

*Ferdinando Galassi
Francesco Pratesi Telesio
Elena Cavalieri*

C'ERA UNA VOLTA IL PANICO...

Conoscere l'ansia per superarla



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

Ferdinando Galassi
Francesco Pratesi Telesio
Elena Cavalieri

C'ERA UNA VOLTA IL PANICO...

Conoscere l'ansia per superarla

Le Comete/FrancoAngeli

Se volete ulteriori informazioni: Centro di Terapia Cognitivo-Comportamentale.
Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi, Firenze.
Tel. 055-7947022/027 – www.ctcc.altervista.org

*I disegni riportati in copertina e all'interno del volume sono di
Andrea Cammarata,
che si ringrazia per la gentile concessione*

Copyright © 2008 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione	pag.	9
1. Cos'è il panico	»	11
1. La paura, l'ansia e il panico	»	13
2. L'agorafobia	»	16
3. Indicatori di ansia	»	16
4. I mille volti dell'ansia	»	17
2. Natura dell'ansia e del panico	»	21
1. La sfera di cristallo	»	23
2. Il bambino ansioso	»	24
3. Pensieri pericolosi	»	26
4. La psicologia del panico	»	27
5. Il circolo vizioso	»	28
3. Capire il panico	»	31
1. Il soldato e il guidatore	»	33
2. Sensazioni comuni	»	36
3. Reinterpretare i sintomi	»	37
4. Controllo o gestione?	»	39
5. La paura delle emozioni	»	41
4. Affrontare il panico	»	43
1. La sfida al panico	»	45
2. Il metodo cognitivo	»	46
3. Errori di pensiero	»	48
4. Convinzioni e supposizioni sulla propria vulnerabilità	»	51
5. Rallentare il circolo vizioso dei sintomi	»	51
6. Il background dello stress e la terapia cognitiva	»	52
7. Piccoli passi in terapia cognitiva	»	53

5. Oltre il panico	pag. 57
1. L'ABC dell'ansia	» 59
2. L'avvocato del diavolo	» 60
3. L'esposizione in vivo	» 60
4. Navigare nel porto sicuro	» 63
6. Ansia e panico: istruzioni per l'uso	» 67
1. I dieci comandamenti	» 69
2. I trucchi del mestiere	» 73
7. Si fa presto a dire panico	» 77
1. Attacchi di panico e psichiatria	» 79
2. Fobia specifica	» 79
3. Fobia sociale	» 81
4. Disturbo di ansia generalizzato	» 82
5. Disturbo post-traumatico da stress	» 83
6. Disturbo acuto da stress	» 85
7. Disturbo di ansia indotto da sostanze	» 85
8. Disturbo ossessivo-compulsivo	» 86
9. Disturbo depressivo	» 86
10. Disturbi alimentari	» 88
8. Pillole e parole	» 89
1. L'aiuto dei farmaci	» 91
2. I farmaci per l'ansia	» 93
3. Psicoterapie	» 95
4. Come sopravvivere alle psicoterapie	» 98
9. Emozioni e disturbi psichiatrici	» 99
1. Interpretare il panico	» 101
2. Percorsi emotivi	» 103
3. Emozioni da regolare	» 104
4. Conclusioni	» 105
10. Libri e film	» 107
1. Libri	» 110
1.1. Libri di autoaiuto	» 110
1.2. Libri tecnici	» 110
1.3. Romanzi	» 111
2. Prescrizioni cinematografiche	» 111

George Gray

Molte volte ho studiato

la lapide che mi hanno scolpito:

una barca con vele ammainate, in un porto.

In realtà non è questa la mia destinazione

ma la mia vita.

Perché l'amore mi si offrì e io mi ritrassi dal suo inganno;

il dolore bussò alla mia porta e io ebbi paura;

l'ambizione mi chiamò ma io temetti gli imprevisti.

Malgrado tutto avevo fame di un significato nella vita.

E adesso so che bisogna alzare le vele

e prendere i venti del destino,

dovunque spingano la barca.

Dare un senso alla vita può condurre a follia

ma una vita senza senso è la tortura

dell'inquietudine e del vano desiderio –

è una barca che anela al mare eppure lo teme

(dall'*Antologia di Spoon River* di Edgar Lee Master)

Prefazione

Non esiste vita senza emozioni.

L'ansia fa parte delle emozioni con cui ogni individuo nasce, come la tristezza, la rabbia e la felicità.

A tutti può e deve capitare di avere ansia.

L'evoluzione ha dotato gli esseri umani di capacità fondamentali per sopravvivere. Il cervello serve per valutare e prevedere eventuali pericoli; tale previsione permette di aumentare la probabilità di sopravvivenza. L'ansia/paura è l'emozione segnale che si accompagna alla percezione dei pericoli; siamo dotati di un cervello che ci permette di aumentare la nostra attenzione davanti alle minacce e, in questo modo, di garantirci una maggiore possibilità di salvarci.

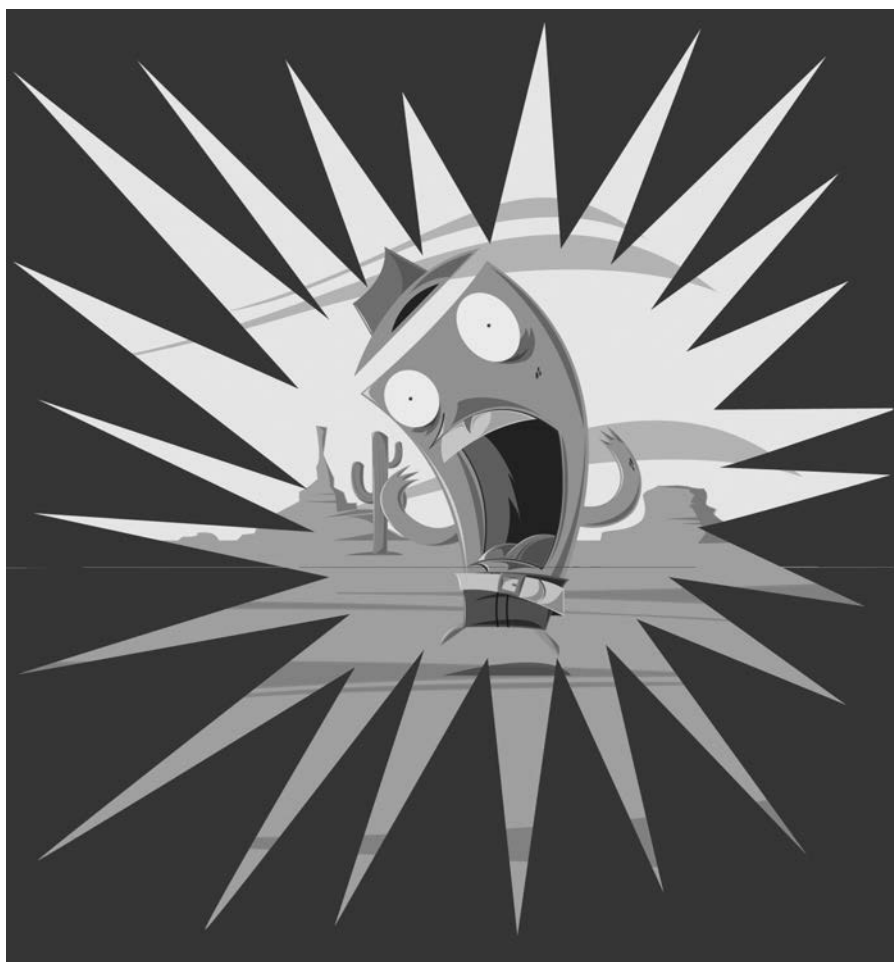
Davanti a una previsione continua di pericolo il nostro cervello può rispondere in modo molto poco vantaggioso, complicando ogni comportamento e facendoci vivere in costante apprensione e quindi con livelli di ansia non "sani". Sembra quasi che la natura abbia scelto per noi che è più importante essere salvi piuttosto che sani.

Avere la tendenza a immaginare catastrofi, però, non significa essere malati, significa soltanto vivere in modo più faticoso.

Se vi sentite in difficoltà nell'equilibrare questi aspetti, la decisione di cercare aiuto è segno di saggezza, buon senso e fiducia nel proprio potenziale.

L'intento di questo libro è stimolare a pensare che si può essere sia sani che salvi.

1. Cos'è il panico



1. La paura, l'ansia e il panico

Ciascuno di noi, almeno una volta nella vita, ha avuto PAURA. Solitamente l'abbiamo considerata una normale reazione davanti a qualcosa che ci spaventava. L'ANSIA è sostanzialmente una forma di paura.

La differenza tra ansia e paura è stata definita nel modo seguente.

Si prova PAURA davanti a uno stimolo reale (*paura di*) mentre l'ANSIA è una sensazione di allarme che sembra non avere un contenuto ben determinato: si prova ansia e non si sa perché.

Nella paura ciò che spaventa e minaccia è esterno, reale e identificabile e lo stato d'animo che ne deriva è interamente attribuibile all'entità della minaccia esterna. Di conseguenza, davanti a un uomo che ci vuole picchiare, avremo tanta più paura quanto più forzuto e violento sarà il nostro avversario.

L'ansia sembra, invece, il protrarsi di un disagio emotivo che ci mantiene in allarme contro i presunti pericoli del mondo.

In realtà la differenza tra ansia e paura è molto poca. Si potrebbe semplicemente affermare che l'ansia, rispetto alla paura, è maggiormente caratterizzata dalla previsione di una minaccia, come se l'oggetto della paura fosse l'anticipazione del pericolo.

L'ansia, quindi, è un'emozione che proviamo quando facciamo pensieri di paura, quando immaginiamo catastrofi. Se io penso a una situazione in cui potrei trovarmi ad affrontare il tipo forzuto e violento di prima, avrò gli stessi effetti della paura, senza, però, avere davanti nessuno.

L'ANSIA è un fenomeno normale, universale, con cui tutti veniamo in contatto quotidianamente seppure in misura e con frequenza molto variabile. È una componente del vivere umano con cui è bene confrontarsi.

L'ansia appartiene alla sfera delle emozioni ed è avvertita come sensazione di attesa di qualcosa d'indefinito e spiacevole, una sorta di incombenza minacciosa, un'irrequietezza psichica a volte difficile da definire e identificare con precisione.

Spesso si accompagna a manifestazioni fisiche che sono proprie della paura come l'aumento del battito cardiaco e la sudorazione. Nell'uomo, come nell'animale, questi cambiamenti fisici sono utili per un comportamento di attacco o di fuga. In altre parole, di fronte a un pericolo, vengono messe in atto una serie di modificazioni, che sono fondamentali per essere in grado di affrontare la minaccia o tramite la sua eliminazione diretta (attacco) o tramite l'allontanamento della stessa.

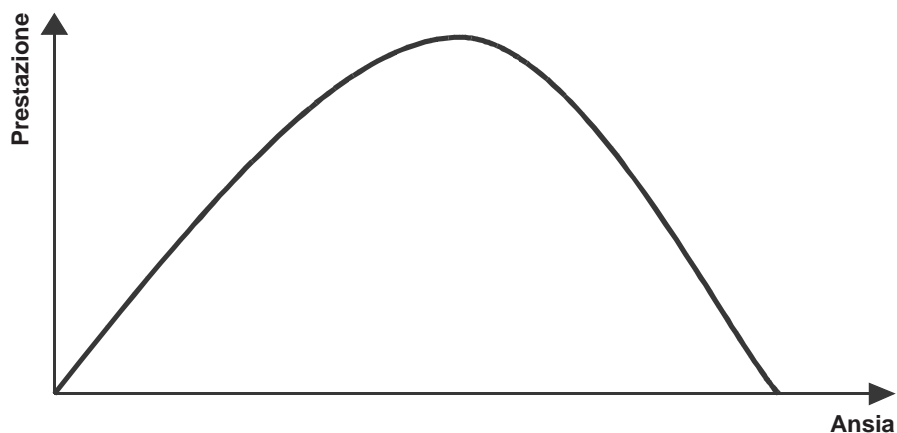
Davanti a un leone affamato nella savana proviamo forte paura e di conseguenza abbiamo l'istinto di scappare il più lontano possibile. In questa situazione i nostri muscoli necessitano di energia. Il nostro organismo quindi si predispone a mettere a disposizione le sue risorse: il respiro e il battito cardiaco aumentano per facilitare l'ossigenazione del sangue e la sua distribuzione ai muscoli, che sentiremo tesi perché pronti a scattare.

Allo stesso modo se noi ci trovassimo a camminare nella savana pensando di poter incontrare dei leoni, tutti i nostri sensi sarebbero all'erta per cercare di percepire il pericolo e i nostri muscoli sarebbero pronti a reagire per affrontarlo.

Ciò fa capire quanto sia importante avere una reazione di allarme che *facilita la sopravvivenza*. Per questo l'ansia viene definita come un meccanismo adattativo. Se l'uomo primitivo non avesse avuto paura del leone, probabilmente sarebbe stato mangiato, noi non saremmo qui a scrivere questo libro e i leoni dominerebbero la savana!

Inoltre l'ansia è utilissima per avere una *buona prestazione*. Con il suo aumentare, la performance migliora e la qualità della prestazione raggiunge un livello massimale. Effetti negativi sono semmai legati all'eccessivo incremento fino al punto di massima ansia, molto raro, che corrisponde ad avere difficoltà per ogni prestazione.

Fig. 1 – Effetti dell'ansia sulla prestazione



Quindi entro certi limiti *l'ansia è utile, anzi, necessaria*. Cessa la sua attività positiva quando è troppa, quando non è più “utile”: è qui che diviene negativa per l'individuo.

Come possiamo spiegare allora questa eccessiva tendenza ad avvertire minacce? Facciamo pensieri catastrofici per avere la possibilità di sopravvivere prevedendo i pericoli e predisponendoci ad affrontarli. Il nostro cervello valuta la possibilità di pericolo e, seguendo lo slogan “meglio salvi che sani”, tende ad avvisarci. A volte in modo eccessivo!

Gli stati di ansia possono avere intensità variabile, da un lieve senso di irrequietezza e di indefinito malessere generale a uno stato di tensione interno fino a forme acute di panico.

Nelle forme più lievi il soggetto si sente a disagio, inquieto, insoddisfatto e avverte una tensione che non riesce a giustificare. Nelle forme più gravi si possono provare sensazioni di irrealtà e di sbandamento o di vertigine, come se le gambe non reggessero e si perdesse il senso dell'equilibrio.

Il panico è una crisi di ansia acuta; è la forma più intensa e più nettamente delimitabile temporalmente dell'ansia. Ha spesso la caratteristica della crisi nel senso di un'insorgenza rapida e improvvisa. Si struttura con dei veri e propri “attacchi” che durano pochi minuti, pur costituendo un'esperienza spossante, percepita in modo drammatico da chi la vive.

2. L'agorafobia

La parola agorafobia viene dal greco e significa paura degli spazi aperti; l'agorà (αγορά) ai tempi dell'antica Grecia, era la piazza del mercato, un posto molto grande pieno di gente e confusione. Nel 1871 Westfal ha introdotto questo termine per descrivere una sindrome che caratterizzava alcuni suoi pazienti, spaventati dall'idea di recarsi in posti affollati. Nel tempo questo disturbo è stato descritto sempre più correttamente e il significato di agorafobia è venuto ad abbracciare altri aspetti; attualmente con questa parola si intende la paura di trovarsi in luoghi e situazioni da cui sarebbe impossibile o imbarazzante allontanarsi e in cui sarebbe difficile ricevere aiuto in caso di bisogno.

L'agorafobia si accompagna spesso al disturbo di panico e porta chi la sperimenta a evitare molti luoghi come per esempio l'autostrada, le gallerie, i ponti, gli aerei, i treni, le navi, le piazze e gli spazi aperti, i posti affollati come i supermercati, i ristoranti o i cinema, i luoghi chiusi e piccoli come i negozietti o i vicoli, fino addirittura a non uscire di casa o a farlo solo se accompagnati da qualcuno di fiducia.

Queste condotte di evitamento sono inizialmente circoscritte a poche situazioni; possono, però, aumentare se non affrontate in modo efficace.

Quante volte vi è capitato di seguire percorsi alternativi, più lunghi e scomodi, preferendoli ad altri, più brevi e pratici, solo per evitare alcuni luoghi percepiti come pericolosi o per seguire tragitti che ritenevate più sicuri?

Se la vostra risposta è “spesso” forse questo libro potrebbe risultarvi utile per riuscire a risolvere questa vostra paura.

3. Indicatori di ansia

“Che cosa succederà se io fallisco questo esame? La mia carriera sarà finita ancora prima di cominciare. Io sto così male a pensarci che non riesco a studiare. Ma io devo studiare o...”.

“Non posso tenere questa conferenza domani perché so che sarò

tanto nervoso da dimenticare cosa dovrò dire. Immagino già come sarà... Tutti quegli occhi su di me, tutta quella gente che sa quanto io sia nervoso e inadeguato”.

“Quel lavoro è stato creato proprio per persone con le mie capacità. Dovrei fare il colloquio di assunzione. Ma potrei bloccarmi e rendermi ridicolo. Non posso sopportare di fare una brutta figura durante il colloquio. Ciò sarà spaventoso e umiliante”.

“Ogni volta che lascio la casa, il mio cuore accelera. Sono sicuro che avrò un attacco cardiaco. Esattamente come mio padre che è morto di infarto”.

Questi sono solo alcuni esempi di pensieri che opprimono le persone che soffrono di ansia e panico. Dal momento che sia l'ansia che il panico sono l'accentuazione della sensazione di paura, essi indicano pensieri di pericolo o minaccia al proprio benessere. Quindi lo stato emotivo ansioso è corretto e segue pensieri “ansiosi” che lo stimolano.

Se vogliamo modificarlo non dobbiamo modificare lo stato emotivo, che è corretto, ma i pensieri che lo precedono. Inoltre la percezione di minaccia si esprime con molteplici sensazioni, che possono diventare a loro volta motivo di preoccupazione e generare ansia.

4. I mille volti dell'ansia

I sintomi del panico sono uguali a una risposta di paura di fronte a situazioni di pericolo. Sono il risultato di una scarica di adrenalina utile a stimolare maggiore efficienza e concentrazione per affrontare il pericolo. Questa scarica avviene in ogni situazione in cui percepiamo pericolo. Attraversando un incrocio, se intravediamo una macchina che arriva veloce, riusciremo a evitarla e a salvarci grazie al fatto che l'adrenalina subito ci permette di essere attivati e più concentrati.

Quando queste scariche sono eccessive e/o apparentemente inappropriate (non si riesce a capire dov'è il pericolo) si può parlare di attacchi di panico. È normale spaventarsi molto se non individuo il pericolo.

L'ansia può presentare manifestazioni somatiche, psichiche e comportamentali.

A livello fisico si possono manifestare segni e sintomi che *simulano* la presenza di disturbi in vari organi e apparati.

Apparato cardiovascolare	Tachicardia, palpitazioni, variazioni della pressione arteriosa, dolore o senso di oppressione toracica
Apparato respiratorio	Senso di soffocamento, di "nodo alla gola", difficoltà nella respirazione, respiro affannoso, rapido e poco profondo
Apparato neuromuscolare	Movimenti impacciati, rigidità, tensione, irrequietezza motoria, riflessi aumentati, spasmi muscolari, debolezza, tremori, gambe barcollanti
Apparato gastrointestinale	Nausea, vomito, mancanza o eccessivo appetito, dolori addominali, bruciori, colite, aerofagia, disturbi intestinali
Apparato urinario	Frequente stimolo a urinare
Sistema neurovegetativo	Rossore o pallore del volto, vampate di caldo o freddo, vertigini, ipersudorazione, ipersalivazione o secchezza delle fauci, prurito, senso di svenimento

Nei momenti di forte ansia l'individuo può, inoltre, sperimentare svariate esperienze psicologiche tra cui paura di morire, paura di impazzire, paura di perdere il controllo, sensazioni di irrealtà e/o lontananza rispetto a se stesso (depersonalizzazione) e/o all'ambiente (de-realizzazione), senso di stordimento, di annebbiamento, di incapacità, imbarazzo, tensione psichica, agitazione, nervosismo, difficoltà di concentrazione, blocco delle idee, confusione, affollamento di pensieri, perdita di obiettività e prospettiva, immagini spaventose. Tali vissuti si accompagnano a determinati comportamenti quali fuga, evitamento, inibizione, immobilità, difficoltà a parlare e irrequietezza.

L'*attacco di panico* rappresenta l'evento più temuto correlato all'ansia. Si configura come una forte crisi, durante la quale i sintomi precedentemente elencati sembrano esplodere e travolgere l'individuo.

Le attuali classificazioni psichiatriche (Dsm IV TR, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Text Revision) lo caratterizzano con la presenza di almeno quattro di una serie di sintomi che prevede:

- tachicardia e palpitazioni;
- sudorazione;

- tremori fini o a grandi scosse;
- dispnea (sensazione di respiro difficile) o sensazione di soffocamento;
- sensazione di asfissia;
- dolore o fastidio al petto;
- nausea o disturbi addominali;
- sensazioni di sbandamento, di instabilità, di testa leggera o di svenimento;
- derealizzazione (sensazione di irrealtà) o depersonalizzazione (sentirsi distaccati da se stessi).
- paura di perdere il controllo o di impazzire;
- paura di morire;
- parestesie (sensazioni di torpore o di formicolio);
- brividi o vampate di calore.

Quattro di questi sintomi sono stati provati da quasi tutti almeno una volta nella vita. Si parla di disturbo di panico vero e proprio se si presentano insieme ad altre caratteristiche come:

- ansia anticipatoria;
- evitamento;
- invalidità socio-lavorativa.

In questo caso la vita normale diventa una vita da invalidi perché non si riesce più a fare quello che si faceva prima.

Spesso l'attacco di panico è talmente spaventoso da costituire esso stesso l'oggetto della paura, portando chi lo sperimenta a pensare che possa colpire da un momento all'altro senza fermarsi più.

In realtà questo non è vero.

L'attacco di panico è una manifestazione ansiosa che non dura più di qualche minuto e, nonostante l'estrema intensità dei suoi sintomi, non reca alcun danno fisico eccetto un fastidioso senso di spossatezza successivo.

Dopo un po' si risolve da solo.

Una delle cose più importanti da memorizzare per una persona ansiosa è che le sensazioni che sta provando *non sono pericolose*.

Il polso che corre o il cuore che batte, le vertigini o la nausea, le