

Insieme per vincere ansia e panico

Secondo gli ultimi dati ne soffrono sempre più italiani. Superarli, però, è possibile

a cura di Anna Pappalardo, Presidente A.L.P.A. Liberi dal Panico e dall'Ansia



Crisi: quante volte l'abbiamo sentita nominare nell'ultimo anno? Giornali, tv, internet, la crisi sembra essere ovunque. Un momento difficile per le nostre tasche ma non solo. Questa "crisi" ha effetti collaterali profondi ma, troppo spesso, sottovalutati. Le ultime rilevazioni Istat indicano un aumento delle persone colpite da ansia e attacchi di panico. Tra le cause, un ruolo pesante lo ha svolto la situazione crescente di disagio dettato da precarietà lavorativa e insicurezza generalizzata. Prospettive più ristrette, incertezze verso il futuro, oggettive difficoltà nella vita di tutti i giorni sono le fondamenta di un contesto che "facilita" l'insorgere del DAP (Disturbo da Attacchi di Panico). Forse al più questo aspetto della crisi può sfuggire o

essere lasciato ai margini, sembra un effetto secondario. In realtà si tratta di un esito da tenere in giusta e doverosa considerazione: stiamo parlando di una problematica vera e reale. Ma, prima di tutto, di cosa parliamo quando ci riferiamo agli attacchi di panico? Il DAP (Disturbo da Attacchi di Panico) è una presenza pesante che rende terribilmente complessa la vita di tutti i giorni. Un senso di paura senza motivazioni, un blocco fisico e mentale, perdita del controllo, dolori al petto, tachicardia e tutto all'improvviso, senza preavviso. Gli italiani che vivono in questa condizione sono quasi il 2%, in una fascia d'età che va tra i 19 e i 45 anni, con una componente femminile quasi doppia rispetto a quella maschile. Come ci spiegano

gli esperti "il DAP è una bugia del cervello [...] perché il problema non c'è, ma in realtà c'è. E crea quella netta linea di demarcazione e incomprensione tra chi soffre di attacchi di panico e chi non ne soffre. È vero che il pericolo non esiste, ma è altrettanto vero che chi prova un attacco di panico percepisce le stesse terribili sensazioni di chi si trova a combattere nel mezzo di una terribile emergenza". Cosa significa convivere con il DAP? Essere privati della propria esistenza, di ogni azione ritenuta normale, di tutto ciò che ogni giorno facciamo con leggerezza: uscire, camminare, incontrare gli altri, andare al lavoro. Affermare che la qualità della vita viene peggiorata è un eufemismo: chi ne soffre vede azzerata la sua quotidianità ed è difficile da esprimere con le parole. C'è una diffusa disinformazione sul panico e sui suoi effetti. Luoghi comuni e cliché si sprecano, ponendosi come ulteriore problematica barriera per chi cerca la guarigione. La stessa medicina "ufficiale" non brilla in chiarezza, lasciando tanti, troppi con d'ombra che aumentano il disorientamento. Ma il panico non riguarda "solo" chi ne soffre perché anche partner e familiari vivono e condividono di riflesso le difficoltà associate al DAP. E non vanno certamente dimenticati perché la guarigione è supportata in modo importante anche dall'ambiente circostante. Siamo di fronte insomma a tanti aspetti da affrontare, tanti elementi da ricomporre. ALPA (Associazione Liberi dal Panico e dall'Ansia) nasce con l'obiettivo di dare risposte, indicazioni e supporto. "Non vivere mai senza vita" è molto più che uno slogan, è l'essenza stessa del nostro operato. Il nostro approccio mira a offrire un aiuto concreto e reale, in grado di mostrare da subito la strada verso la guarigione. Sì perché dal DAP si può guarire, e questa è un'altra delle domande che si sentono con maggior frequenza. Io, in prima persona, ne sono la testimonianza diretta. Ho convissuto per 4 anni con il panico. L'ho "incontrato" senza preavviso e in modo più che destabilizzante, ho vissuto momenti difficili da esprimere, ho combattuto e alla



Le cause

Di solito le crisi di ansia e panico si manifestano durante l'adolescenza o nella prima età adulta, ma possono insorgere anche dopo. Oggi si ritiene che questi disturbi abbiano origini genetiche. Alcuni studi hanno dimostrato che la probabilità di un individuo di sviluppare questo tipo di disturbi è da quattro a sette volte più alta, se si ha un parente di primo grado che soffre della stessa condizione. Oltre alla componente genetica, però, un ruolo importante è giocato dai fattori ambientali, tra cui eventi dolorosi come ad esempio una perdita o una separazione recenti, situazioni particolarmente stressanti, preoccupazioni.

