

ATTACCHI DI PANICO

Come diagnosticarli, “misurarli” e curarli con
il nuovo **metodo scientifico!**



DOTT. SANDRO SIGILLO'

Cos'è il Panico?

Un fulmine a ciel sereno - L'attacco di panico è una tempesta di emozioni che in pochi attimi riesce a sconvolgere una persona determinando profondo disagio e intensa paura di morire, di perdere il controllo o di “impazzire”. Meno di dieci minuti che sembrano eterni, dominati da terrore improvviso, paralizzante, che coglie di sorpresa e invade tutto il corpo lasciando addosso una sensazione di pericolo o di catastrofe imminente e che spinge ad allontanarsi con urgenza dal luogo in cui ci si trova per ricercare un posto sicuro, spesso la propria casa, dove trovare riparo.

Una scossa improvvisa che i pazienti spesso definiscono come un “fulmine a ciel sereno”, impressionante e scioccante al punto da mandare in pezzi la propria forza psicologica ed annientare la propria autostima. Una catastrofe che devasta l'equilibrio e tormenta l'anima giorno e notte.

Nulla è più lo stesso - dal momento in cui si è scatenato un attacco di panico, sia sul piano lavorativo che su quello affettivo e relazionale. Tutto è da esso condizionato: gli impegni, i luoghi, le persone, gli argomenti di discussione, le abitudini, la sessualità e persino il proprio riposo mentale che sembra essere sparito per sempre.



I pensieri ossessivi - invadono la testa e rendono ogni cosa incerta e confusa. L'insicurezza aumenta in maniera logaritmica di giorno in giorno, la paura di arrossire o di mostrare il proprio disagio indebolisce la concentrazione e spinge ad evitare le argomentazioni più profonde e impegnative sul piano emotivo. Insomma, l'attacco di panico è un mostro micidiale che sembra invincibile e terrorizza chiunque ne venga colpito.

L'allarme che suona a vuoto - L'attacco di panico giunge all'improvviso e diventa intenso in pochi minuti determinando un terrore irrazionale. Chi ne soffre non sa trovare una causa scatenante precisa, uno stimolo od una situazione che lo attivi, e ciò lo rende ancora più terribile perchè sfugge al controllo e resta avvolto dal mistero dell'ignoto. Non c'è, o non sembra esserci, una causa apparente. Parte il circuito senza un chiaro attivatore e manda in tilt il sistema.

Il panico può colpire ovunque e sempre senza preavviso, tuttavia... in alcuni posti sembra presentarsi statisticamente con più incidenza.

Colpisce le donne e i managers

Digitando sul Web la voce "Attacco di panico" si trovano circa un milione e mezzo di risultati, quasi dieci volte di meno che la voce "Ansia", eppure il Panico ha una fama ed un'autorevolezza che quasi sembra dominante. L'attacco di panico non è neanche classificabile come malattia a sé, eppure chi ne soffre non ha bisogno del medico per diagnosticarlo. La sua forza è così sconvolgente che non può passare inosservata.

Ma quanti sono coloro che soffrono di attacchi di panico? E chi sono? Le ricerche dicono che nel mondo occidentale è circa l'8% a soffrire di questo problema e che in Italia ne sono colpite circa 2,5 milioni di persone, prevalentemente donne tra i 15 e i 35 anni con punte di insorgenza intorno ai 22-24 e con un secondo picco di insorgenza tra i 45 e 55 anni. Tra i maschi l'incidenza è minore ma va statisticamente aumentando, soprattutto tra i professionisti ed i manager iper-impegnati.



Il ripetersi di attacchi nello stesso luogo può determinare un comportamento evitante di quel posto ed un'ansia anticipatoria rispetto ad esso. **I luoghi del Panico più comuni sono:**

LUOGHI AFFOLLATI

- le piazze (10%)
- nei supermercati
- al cinema
- allo stadio
- in mezo al traffico
- luoghi senza via d'uscita

LUOGHI STRETTI

- negli ascensori
- nella metropolitana
- nelle stanze piccole
- sala d'attesa del medico
- nelle cantine
- sulla funivia

Dott. Sandro Sigillò

La diagnosi



Oltre ad essere *improvviso e inaspettato*, l'attacco si presenta sempre con almeno **quattro sintomi** contemporaneamente, perciò chi ne è colpito si trova costretto a lottare su più fronti e finisce inevitabilmente per essere steso al tappeto.

Il verbo frequentemente usato dai pazienti per descrivere lo sforzo di risolvere il problema è “debellare”, “sconfiggere”, ad indicare proprio la lotta contro un mostro indefinito che sembra invincibile. Gli antichi greci lo descrivevano nei racconti mitologici come una divinità dal corpo mezzo umano e mezzo di caprone che abitava nelle campagne e si adirava, emettendo urla terrificanti, contro chiunque avesse osato disturbarlo. Lo chiamavano Pan e dal suo nome deriva la definizione di timor panico.

Il Disturbo da Attacchi di Panico (DAP) viene comunemente diagnosticato sulla base della descrizione sintomatologica che il paziente fa al professionista sanitario che lo prende in cura. Questo metodo di valutazione non è oggettivo perchè il “racconto anamnestico” è per definizione soggettivo e rischia di essere inficiato dal vissuto e dalle rappresentazioni mentali del paziente stesso.

STUDIO SPECIALISTICO
PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA

I SINTOMI attraverso i quali viene diagnosticato l'attacco di panico sono 13 dei quali almeno quattro devono essere presenti contemporaneamente.



- Palpitazioni
- Tremori o scosse
- Asfissia (soffocamento)
- Nausea
- Depersonalizzazione
- Paura di morire
- Brividi o vampate
- Sudorazione
- Dispnea (fame d'aria)
- Fastidio al petto
- Vertigini
- Paura di impazzire
- Alterazione della sensibilità

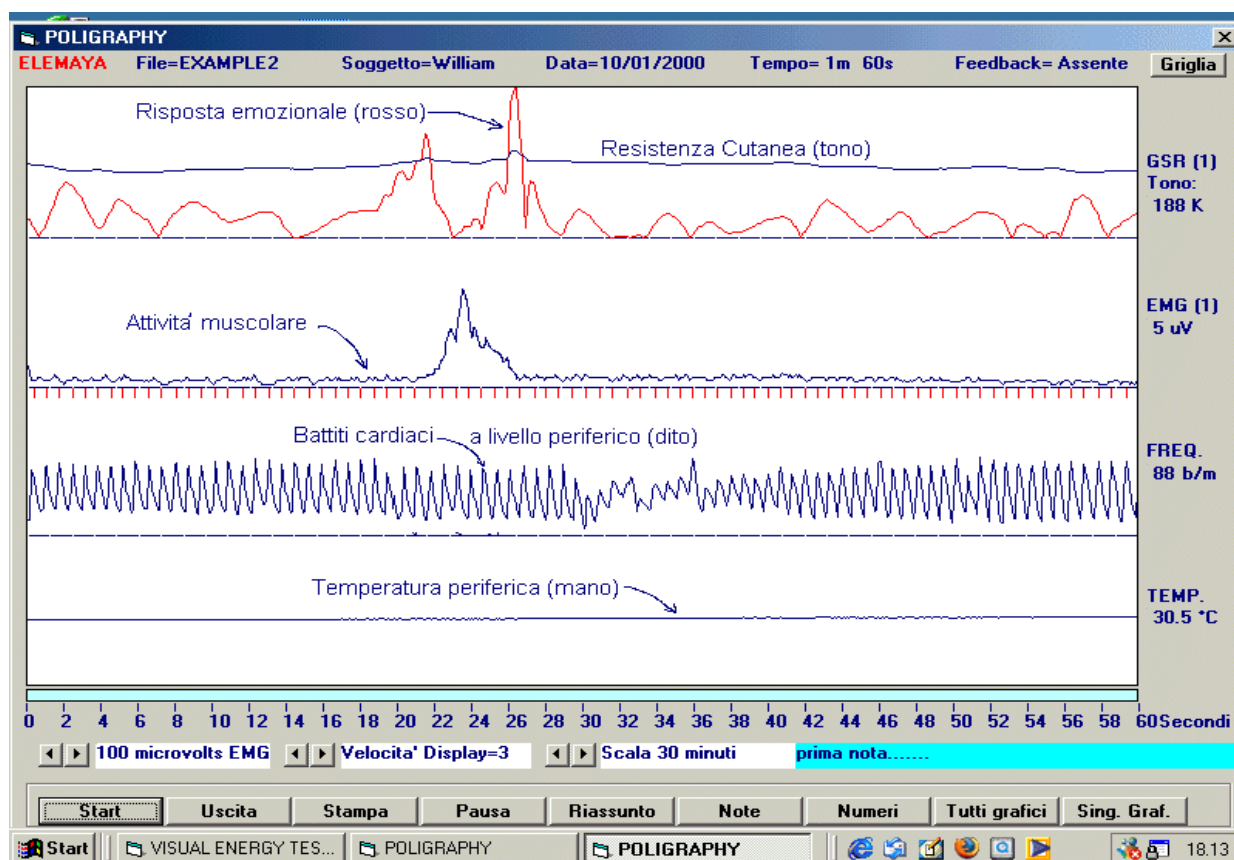
Disturbo da Attacco di Panico (DAP) – Un singolo attacco di panico non configura di per se una malattia ed è considerato dagli specialisti come una costellazione di sintomi utile a definire vari tipi di disturbi a base ansiosa. Perché si possa parlare di Disturbo di Panico, cioè per definire una patologia precisa, è necessario che ci siano stati più attacchi ricorrenti e che la preoccupazione persista da almeno un mese.

ALBANO LAZIALE (RM) VIA ANCONA, 16
TEL. 069315950 – www.sigillosandro.com

Il metodo scientifico

Il Panico può essere scientificamente misurato mediante la **Psicometria poligrafica** un esame diagnostico che misura e registra, in maniera non invasiva, le diverse caratteristiche fisiologiche direttamente correlate a questo disturbo:

- GSR – Resistenza Elettrica Cutanea
- EMG – Elettromiografia muscolare
- PLETISMOGRAFIA - Frequenza cardiaca
- EEG – Elettroencefalografia
- TEMPERATURA cutanea periferica



Come si cura?

Con un ciclo di 8 sedute - I nostri dati, dopo sedici anni di ricerca, dimostrano che Il Disturbo da Attacco di Panico (DAP) può essere curato con un ciclo di 8 sedute di Psicoterapia. Il trattamento è suddiviso in tre fasi durante le quali il DAP deve essere innanzi tutto ben diagnosticato e "misurato" scientificamente di modo da poterlo differenziare oggettivamente dalla diagnosi di Ansia.

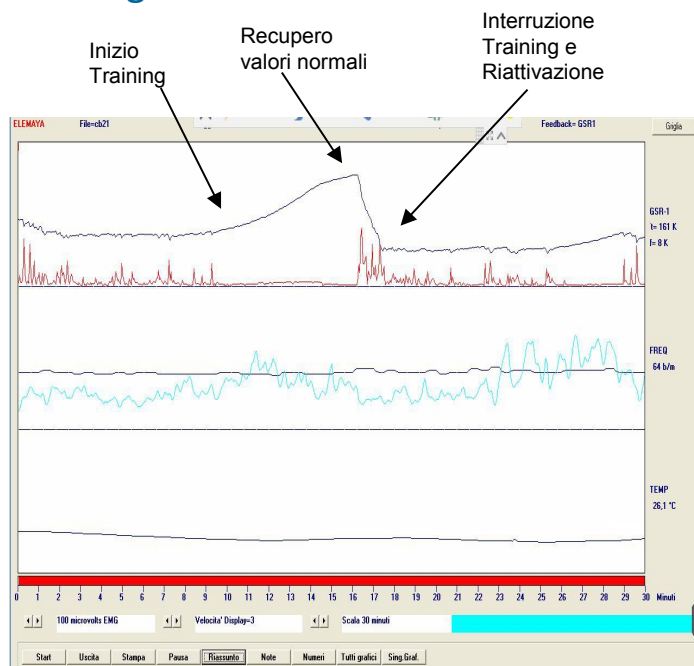
FASE 1 – Valutazione diagnostica differenziale con **Psicometra Poligrafica** e refertazione.

FASE 2 – Trattamento con:

- **Psicoterapia Breve Cognitivo Comportamentale**
- **Biofeedback Training**
- **Terapia omeopatica**: a volte è più utile la prescrizione dei **Fiori di Bach** in alternativa alla Farmacoterapia

FASE 3 – Consolidamento dei risultati.

Come si vede dalla **Psicometria qui sopra**, i valori di Resistenza Elettrica Cutanea (GRS) aumentano significativamente, fino a normalizzarsi durante il Training, per poi crollare immediatamente con l'interruzione e la riattivazione. In 8 sedute siamo in grado di normalizzare i valori e di farli rimanere stabili in maniera permanente dando finalmente un benessere duraturo al paziente.



Ho paura ma non so di cosa

Il panico deve essere distinto dall'ansia generalizzata, dalla paura e dalla fobia che sono stati d'animo attivati da uno stimolo scatenante ben definito ed hanno caratteristiche psicofisiologiche diverse.

L'ANSIA: è una preoccupazione eccessiva che si manifesta costantemente per la maggior parte dei giorni della settimana ed è associata a degli eventi o attività specifici, come per esempio le prestazioni lavorative. Il vantaggio biologico dell'ansia è quello di segnalarci un pericolo dovuto alla presenza di un "predatore". Come vedremo più avanti, il Panico, invece, ci segnala uno stato di abbandono, di assenza del soggetto di tutela.

LA PAURA: è la reazione naturale di allarme attivata immediatamente in presenza di uno stimolo minaccioso, come ad esempio un cane che ringhia. Ha il vantaggio biologico di salvaguardare la nostra sopravvivenza spingendoci ad allontanarci da quella situazione il prima possibile. La paura sparisce non appena lo stimolo scatenante è stato allontanato.

LA FOBIA: è una paura irrazionale, e dunque patologica, di qualcuno o qualcosa che non è "oggettivamente" pericoloso, come, per esempio, la fobia dei ragni o dell'ascensore o di stare in mezzo alla gente. Dietro la fobia c'è sempre qualcosa di più profondo che va al di là dello stimolo specifico. Chi ne soffre ha fatto nella propria mente, a livello inconscio, uno "spostamento" coprendo il reale problema e centrando l'attenzione altrove.

La struttura di cristallo. Dietro un apparente efficientismo e perfezionismo, si nasconde sempre una fragilità sul piano emotivo. La rigidità della ragione ci permette di creare una struttura di personalità tutta d'un pezzo, impeccabile, sempre disponibile e pronta all'azione, ma costretta a nascondere le insicurezze, le debolezze, le paure. Una struttura di cristallo, apparentemente forte ma in realtà molto fragile. Una gabbia fatta di condizionamenti sociali, di obblighi, di doveri. La paura del rifiuto, delle critiche dei giudizi ci spinge a reprimere la creatività, il gioco, la leggerezza: cibo per la nostra anima. Chi soffre di attacchi di panico è "soffocato" dalla propria rigidità.

Il desiderio bloccato

Il panico rimette in discussione lo stile di vita abituale che noi conduciamo, scompiglia le regole e crea disordine ovunque. Il panico è la forza creativa che esplode da dentro e ci dice che siamo diventati troppo rigidi, troppo seri, troppo vincolati al senso del dovere. Il panico è il desiderio represso che vuole manifestarsi con tutta la sua energia e che ci impone di ascoltare il mondo interno delle nostre emozioni troppe volte frenate e negate. E' il segno che è giunto il momento di pensare a se stessi.

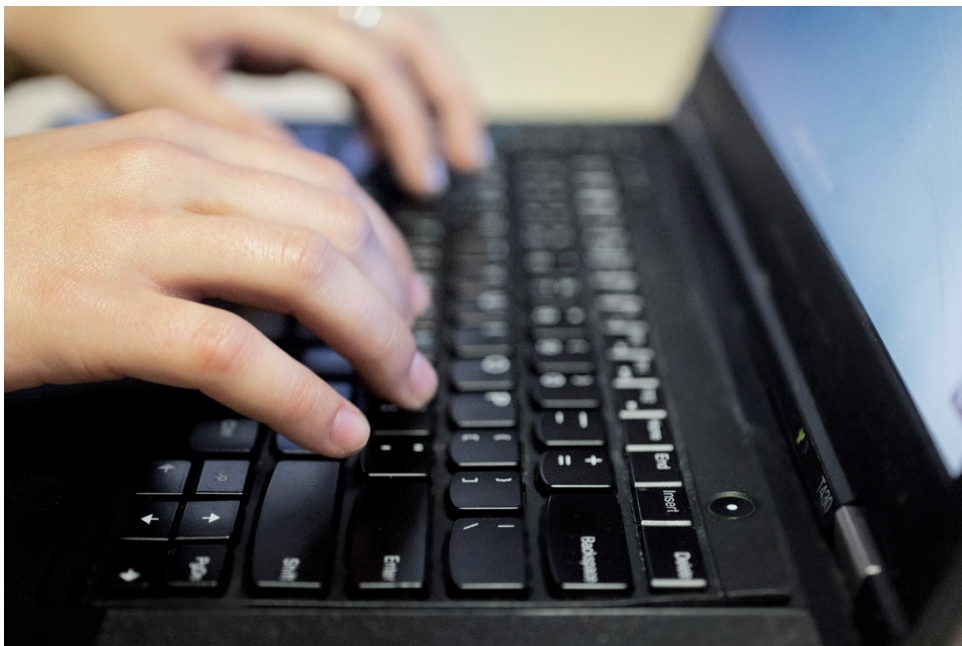
Motori senza il tasto STOP!

Chi soffre di attacco di panico è vittima dell'efficientismo e sente il dovere di portare a termine i propri impegni e non di rado quelli degli altri. Sente sulle proprie spalle le responsabilità del proprio agire e non riesce a fermarsi.

L'attacco di panico è il segnale che è giunto il momento di riposare un po', di mettere in discussione i propri ritmi e le proprie abitudini. È la spia che avverte che la benzina sta finendo e che il serbatoio delle emozioni va di nuovo riempito. A nulla serve essere perfetti ed impeccabili se non si riesce ad esprimere in maniera libera e spontanea ciò che si sta provando sul piano emotivo.

Contenuti

Cos'è il Panico?	2
I luoghi del Panico	3
La Diagnosi	4
Il Metodo Scientifico	5
Come si cura?	6
Diagnosi differenziale	7





STUDIO SPECIALISTICO
DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA
Via Ancona, 16 Albano Laziale (RM)

Tel. 069315950
ssigillo@tiscali.it
www.sigillosandro.com

Dott. Sandro SIGILLO'

Psicologo e Psicoterapeuta Specialista in
Psicologia Clinica ed in Psicoterapia
Psicoanalitica (Scuola Internazionale di Ricerca
e Formazione
IDI - Istituto Dermopatico dell'Immacolata)

Docente a progetto del Corso di Psicologia
Generale per adulti presso la Scuola Pubblica di
Albano Laziale (Rm)

Certificato Europeo in Psicologia Abilitazione ad
esercitare come psicologo in tutta Europa

Per info:
Tel. 069315950