

# ANSIA E ATTACCHI DI PANICO

## Conoscerli... per vivere liberi



### QUALCHE DATO

Secondo lo studio epidemiologico ESEMED pubblicato nel 2008, a cui hanno preso parte sei paesi europei, circa tre milioni e mezzo di persone adulte hanno sofferto di un disturbo mentale negli ultimi 12 mesi; circa **il 5% del campione totale** (quasi due milioni e mezzo di persone) **ha manifestato un disturbo d'ansia.**

### L'ANSIA

**L'ansia è una complessa combinazione di emozioni** che includono paura, apprensione e preoccupazione, ed è accompagnata da sensazioni fisiche come palpitazioni, dolori al petto e/o respiro corto, nausea. Provare una certa dose di ansia può essere normale e funzionale in alcune circostanze. I problemi insorgono quando **l'ansia diventa un fattore costante e invalidante della vita** e ci costringe a rinunciare alla libertà e al benessere individuale.

### IL DAP

Uno dei cosiddetti Disturbi d'ansia è il **DAP, cioè il Disturbo da Attacchi di Panico.**

Gli attacchi di panico sono definiti nel DSM IV (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali) come **periodi delimitati a insorgenza improvvisa, di intensa apprensione, paura, o terrore, spesso associati con sentimenti di morte imminente.** Nel periodo precedente al primo attacco di panico i pazienti hanno frequentemente sperimentato un livello di stress elevato, accompa-

gnato da un **atteggiamento di minimizzazione** rispetto ai problemi contingenti.

Durante questi attacchi vi sono **simptomi** come respiro corto o sensazioni di soffocamento; palpitazioni, batticuore, o tachicardia; dispnea (respirazione difficoltosa); paura di impazzire o di perdere il controllo.

Gli attacchi di panico possono essere imprevisti e isolati, oppure correlati ad una situazione scatenante. La preoccupazione che si verifichi un nuovo attacco è spesso associata con lo sviluppo di **condotte di evitamento** che possono determinare l'**agorafobia**, cioè la paura di uscire di casa e vivere situazioni sociali (DAP con Agorafobia).

### IL CORPO NEI DAP

Quanto siamo in grado di sentire e decifrare i messaggi che il corpo continuamente ci invia?

In genere, nei DAP riscontriamo una **conoscenza insufficiente delle segnalazioni dell'organismo.** Il soggetto, pur presentando livelli di attivazione e ansia elevati, non riorganizza il proprio comportamento in base ad essi, ma tenta di distrarsi, minimizza il dato e sopravvaluta le proprie capacità di fronteggiare fisicamente la situazione. Il DAP può essere letto come **disturbo di integrazione** tra percezione sensoriale, cinestesica e vegetativa con la vita emotiva e con la capacità di vivere ed esprimere le emozioni.

Nel DAP assistiamo ad una "separazione" degli organi, delle funzioni e delle emozioni. Le sensa-

zioni di disintegrazione si accompagnano ad impressioni di impotenza e paura di non poter governare le proprie parti corporee, organi e sistemi. Possiamo dire che le persone sofferenti di DAP vivono un conflitto tra il controllare e il "lasciarsi andare" e hanno disimparato a riconoscere le proprie emozioni e sensazioni.

### LA TERAPIA PSICO-CORPOREA

Compito della terapia Psico-Corporea per la risoluzione dei DAP è **integrare corpo e mente**, favorire la disamina psicologica dei vissuti emotivi e sensoriali per mezzo della verbalizzazione e infine restituire al paziente la possibilità di **vivere in maniera piena e piacevole.**

Dato che nel DAP siamo in presenza di sensazioni di disintegrazione che si accompagnano ad impressioni di impotenza e paura di non poter governare le proprie parti corporee, la terapia favorisce **una conoscenza più approfondita del sé corporeo, restituendo al paziente le sensazioni piacevoli e positive del corpo.** Allo stesso tempo **rinforziamo l'io, l'autostima e la fiducia in se stessi**, in modo che il cliente impari a riconoscere le emozioni e legarle alle sensazioni.

Per raggiungere questi obiettivi lavoriamo congiuntamente su **respirazione, emozioni, postura, esercizi espressivi, grounding (radicamento).** Il percorso terapeutico non è mai prestabilito a priori, piuttosto si adatta alla singola persona e prende in considerazione le sue caratteristiche specifiche, la storia personale e la struttura caratteriale.

Intraprendi con fiducia una terapia psico-corporea, per vivere libero da ansia e panico e divenire protagonista della tua vita.

Chiama per fissare un appuntamento:

**dott. Roberto Ausilio**

**Psicologo della Salute e Psicoterapeuta Corporeo**

**Tel. 328 4645207**

Centro Mandàla - Benessere Psico-Corporeo

Via Felice Cavallotti 18/a - 05018 Orvieto

**[www.centromandala.info](http://www.centromandala.info)**