

Cronaca del Primo Gruppo online

Una serata all'insegna della condivisione e del confronto firmata ALPA

15 marzo 2013

In occasione del primo gruppo online promosso dall'Associazione ALPA abbiamo avuto l'onore di avere come esperti della serata il Prof. Giampaolo Perna, Psichiatra e Presidente del Comitato scientifico di ALPA e la Dott.ssa Tatiana Torti, psicologa-psicoterapeuta, membro del Comitato Scientifico ALPA.

Il gruppo, a numero chiuso, si è tenuto sulla nostra pagina Facebook e ha avuto modo di avvicinare persone che per distanza geografica o per mancanza di forze non avrebbero mai potuto riunirsi concretamente. Nel corso dell'evento, durato circa un'ora, i partecipanti sono riusciti a condividere molte di quelle che sono le sensazioni e le abitudini tipiche di chi soffre di attacchi di panico: vertigini, tremori, insonnia, mancanza d'aria, il cuore che sembra impazzire, barricamento in casa, e così via. Ma, soprattutto, si sono chiariti gli aspetti principali della patologia del panico. Il prof. Perna ha, infatti, preso la parola precisando che “innanzitutto è fondamentale capire se quello che proviamo sono davvero attacchi di panico, quindi fare una corretta diagnosi. Esistono tanti tipi di crisi acute di malessere, ansia e angoscia. Non tutte sono attacchi di panico. L'attacco di panico è un momento improvviso e inatteso che compare senza un motivo apparente e si caratterizza per la comparsa di un malessere prima di tutto fisico con sensazioni cardiache, respiratorie, dell'equilibrio, sudorazioni, sbandamenti... il tutto condito con una terribile sensazione di morte imminente. Possono esserci anche attacchi con la sensazione di perdere il controllo e vivere in un mondo irreali. Il vero attacco di panico – continua il Prof. Perna - non è una crisi ansiosa legata a un motivo preciso (litigi, dispiaceri, problemi sul lavoro improvvisi, incubi) ma esplose a ciel sereno”.

Inoltre molti partecipanti sono riusciti a chiarire alcuni punti relativi alle terapie da affrontare e alle novità in campo medico. Alcuni hanno chiesto se esistono delle alternative ai farmaci e il Prof. Perna ha risposto che si sta lavorando per creare delle tecniche di biofeedback cardiaco e respiratorio per gestire gli attacchi e che non saranno costose. Una volta capito che si tratta di panico, tuttavia, il secondo punto cruciale è che la terapia intrapresa deve essere quella giusta: il farmaco corretto e la psicoterapia cognitivo comportamentale.

Ad un certo punto della serata alcuni sostengono di provare sollievo con esercizi di respirazione. Ecco che scende in campo la Dott.ssa Torti dando ottimi consigli pratici e

sottolineando l'importanza della terapia comportamentale. La Dott.ssa punta l'attenzione sulla tecnica del respiro diaframmatico: “in sostanza s’inspira lentamente gonfiando

l'addome e contando mentalmente 1001-1002-1003 e poi si espira sgonfiando l'addome, contando mentalmente 1004-1005-1006). Durante la respirazione si può ripetere sempre mentalmente MI RILASSO. Questo esercizio aiuta sostanzialmente ad armonizzare l'onda respiratoria (alternanza tra inspiro e espiro), garantendo un'adeguata ossigenazione”.

E il gruppo, che all'inizio sembrava essere un po' intimidito, si scioglie in un fiume di domande che vanno a toccare i punti più disparati: i tempi di miglioramento delle terapie, il dosaggio dei medicinali, consigli su come sconfiggere il tremore, la differenza tra ansia e panico, metodi per migliorare il sonno, etc.. Domande cui i nostri esperti hanno saputo rispondere in modo rapidissimo garantendo una continuità di dialogo e riuscendo a superare le difficoltà di socializzazione che una chat potrebbe apportare. Niente intoppi, nessuna difficoltà di rendere noti dettagli così personali a gente appena presentata in internet. Il I Gruppo online di ALPA si è svolto con un ritmo naturale, ci si è ambientati subito e tutti subito si sono sentiti vicini e rassicurati dal fatto di non sentirsi soli. “È bene parlarne”, ha concluso il Prof. Perna, e anche noi di ALPA siamo certi che i gruppi, reali o telematici, siano un'occasione fondamentale di incontro basato sulla condivisione, le emozioni e la comprensione reciproca. Il tutto, come dice la nostra Presidentessa Anna Maria Pappalardo, “volto ad orientarci verso un percorso di crescita e benessere”.

d.ssa Silvia Fioravanti (Adetta Stampa Associazione Liberi al Panico e dall'Ansia)
ufficiostampa@infoalpa.it