi? Quali sono i pensieri ad esso connessi? Quali i tentativi per cercare di calmarsi o rilassarsi? Ci sono eventi che portano una dose maggiore di preoccupazione o paura?

È importante non sottovalutare l'importanza di questi attacchi e di queste emozioni cercando il giusto aiuto e **sostegno psicologico** per ritrovare nel più breve tempo possibile il miglior stato di equilibrio e benessere emotivo e mentale

**Dott.ssa Margherita Benni - Psicologa**  
**Tel. 334.7604688 - [margherita.benni@hotmail.it](mailto:margherita.benni@hotmail.it)**