



UNI 3

Panico!

GENESI DI UN ATTACCO...

Prospettive neuroscientifiche e psicoeducazione sull'attacco di panico, smettere di averli e tornare a sentirsi bene.



Messaggio iniziale

Dottore, chiami un dottore...

"Il panico è una cosa che la gente condivide nei momenti di crisi."

- Dino Buzzati, Il deserto dei tartari



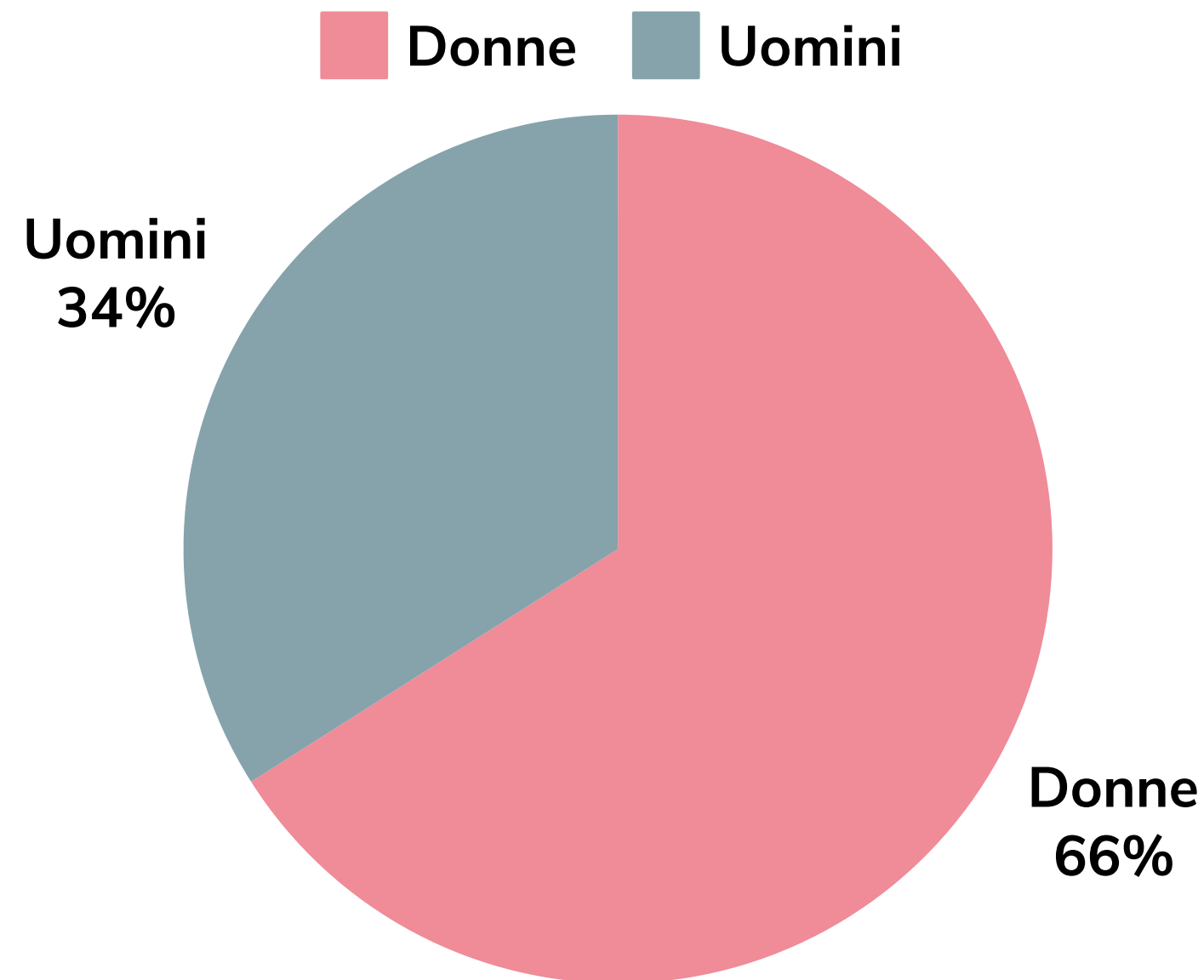
STO PERDENDO LA
TESTA

S **SPROVVEDUTO** **A**
WARNING

NON E' VERO! E' TEMPORANEO

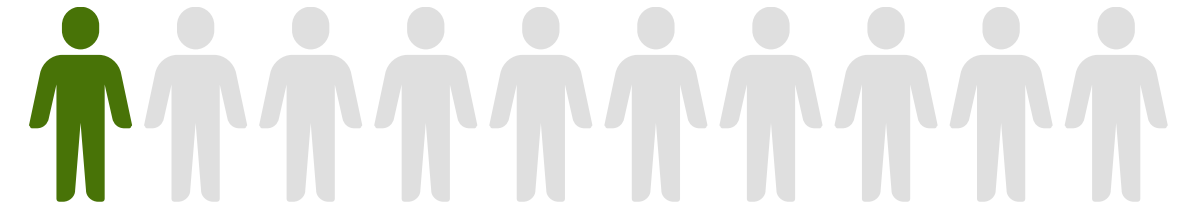
Statistiche da panico

Qualche numero...



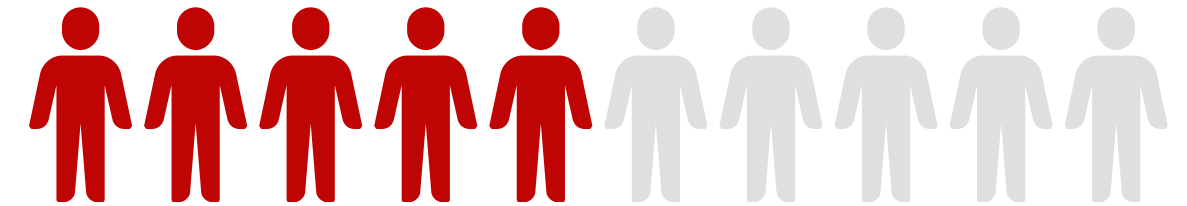
11%

Il numero di persone che ne hanno avuto almeno 1



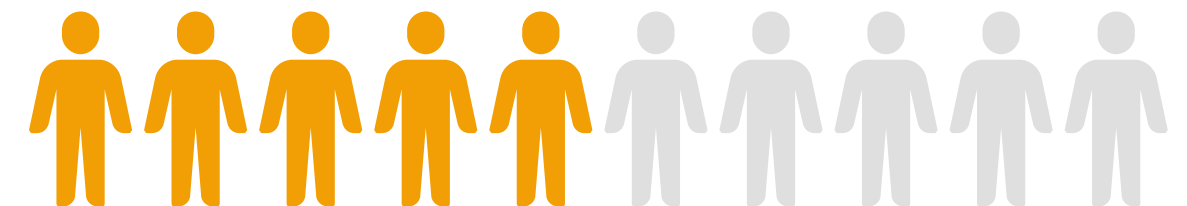
50%

Attacchi di panico nei disturbi d'ansia



60%

Non cercano aiuto professionale



Perchè si ha un attacco di panico?

Breviario...



01

Stress e Fatica

Eventi stressanti come cambiamenti di vita, problemi familiari o lavorativi, o difficoltà finanziarie possono contribuire a scatenare attacchi di panico.

02

Lutti e/o gravi incidenti

La perdita di una persona cara o il sentirsi isolati possono creare un senso di vulnerabilità e di solitudine che facilita gli attacchi di panico.

03

Luoghi affollati

Essere in mezzo a grandi folle o dover parlare in pubblico può generare ansia intensa, portando ad attacchi di panico in chi è predisposto.

04

Sostanze Stimolanti e Alcol

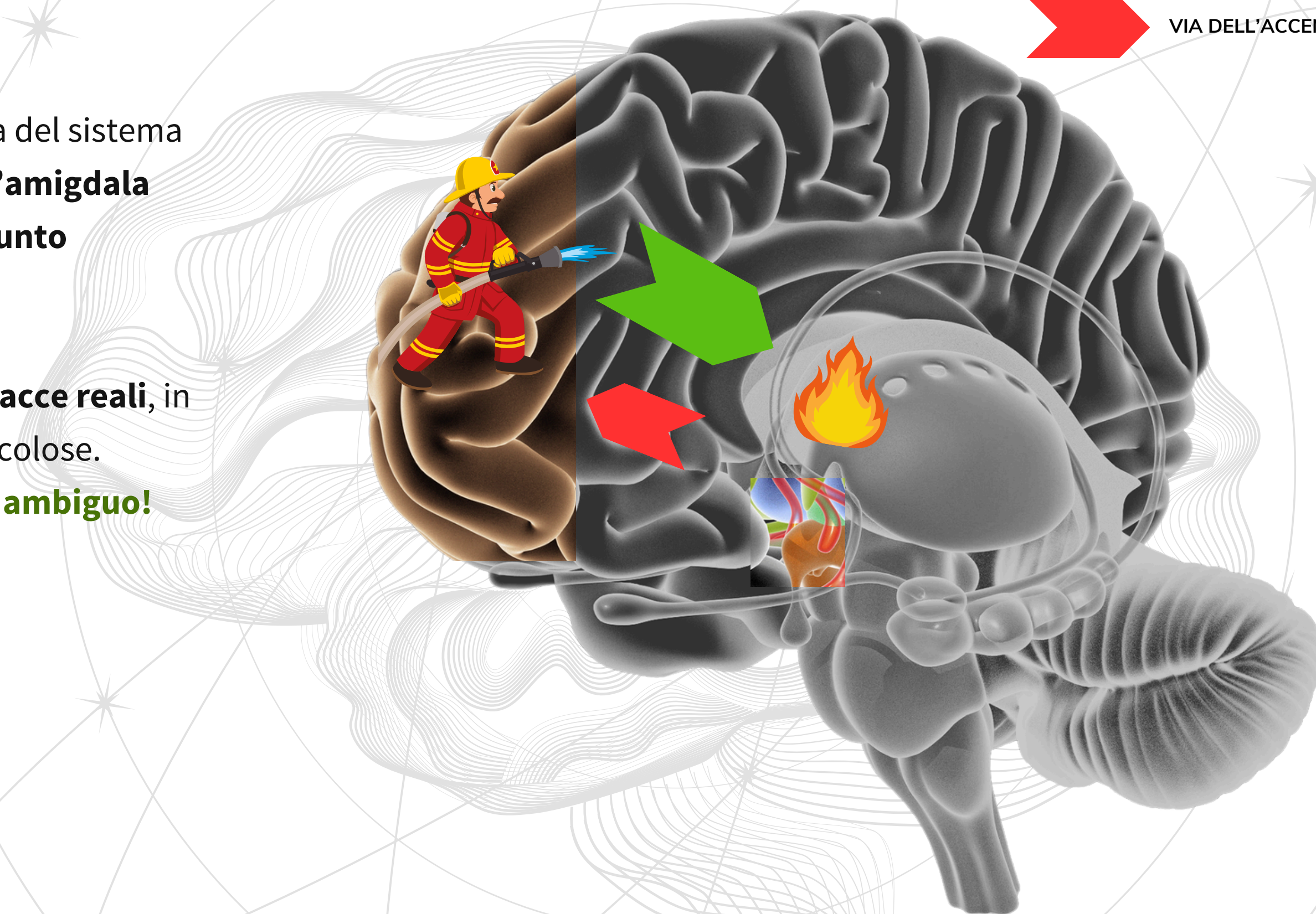
Caffeina, nicotina e altre sostanze stimolanti possono intensificare i sintomi dell'ansia. L'alcol, inizialmente calmante, può causare ansia durante l'assorbimento o il periodo di astinenza.

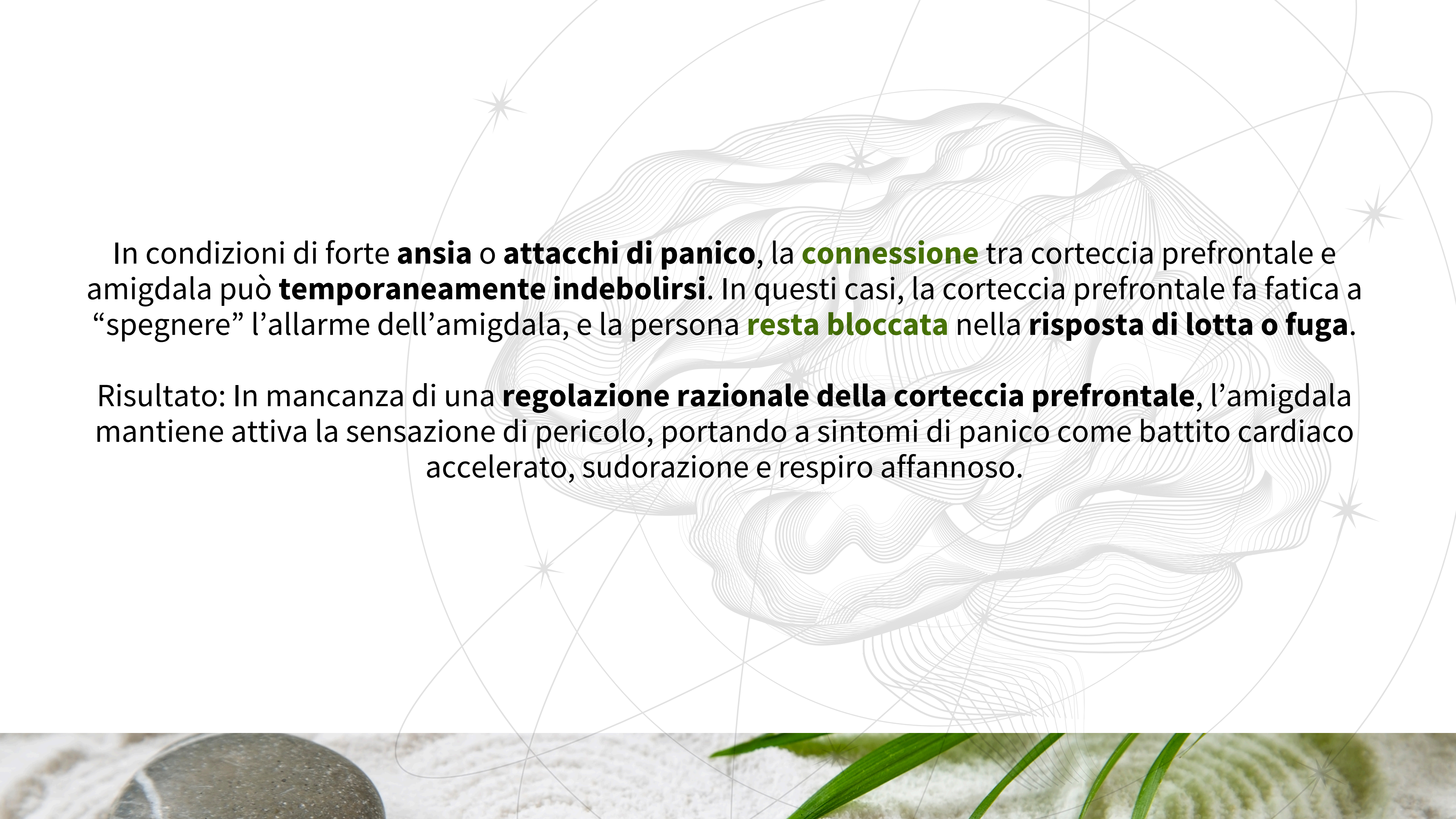
Gli attacchi di panico sono una risposta del sistema di “allarme” del nostro cervello, dove **l'amigdala** attiva il corpo per prepararsi a un **presunto pericolo**.

Questo sistema, utile per reagire a **minacce reali**, in alcuni casi scatta in situazioni non pericolose.

L'amigdala si attiva per ogni stimolo ambiguo!

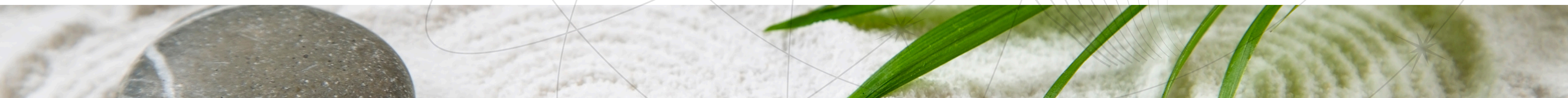
 VIA DELLO SPEGNIMENTO
 VIA DELL'ACCENSIONE





In condizioni di forte **ansia** o **attacchi di panico**, la **connessione** tra corteccia prefrontale e amigdala può **temporaneamente indebolirsi**. In questi casi, la corteccia prefrontale fa fatica a “spegnere” l’allarme dell’amigdala, e la persona **resta bloccata** nella **risposta di lotta o fuga**.

Risultato: In mancanza di una **regolazione razionale della corteccia prefrontale**, l’amigdala mantiene attiva la sensazione di pericolo, portando a sintomi di panico come battito cardiaco accelerato, sudorazione e respiro affannoso.





Non possiamo fare nulla Di nuovo??

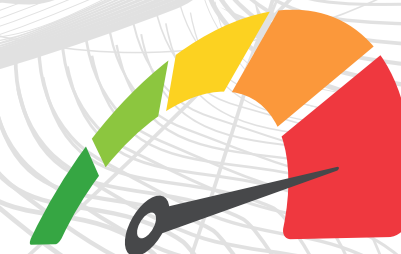
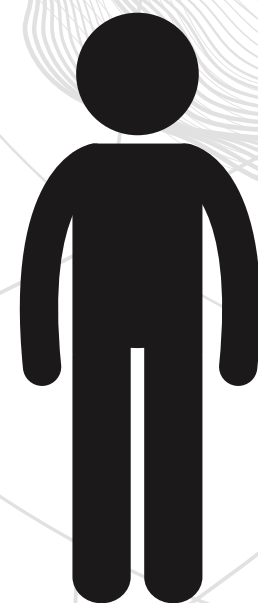
“Spesso potete controllare l’ansia grazie a un pensiero corretto, poiché deriva principalmente dalla «convinzione irrazionale n. 6»: l’idea che se qualcosa è pericoloso o spaventoso, dovete esserne ossessionati e cercare freneticamente di sfuggirgli.”

- Albert Ellis - A pensar Bene si Vive Meglio

Ho proprio bisogno di un dottore!

La routine dell'autogenerazione del panico quotidiano

Le persone che sperimentano **attacchi di panico** possono avere una **tendenza a monitorare** costantemente le proprie **sensazioni corporee**, interpretando anche piccoli segnali come indicatori di **pericolo**.



Tecniche d'autoaiuto

3 tecniche Pret-a-manger per tranquilizzarsi



Radicamento **Grounding**

Identifica 5 cose che puoi vedere, 4 che puoi toccare, 3 che puoi sentire, 2 che puoi odorare e 1 che puoi gustare.



L'anti-catastrofe **Disputing**

“Cosa direi a un amico che prova questa stessa paura?”



Il luogo sicuro **Safe Place**

Ritorna nel luogo sicuro, una spiaggia o un posto in cui ti sei sentito al sicuro...chiudi gli occhi e respira.

Disputing

Domande da farsi...

“È realmente vero questo pensiero?”

“Quali prove ho che confermano o smentiscono questa idea?”

“Cosa può succedere nel peggiore dei casi? È davvero così terribile?”

“Come potrei affrontare questa situazione se succedesse davvero?”





Grazie!

Dott. Masimiliano Truce



WWW.PSICOLOGOTORINO.ORG



[@DR.TRUCEMASSIMILIANO](https://www.instagram.com/DR.TRUCEMASSIMILIANO)



+39 351 4719115