



PANICO DA TRAFFICO

Cause generali

Le cause esatte del disturbo da panico sono ancora in fase di studio. Alcune teorie attribuiscono il problema sostanzialmente all'ingigantirsi dei sensi di colpa. Infatti la paura più grande di un essere umano, insieme alla paura della morte cui è spesso associata, è di non valere agli occhi degli altri e di poter essere considerato in modo negativo o con ostilità. Oppure si può ingigantire il timore di aver commesso degli atti riprovevoli agli occhi delle persone che ci sono care. Quando però si prova questa sensazione vuol dire che agiscono ricordi emotivi di ferite che ha subito la nostra autostima durante la nostra formazione. Traumi dovuti molto spesso all'inadeguatezza psicofisica rispetto agli adulti con i quali conviviamo e ci confrontiamo, ma anche a episodi che avrebbero potuto essere evitati, come abbandoni, mancanza di affetto, critiche cattive, ferite all'amor proprio. Disturbi che non sono però considerati malattie o anormalità, ma sofferenze legate alle caratteristiche del processo evolutivo della specie umana. Sofferenze inevitabili, ma che possono essere combattute e - in maggiore o minor misura - attenuate.

Riconoscere i sintomi.

A scatenare le prime crisi possono essere lo stress o un fatto molto doloroso come un lutto, un incidente o una separazione: ciò manda in tilt il nostro equilibrio. E così la mente comincia a reagire in modo esagerato a qualsiasi pericolo, anche il più piccolo. Per questo oggi gli attacchi di panico vengono curati soprattutto con la psicoterapia, ma anche con nuovi farmaci, capaci di controllare proprio le reazioni del nostro cervello.

I sintomi di un attacco sono quasi sempre gli stessi. Inizia con un improvviso senso di oppressione e di soffocamento, poi il cuore comincia a battere fortissimo, si suda e si comincia a tremare. Infine arriva il terrore: senza alcun motivo, si prova un'invincibile paura di svenire e poi di morire. Il tutto dura circa un'ora, poi passa: ma lascia esausti e senza forze.

In Italia tre persone su cento soffrono di attacchi di panico. Ciò significa che nel nostro Paese, i malati sono almeno un milione e mezzo. E le donne sono in numero doppio rispetto agli uomini.

I sintomi premonitori, come detto, appaiono improvvisamente, senza alcuna causa apparente e possono includere

- Aumento della frequenza cardiaca e/o palpitazioni
- Sudorazione
- Dolori al petto
- Vertigini, stordimento, nausea
- Difficoltà di respirazione (dispnea)
- Sensazioni di sogno o distorsione percettiva (derealizzazione)



- Dissociazione, la percezione che non si è connessi al corpo o perfino che si è disconnessi dal tempo e dallo spazio (depersonalizzazione)
- Terrore, una sensazione che qualcosa di inimmaginabilmente orribile sta per succedere e si è impotenti per prevenirlo
- Paura di perdere il controllo e fare qualcosa di imbarazzante o di diventare matti
- Sensazione di morte imminente
- Pianto
- Sensazioni di rivissuto (deja-vu)

Non è semplice capire subito che a scatenare questi attacchi è un problema psicologico. Molti pensano di essere colpiti da una crisi cardiaca o di asma. Anche i medici possono sbagliare: uno studio americano ha stabilito che un malato di attacchi di panico viene visitato, in media, da almeno sei specialisti prima di riuscire ad avere la diagnosi giusta. E questo significa che, nella grande maggioranza dei casi, si viene curati troppo tardi. Se non si interviene subito, infatti, tenere la situazione sotto controllo diventa molto difficile. Dopo le prime crisi scatta la cosiddetta ansia anticipatoria, cioè si ha continuamente paura che l'attacco si ripeta. Per questo si evitano le situazioni, o i luoghi, in cui si è già stati male. Diventa impossibile salire sui tram, sui treni, sulle auto. O anche entrare in ascensore. Nei casi più gravi, la sola idea di uscire di casa scatena un attacco.

Perché nel traffico.

Crisi di panico in aumento sono quelle che si verificano all'improvviso in mezzo al traffico. I pazienti raccontano che, in auto, avvertono arrivare senza segni riconoscibili una paura inspiegabile che blocca le capacità di guida: i riflessi si appannano e sembra di perdere il controllo di se stessi. È più frequente in autostrada in mezzo ad automezzi pesanti e sulla corsia centrale, laddove si possa avere l'impressione di essere bloccati e di non avere vie d'uscita che consentano un controllo delle proprie volontà. Analogamente si può scatenare prima o durante un percorso in galleria, maggiormente se la galleria è lunga e non si veda l'uscita. Le forze sembrano mancare con conseguente paura del pericolo imminente per sé e per gli altri, e l'unica cosa che si vorrebbe fare è cedere il volante ad un altro autista. Il panico del traffico può iniziare anche giorni prima dei viaggi, o appena ci si mette alla guida.

Un consiglio pratico è quello di mettersi, in autostrada, sulla corsia di destra a minore velocità: questo consente di controllare una via di fuga (sosta di emergenza, motel, piazzole) e quindi di avere la sensazione di una maggiore tranquillità. Altro consiglio è quello di sorseggiare una bottiglietta d'acqua, in modo da calmare l'arsura e distrarre l'attenzione. Inoltre può essere utile masticare chewingum, per fare movimenti ritmici che consentano di bruciare l'adrenalina.

Terapie su misura.

Se viene diagnosticato e curato efficacemente però, questo disturbo è curabilissimo. Se il vostro medico non ha trovato alcuna malattia e i sintomi si ripetono, chiedete aiuto ad uno psicoterapeuta. O ai centri ospedalieri per la cura dei disturbi d'ansia. Nella maggior parte dei casi è efficace una "terapia integrata" che prevede l'uso di farmaci ma anche un aiuto psicologico. Le prime sedute



servono soprattutto per conoscere meglio gli attacchi. Il paziente impara a individuare i sintomi e a tenerli sotto controllo con semplici tecniche di rilassamento. Ma lo psicoterapeuta aiuta anche a spezzare il circolo vizioso dell'ansia e a capire che non esistono legami tra i posti che si frequenta e la malattia. In questo modo, dopo qualche tempo, il malato sa controllare meglio le crisi e può ricominciare gradualmente a fare una vita normale.

Ecco cosa fare subito.

Come bisogna comportarsi se arriva un attacco di panico?

Ecco i consigli degli specialisti:

*Durante la crisi, il corpo produce adrenalina. Per bruciarla camminate, o fate esercizio fisico. Oppure tendete e rilassate i muscoli delle braccia, delle cosce, gli addominali, i pettorali, le mascelle.

*Respirate in modo profondo e ben ritmato.

*Contate, cantate, parlate ad alta voce o leggete: è un buon metodo per evitare di concentrarsi troppo sulla paura.

*Distraete il cervello, focalizzando l'attenzione su altri pensieri più forti, di maggiore piacere e/o di maggiore impatto (ricordi, fantasie anche sessuali, progetti imminenti, problemi familiari...).

