

Attacco di panico? Non sei solo: guida pratica per affrontarlo e superarlo

Autore: Redazione

Data: 17 Maggio 2024



Gli **attacchi di panico** sono episodi di intensa paura o disagio che si manifestano all'improvviso e raggiungono il picco nel giro di pochi minuti. Durante un attacco di panico, una persona può avvertire una serie di sintomi fisici e mentali che possono essere estremamente debilitanti e spaventosi.

Questi episodi non sono rari: secondo alcune stime, fino al **35% della popolazione** sperimenterà un attacco di panico almeno una volta nella vita.

Scopriamo insieme quali sono i sintomi e le cause degli attacchi di panico e come liberarsene.

Sintomi e cause degli attacchi di panico

Gli **attacchi di panico** possono manifestarsi con una vasta gamma di sintomi. Tra i più comuni ci sono **palpitazioni, sudorazione, tremori, sensazione di soffocamento, dolore al petto, nausea, vertigini, sensazioni di irrealtà** (derealizzazione) o **distacco da se stessi** (depersonalizzazione), **paura di perdere il controllo** o di **impazzire**, e **paura di morire**. Questi sintomi sono spesso così intensi da far pensare a chi li vive di avere un [infarto](#) o un'altra grave condizione medica.

Le cause degli attacchi di panico non sono completamente comprese, ma si ritiene che siano il risultato di una **combinazione di fattori genetici, biologici, psicologici e ambientali**. Alcuni studi suggeriscono che le persone con una storia familiare di attacchi di panico o altri disturbi d'ansia sono più predisposte a sperimentarli.

Eventi stressanti della vita, come la perdita di una persona cara, problemi finanziari o cambiamenti significativi, possono contribuire a innescare attacchi di panico.



Diagnosi e trattamento

La diagnosi di attacchi di panico è generalmente effettuata da un medico o uno psicologo basandosi sui sintomi riportati dal paziente. È importante escludere altre condizioni mediche che potrebbero causare sintomi simili, come problemi cardiaci o [disturbi della tiroide](#). Un'anamnesi dettagliata e un esame fisico possono aiutare a determinare se i sintomi sono dovuti ad attacchi di panico o a un'altra condizione.

Il trattamento degli attacchi di panico può includere una **combinazione di terapia psicologica e farmaci**. La terapia cognitivo-comportamentale (CBT) è particolarmente efficace nel trattare gli attacchi di panico. La CBT aiuta le persone a identificare e modificare i pensieri e i comportamenti che contribuiscono ai loro attacchi di panico. Alcuni farmaci, come gli **antidepressivi** e gli **ansiolitici**, possono anche essere prescritti per aiutare a gestire i sintomi.

Tecniche di auto-aiuto

Oltre ai trattamenti professionali, ci sono diverse tecniche di auto-aiuto che possono essere utili per gestire gli attacchi di panico. La respirazione profonda è una tecnica semplice ma efficace che può aiutare a calmare il corpo e la mente durante un attacco di panico. Praticare la respirazione profonda ogni giorno può anche aiutare a prevenire futuri attacchi. Altre tecniche di rilassamento, come la [meditazione](#) e lo **yoga**, possono anche essere utili.

Evitare i fattori scatenanti

Un modo per ridurre la frequenza degli attacchi di panico è identificare ed evitare i fattori scatenanti. Alcune persone trovano che **certi ambienti o situazioni, come i luoghi affollati o i lunghi viaggi, innescano i loro attacchi di panico**. Identificare questi fattori e pianificare strategie per gestirli può aiutare a ridurre la probabilità di un attacco di panico. Ad esempio, portare con sé un amico fidato o avere un piano di uscita chiaro può fornire un senso di sicurezza.

Stili di vita sani

Mantenere uno stile di vita sano può anche contribuire a ridurre gli attacchi di panico. Un'alimentazione equilibrata, l'**esercizio fisico regolare** e un **sonno di qualità** sono tutti fattori che possono migliorare la salute mentale e ridurre l'ansia.

Evitare alcol, [caffeine](#) e altre sostanze che possono aumentare l'ansia è altrettanto importante. L'esercizio fisico, in particolare, è noto per i suoi benefici sulla salute mentale, poiché rilascia [endorfine](#), le sostanze chimiche del benessere nel cervello.

Supporto sociale

Il supporto sociale è un elemento essenziale nella gestione degli attacchi di panico. Parlarne con amici, familiari o gruppi di supporto può aiutare a sentirsi meno soli e più compresi.

Sapere che ci sono persone pronte ad ascoltare e offrire supporto può ridurre significativamente l'[ansia](#). Inoltre, partecipare a gruppi di supporto per persone con disturbi d'ansia può fornire ulteriori risorse e strategie per affrontare gli attacchi di panico.

Educazione e conoscenza

Aumentare la propria conoscenza sugli attacchi di panico può aiutare a ridurre la paura e l'ansia associata. Comprendere che gli attacchi di panico, sebbene spaventosi, non sono pericolosi e che esistono trattamenti efficaci può essere estremamente rassicurante. Leggere libri, articoli e partecipare a workshop o seminari sull'ansia e gli attacchi di panico può fornire informazioni preziose e strumenti pratici per la gestione.

Gestione dello stress

Poiché lo stress è un noto fattore scatenante per gli attacchi di panico, imparare a gestirlo efficacemente è fondamentale. Tecniche di gestione dello stress come il **time management**, la **delega delle responsabilità** e la **pratica di hobby rilassanti** possono aiutare a mantenere i livelli di stress sotto controllo. Prendere del tempo per se stessi ogni giorno, anche solo per pochi minuti, può fare una grande differenza nel prevenire gli attacchi di panico.

Gli attacchi di panico sono un problema comune ma trattabile. Con la giusta combinazione di trattamenti professionali, tecniche di auto-aiuto, e cambiamenti nello stile di vita, è possibile ridurre significativamente la frequenza e l'intensità degli attacchi di panico e vivere una vita più serena e soddisfacente. Essere informati e proattivi nella gestione della propria salute mentale è il primo passo verso il superamento degli attacchi di panico.

Foto da [Depositphotos.com](https://www.depositphotos.com)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/attacco-panico-guida-pratica-affrontarlo/>

Generato il 20/04/2025