

INTERVENTO CLINICO

La **terapia cognitivo comportamentale** risulta essere una delle più efficaci forme di trattamento per attacchi di panico, disturbo da attacchi di panico ed agorafobia.

In un primo momento viene insegnato a **ri-conoscere i sintomi del panico e ad attribuire ad essi il giusto significato** (es. “non sto per avere un attacco di cuore, ma sento la tachicardia poiché sono agitato”) e vengono insegnate **tecniche di respirazione e di rilassamento** utili a gestire i sintomi.

Dopodiché il paziente verrà accompagnato ad **affrontare nuovamente le situazioni che fino a quel momento aveva evitato**.

Vengono, inoltre, insegnate tecniche utili alla **gestione dello stress** nella vita quotidiana con l'obiettivo di evitare le ricadute sul più lungo periodo.

www.martabinelli.com

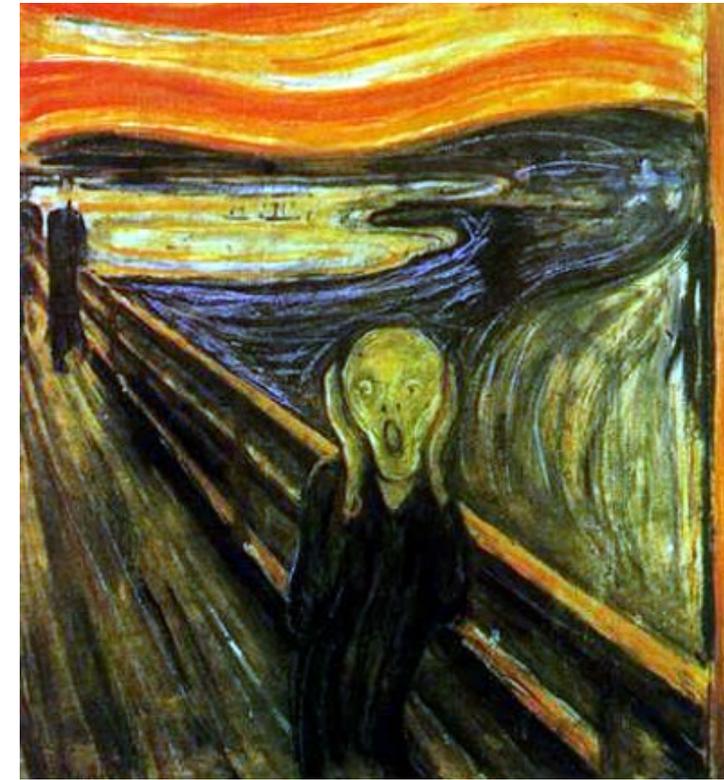
ALCUNI DISTURBI TRATTABILI CON INTERVENTI PSICOLOGICI

- depressione, disturbi dell'umore
- ansia, attacchi di panico e fobie
- ossessioni e compulsioni
- disturbi correlati a stress
- somatizzazioni, ipocondria e dismorfismo
- disfunzioni sessuali
- disturbi dell'alimentazione
- sovrappeso e obesità
- disturbi del sonno
- disturbi di personalità
- disturbi nel controllo degli impulsi
- problemi in infanzia e adolescenza
- situazioni di perdita e lutto
- problemi di coppia

Dott.ssa Marta Binelli
Psicologa

Riceve su appuntamento a
Borgosesia (VC)
Cell. 331 89 41 873
martabinelli@libero.it

www.martabinelli.com



DISTURBO DA ATTACCHI DI PANICO

Campagna di informazione e
prevenzione a tutela della salute
pubblica

Dott.ssa Marta Binelli
Psicologa

www.martabinelli.com

E' UN ATTACCO DI PANICO?

Quando una persona diventa in poco tempo molto spaventata ed ansiosa in una situazione



in cui la maggior parte delle persone non proverebbe paura si ha un attacco di panico. Posso-

no inoltre essere presenti i seguenti sintomi:

- respiro affannoso
- palpitazioni
- vertigini o giramenti di testa
- formicolii alle mani o ai piedi
- senso di costrizione o dolore al torace
- sensazione di soffocamento o di mancanza d'aria
- sentirsi svenire
- sudorazione
- tremori
- vampate di caldo o di freddo
- bocca secca
- nausea o nodo allo stomaco
- debolezza alle gambe
- visione annebbiata
- tensione muscolare

- impressione di non riuscire a pensare chiaramente
- paura di morire, di perdere il controllo, o di comportarsi in modo bizzarro

Per alcune persone gli attacchi di panico rimangono solo pochi episodi isolati e non vi sono successive complicazioni. Ma, nella maggior parte dei casi, sviluppano un disturbo da attacchi di panico per cui la persona sperimenta **ripetuti attacchi di panico**, con conseguenti cambiamenti nel comportamento e **frequente ansia di avere altri attacchi**.

Si sviluppa così la **paura della paura** e le persone provano ansia anticipatoria: invece di essere rilassate tra un attacco di panico e l'altro sono continuamente impaurite di avere un altro attacco. Possono comparire degli evitamenti fobici, per cui si cominciano ad **evitare alcune situazioni o ambienti**. In genere si evitano le situazioni e gli ambienti in cui si sono sperimentati i primi attacchi di panico e i luoghi da cui è complicato scappare in fretta o in cui è difficile ricevere aiuto nel

caso si stia male. Anche se in un primo momento evitare le situazioni che creano ansia porta ad un abbassamento della tensione, con il tempo le situazioni evitate diventano sempre di più e non si ha modo di conoscere se andando in quei luoghi si starebbe di nuovo male.

CAUSE DEL PANICO

Non sono ancora chiare le cause del panico, tuttavia il disturbo da attacchi di panico tende a ricorrere nelle famiglie. Appare inoltre esserci una connessione tra attacchi di panico ed **importanti eventi di transizione nella vita** delle persone come **finire gli studi ed entrare nel mondo del lavoro, sposarsi, avere un bambino**.

