

# 16 Passi per la gestione degli attacchi di panico

- e degli attacchi d'ansia in genere -

La psicologia fuori dai luoghi comuni

[www.maurizioferraripsicologo.com](http://www.maurizioferraripsicologo.com)

 [maurizio.ferrari.psicologo](https://www.instagram.com/maurizio.ferrari.psicologo)

## 16 passi per la gestione dell'ansia e degli attacchi di panico.

Voglio cercare d'essere in questa occasione il più pratico possibile, non dilungandomi su spiegazioni sui sintomi degli attacchi di panico, su cosa sia l'ansia o sulle tecniche di respirazione: puoi trovare in rete molti articoli su tutto questo. Esiste invece poco materiale su quali possano essere una serie di passi concreti per la gestione di queste intense emozioni, da percorrere in parte e all'occorrenza anche in autonomia. Spulciando tra alcuni contributi di autori stranieri ho individuato una serie di precisi suggerimenti che ti ripropongo in una successione di 16 passi. Non farti impressionare dal numero: anche uno solo o pochi di questi possono essere l'aiuto in più che cercavi. Non pensare siano tutti da mettere assolutamente in pratica per "funzionare".



**1. Rimani con l'emozione.** Non dare troppo potere all'ansia e ascolta semplicemente quello che cerca di comunicarti. Respira profondamente e accettala dicendo a te stesso: *“ti accolgo e ti ascolto”*.

**2. Ricorda che nessuna emozione dura in eterno.** Un attacco di panico raggiunge mediamente il picco di intensità entro 10 minuti, per poi iniziare a diminuire, non è un attacco cardiaco, non conduce alla pazzia. Per superare una forte emozione il modo migliore è accettarla. Resisterle o fuggire non faranno altro che renderla sempre più intensa.

**3. Osserva la tua ansia** Noterai che ha un andamento tipico: cosa provi, cosa pensi durante l'attacco d'ansia? Quali sensazioni fisiche la precedono e l'accompagnano: tensioni, agitazioni, oppressioni, ritmi, tremori, ecc. Inizia a tenere un **diario** nel quale descrivere tutto ciò che noti in risposta a queste domande, con le date e gli orari degli attacchi d'ansia o di panico. Annota anche l'intensità, ad esempio da 0 a 100, di quello che noti: che valore di intensità attribuisce alla paura che hai provato oggi, al pensiero di essere impotente, alla frequenza del battito cardiaco e a tutto ciò che noti a riguardo?

**4. Dai un nome alle tue emozioni.** Non “accontentarti” di definirti “in ansia”. Cosa altro trovi “ascoltandoti” un po' di più: paura, rabbia, disperazione, tristezza, vergogna, senso di colpa, senso di impotenza, senso di ingiustizia e così via. Perché stai provando queste emozioni?

**5. Concentrati sulla respirazione.** Mentre fai questo, durante l'emozione dolorosa, ripetiti qualcosa di simile (cerca le parole che senti più adatte a te): *“inspirando, divento*

*determinato e lucido. Sto acquisendo le capacità di tollerare la forte emozione che provo e di ascoltarla*". Ripetilo sempre durante la respirazione. **Regalati un'esperienza di mindfulness**. Sono molte le offerte di percorsi a riguardo: non sono particolarmente impegnativi e ti dotano di una serie di strumenti per poter continuare nel tempo in autonomia.

6. **Non fermarti aspettando che l'ansia passi**. Non fuggire per farla abbassare. **Rallenta le tue attività, ma continua a farle**. Continua a respirare regolarmente. L'ansia diminuisce con il tempo perché fa parte della sua natura, non perché sei uscito dal supermercato o perché sei rientrato in casa.

7. **Non evitare**. Tutto ciò che eviti diventa ogni volta più forte. Resisti all'istinto naturale di fuggire da ciò che ti fa male: stai lì e osserva l'emozione, ascolta il tuo respiro, non resistere, non combattere. Pensieri del tipo: "devo essere forte e calmarmi" o "devo pensare ad altro" possono alimentare l'ansia.

8. Un modo per cercare di "evitare" l'ansia è parlarne di continuo. **Non parlarne sempre e con chiunque** in cerca di consigli, non passare le ore su internet alla ricerca di chissà quali rassicurazioni. Facendo così crei ancora più confusione in te, ne capisci ancora meno e ne accresci gli effetti negativi: è come buttare benzina su un fuoco senza poterne prevedere la direzione. Circoscrivi a pochissime persone e ad un numero ristretto di occasioni gli spazi in cui parlare di quello che ti succede durante l'attacco d'ansia o di panico.

9. Quando ne parli **dai risalto a quello che stai imparando sulla tua ansia** osservandola, scrivendo il diario, ascoltando il tuo corpo, i tuoi pensieri, le tue emozioni.

10. Un secondo modo per cercare di evitare l'ansia è attivare i cosiddetti "comportamenti protettivi". **Non "prepararti" al prossimo attacco d'ansia o di panico**. Se non puoi uscire di casa senza le salviette rinfrescanti "utili in caso di attacco" è come se tu lo stessi chiamando: posale!

11. Un terzo modo per cercare di evitare l'ansia è "rimuginare". Se proprio non puoi fare a meno di pensare ossessivamente al problema, fallo ma nei tempi che decidi tu! Stabilisci un orario in cui, ogni giorno, **dedicare mezz'ora della tua giornata esclusivamente al rimuginio** e rimanda a quella mezz'ora ogni pensiero negativo che affiora durante la giornata. In questa mezz'ora però cerca di dare ampio spazio alla ricerca di soluzioni e all'individuazione delle risorse che indubbiamente hai per affrontare la situazione.

12. **Non avere paura di piangere.** In questa fase è importante non trattenere nulla e lasciarsi andare. **Cerca il contatto fisico.** Sapevi, ad esempio, che un abbraccio della durata di 20 secondi o più stimola il corpo a liberare sostanze che hanno effetti calmanti e terapeutici sull'organismo?

13. **Immagina la tua emozione.** Quando arriva, chiudi gli occhi, dalle la forma di qualcosa di spaventoso che viene verso di te e ti raggiunge. Immaginati non in fuga ma in attesa che questa cosa (un'onda gigantesca, un animale feroce, ecc.) faccia semplicemente il suo percorso, ti raggiunga, ti superi, si allontani alle tue spalle.

14. **Proverai probabilmente ancora diverse volte questa emozione, prima che scompaia.** Non preoccuparti: le forti emozioni funzionano in questo modo. Probabilmente si ripresenterà e dovrai ripetere i passi di questo elenco. Di volta in volta il dolore sarà sempre più attenuato.

15. Quando possibile, dedicati ad **attività che stimolino pensieri positivi**, come momenti in famiglia, hobby, sport e così via. Fallo anche se durante questi momenti vivi l'esperienza di "avere la testa da un'altra parte". Ricorda il passo sul "rimuginare".

16. Se in questo momento e in qualunque ambito devi **prendere delle decisioni** sulle quali sei incerto da un po', scegline una e prendila. Non importa che sia la migliore in assoluto, basta che sia sufficientemente buona per te. L'atto del prendere una decisione ha effetti terapeutici, indipendentemente dai contenuti e dall'importanza di ciò su cui si decide. Fallo, magari su qualcosa di non particolarmente importante per te, almeno all'inizio, ma fallo!

Non è compreso tra i 16 passi ma è ovvio che un ulteriore impulso all'efficacia di ognuno di questi punti può essere dato dalla possibilità di inserirli all'interno di una relazione di sostegno o terapeutica con uno specialista.

#### Fonti originali di parte dell'articolo:

"Eight step method to manage intense emotion" di Webb J.

"L'ansia e le fobie - una prospettiva cognitiva" di Beck A.T. , Emery G., Greenberg R.L. - Astrolabio 1988

