

Sono fuori dal tunnel

LA MIA GUIDA CONTRO L'ANSIA E GLI ATTACCHI DI PANICO

Laura Gargiulo

Perché questo ebook	2
Il primo attacco di panico	3
Sono pazza?	5
I trucchi per le emergenze	6
Andare alla radice del problema e fregarla	10
Scalare la montagna e vivere la vita fino in fondo	12

Perché questo ebook

Premessa: non sono una dottoressa, né una psicologa, non conosco i meccanismi del cervello né quelli dei neuroni, dei nervi e di tutte le sostanze chimiche che si generano nel nostro corpo quando si scatenano emozioni, paure e panico. Ma sono una persona che come te le ha vissute e per tanto, troppo tempo, ci ha convissuto e per forza di cose arrivata a studiarle, capirle, e BOOM , tutto d'un botto sono arrivata a capire il perché ed il per come, e mandarle finalmente a fan... ci siamo capitati!!

Tutto quello qui riportato è frutto della mia esperienza, ma ho raccolto anche storie e racconti di amici e conoscenti in forma anonima, a titolo di esempio e per spiegare meglio alcuni concetti. Se vuoi però conoscere direttamente la mia storia, scrivimi su laura.gargiulo@gmail.com

Ti chiedo scusa se durante la stesura di queste pagine ti darò del tu e magari ti identificherò come una persona del sesso femminile, ma perché nel mio immaginario (e anche secondo le statistiche) sono più le donne che soffrono di questa patologia, ma ciò non toglie che mi rivolgo sicuramente anche ai ragazzi e agli uomini che si ritrovano in queste parole e a loro chiedo scusa fin da ora, ma è una questione di comodità mia.

In questo pdf non voglio elargire soluzioni universali. Sono però soluzioni che, con il tempo ho visto, sono consigliate da esperti e psichiatri specializzati negli attacchi di panico. Inoltre ho fatto revisionare questo ebook dalla mia amica Dottoressa Anna Biavati-Smith, logopedista ed esperta del mutismo selettivo, una forma di ansia che assale fin dalla tenera età bambini, che di colpo in alcune situazioni si bloccano e non parlano.

Sono soluzioni pertanto valide, ma ciascuno può trovare in queste il proprio metodo, quella che più riesce ad aiutarlo nel momento di emergenza da panico, e sicuramente non fanno male a nessuno.

Tratterò anche delle ragioni che ci hanno trascinato in questa patologia e queste sì che sono diverse per ognuno di noi, anche se intaccano tutte la stessa sfera, quella **dell'autostima**, che sono la fonte originaria di qualcosa che, instillato nel nostro cervello, porta alla causa-effetto e/o alla fuga.

Non crogiolarti nella definizione di sindrome da attacco di panico, per due motivi:

1. Altrimenti troverai la giustificazione per non fare cose che vorresti fare ma che "non riesci" o meglio hai paura di fare.
2. Non lasciare che un nome di una patologia ti definisca e ti fossilizzi in una condizione che non è permanente. Certo, potresti ricaderci, ma non per questo tu sei una persona che ancora soffre di attacchi di panico.
Alla fine del tuo percorso verso l'uscita sarai una persona che li conosce, ne ha sofferto e soprattutto SA COME GESTIRLI.

Il primo attacco di panico

La prima volta non si dimentica mai, è proprio il caso di dirlo per quanto riguarda gli attacchi di panico. D'improvviso ci sentiamo così:

- sudori freddi
- palpitazioni
- la testa che gira
- visione offuscata
- sensazione di caldo o freddo
- fiato corto
- la sensazione che ti stia venendo un colpo, di qualsiasi tipo
- ti invade una disperazione che neanche i Dissennatori di Harry Potter (e in effetti è proprio questa è la metafora che voleva intendere l'autrice).

Dovunque tu ti trovi, all'improvviso ti casca addosso questo ammasso di angoscia e di sensazione di pericolo che non trova alcun fondamento se non quello di una situazione di leggero disagio come può essere ritrovarsi in fila al supermercato.

Ma può capitare anche quando sei a casa bello rilassato davanti alla tv, in alcuni casi.



La sensazione che ti pervade dopo la fine dello stesso è quello di aver avuto qualcosa di fisico che non sai spiegare e magari ti metti a cercare su internet ed escono fuori le risposte peggiori, che non fanno che aggravare lo stato di ansia. In alcuni casi non riesci nemmeno a riprenderti al punto da chiedere aiuto e vieni portato al pronto soccorso per poi avere una diagnosi, dopo diverse ore di esami e radiografie di: attacco di panico.

Il brutto di questi attacchi è che se ne hai ripetuti, durante il tempo, potresti sviluppare un meccanismo di **EVITAMENTO** della situazione che te lo ha generato questo non va bene se vuoi continuare a vivere la vita di tutti i giorni o se vuoi goderti un evento raro ma unico come un concerto (magari l'attacco ti è venuto proprio al tuo ultimo concerto).

Non lasciare che questo succeda, o non vivrai più. Ho sprecato diversi anni, e quelli credimi non te li restituisce nessuno indietro.

Sono pazza?

Sindrome da attacco di panico. E che roba è? Sono pazza? Oddio ecco, ora mi rinchiudono...

Niente di tutto questo. Purtroppo la sindrome da attacco di panico accompagna molte persone in situazioni e periodi particolari della propria vita. Talvolta invece si sviluppa in adolescenza per poi trascinarsela da adulti, ed è qui che i motivi alla radice sono più difficili da indagare.

Una volta capito che si tratta di questo però, io consiglio di andare subito da uno psichiatra/psicologo/terapeuta esperto in questa patologia. Spesso vi consiglieranno degli ansiolitici per abbassare lo stato di ansia che comunque genera l'avverarsi di questi attacchi, soprattutto se ripetuti, o se il terapeuta valuta che comunque vi troviate in una situazione di stress che ha causato tutto questo e che necessita di un aiuto esterno.

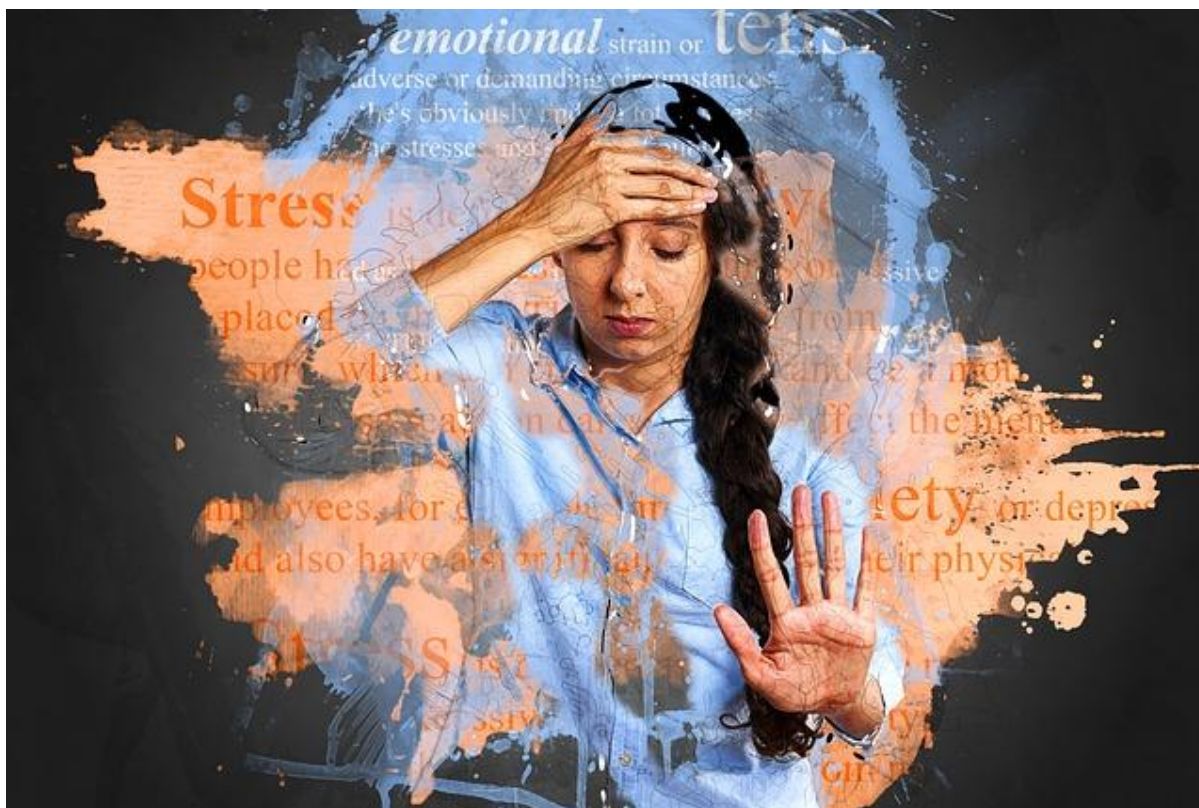
Via via si tenderà a rendervi più consapevoli di questi attacchi per imparare a gestirli anche senza l'uso di farmaci, ed è qui che dovete imparare alcuni trucchi che il terapeuta vi consiglierà. Parallelamente, alcune sedute da uno psicologo vi aiuteranno a sviscerare i problemi alla base di questi eventi scatenanti, e cercare di portarvi ad uno stato di normalità, con le sue ansie, paure, e tutto il resto, ma senza più lo scatenarsi di questi eventi così spaventosi.

I trucchi per le emergenze

Ecco alcuni trucchi di emergenza per venir fuori dal momento di empassé.

Fisicamente gli **attacchi possono durare da 1 a 10 minuti** (nei casi più gravi) e sono intervallati da momenti in cui il corpo cerca di rilassarsi recuperando le energie perse durante l'attacco.

Di base il corpo prende a respirare in modo veloce provocando uno stato di **iperventilazione**, che manda l'allarme all'ipofisi innescando il meccanismo di pericolo e attivando le difese di attacco e/o fuga.



Quando l'uomo stava nella natura in convivenza con gli animali selvaggi aveva questo sistema di difesa, che esiste appunto anche in tutti gli altri animali, ed aiuta nell'avvertire anche a distanza il pericolo di un animale predatore e allertare tutti i sensi aumentando la velocità del respiro e la sensazione del pericolo, per facilitarlo poi nello scatto verso la fuga.

Questo sistema, che nell'uomo moderno evidentemente ancora risiede in qualche parte recondita del nostro cervello, **avverte come pericoloso qualcosa che in realtà non lo è**. Può capitare in metropolitana quando siamo tutti stretti e compressi, o in fila in un luogo affollato, ma può anche capitare se siamo soli in un luogo poco frequentato...e tutti per lo stesso motivo: *il cervello coglie un falso allarme e via, parte per la sua strada*. Il resto lo sai già.

Come fermarlo? Inutile ragionare e raccontare a te stesso che è tutto a posto, in realtà dobbiamo educare il nostro corpo a respirare lentamente e contrastare questo effetto del falso allarme, e i trucchi sono diversi:

- Sbadigliare: questa è una cosa che ti verrà da fare più dopo o verso la fine dell'attacco, proprio perché siamo esausti, ma se provi a forzare uno o più sbadigli, più lenti possibili, aiuterai a predisporre il corpo verso la fase successiva di rilassamento.
- Contare a ritroso partendo da 100 (o da una qualsiasi cifra, più alta e complessa è, meglio è) e sottrarre via via 3 alla volta. Non 2, sarebbe troppo facile, meglio 3, in modo da richiamare il cervello all'attenzione e portarlo a concentrarsi su altro. In alcuni casi, come mi è stato detto da una mia amica che lo ha testato su di sé, viene anche da ridere proprio perché non riesci a fare i conti per bene all'inizio. Meglio così!
- Ridere: cercare immediatamente un video, una barzelletta, qualcosa che ti faccia rilassare e rallentare il respiro, o comunque spezzare il ritmo veloce dell'attacco
- Imparare il respiro diaframmatico: utilizzato nel canto, nello yoga, tai chi chuan e nelle discipline orientali in genere, e qui rimando a risorse esterne. Se magari decidi di fare un corso di canto o di yoga tanto meglio, ne trarrai sicuramente beneficio.
- Guardati intorno: concentrati sulle cose belle che ti circondano, dove possibile, e magari fotografale. Se sei in tram o sull'autobus, osserva fuori gli edifici, le persone, le auto.
- Telefonino: in questo caso i nostri amati-odiati smartphone sono di un aiuto non da poco per distrarre la mente. Puoi facilmente trovare un video divertente, fotografare qualcosa di bello come già detto prima, ma ancora meglio, chiamare o chattare con un amico o un'amica che conosce il tuo problema, ma possibilmente non te lo ricorda al momento, e che ha piacere di fare una chiacchierata con te.
- Rifletti: pensa che intorno a te ci sono sicuramente altre persone che soffrono o hanno sofferto di attacchi di panico. Visto che li conosci bene saprai riconoscerne gli effetti su chi ti circonda. Questo non deve mandarti in ulteriore panico, ma dovrebbe servire a tranquillizzarti sul fatto che non sei al centro dell'attenzione, cosa che può dare molto fastidio se sei una persona introversa.
E se invece ti senti portato o ne hai voglia, come è successo a me qualche volta, potresti intavolare una conversazione con queste persone proprio per distrarti dal possibile arrivo di un attacco e passare così il tempo velocemente, magari alla fermata di un autobus o in fila in posta. Se però la cosa serve a mandarti in ulteriore ansia anche no, non farlo.
- Aromaterapia: questo è un buon sistema. Spesso sentire un profumo che ci dona piacere e relax, come lo è per me ad esempio il muschio bianco, il borotalco o la vaniglia, possono aiutare nei momenti di crisi. Se puoi usa un profumo sui polsi, da poter annusare nei momenti di crisi, o portatene una boccetta.

Come vedi i punti fondamentali sono due:

1. **Distrarre il cervello** o chiamandolo comunque a fare attenzione a quello che vuoi fare
2. **Respirare** profondamente e lentamente interrompendo il ciclo di adrenalina di attacco-fuga



Ecco alcune situazioni tipiche

Piccola nota per le donne:

- CICLO: purtroppo alcune di noi sono soggette a sbalzi ormonali, ed anche quelli possono influenzare lo scatenarsi o meno di un attacco di panico o solo di uno stato di ansia generale. Basta esserne coscienti e cercare di tenere tutto sotto controllo. A me capita ad esempio di avere un paio di “svarioni” di testa il giorno prima del ciclo. Quando non lo sapevo, andavo in ansia, pensando di non star bene, e via di attacco di panico. Ora che lo so, mi dico: ah, il ciclo, che palle. E non ci faccio neanche più caso.
- IN DEBITO DI SONNO: potrai avere una crisi di panico se hai dormito poco e male, ti senti le gambe molli...o se magari devi fare qualcosa di importante il giorno stesso come intraprendere un viaggio o un esame. Somma l'ansia normale da prestazione a questa sensazione, ed ecco che potresti avere un bell'**ATTACCO** NON lasciare che ti annulli. Tu lo sai, pertanto appena riesci riposa le gambe, cerca un modo per rilassarti, e vedrai che anche l'ansia da prestazione (che è normale e

giusto che ci sia), non verrà sovra-alimentata creando o scatenando un attacco di panico.

- ODORI FORTI: l'odore dello smog, del gas o di pittura, possono scatenare un disagio che suggerisce di uscire da quella stanza o luogo di forte inquinamento, come se arrivasse meno ossigeno al cervello, e di nuovo parte la **sensazione di allarme**. Se possibile cerca di evitare situazioni del genere, o se ti trovi in auto in mezzo al traffico, chiudi l'aerazione proveniente dall'esterno e deodora con un profumo a te congeniale.
- CALDO: l'estate è il periodo peggiore, perché fisicamente il corpo sente il disagio del calore e disidratazione, inconsciamente si predispone negativamente a tutto ciò che lo circonda. Fai caso anche alle statistiche di cronaca nera, i peggiori casi di aggressioni o violenza capitano più spesso d'estate o nei paesi caldi piuttosto che nei nordici, ed è una cosa purtroppo fisiologica. La sindrome di attacchi di panico non è esente da questa regola non scritta. Aiutati portandoti dietro una bottiglietta d'acqua, uno zucchero o un ventaglio per aiutarti a gestire il caldo quando senti che la sensazione di ansia ti sta assalendo o sai che potrebbe farlo.

Andare alla radice del problema e fregarla

Ognuno di noi ha il suo background, il suo problema che ci ha portato alla situazione in cui ci si trova.

A volte è molto evidente, e oltre ai trucchi evidenziati e ai farmaci, bisogna solo aspettare che la situazione temporanea passi.

Ci sono però situazioni pregresse, danni che hanno fatto purtroppo alcune persone che ti sono state vicine durante l'infanzia, o traumi psicologici che hanno minato la tua autostima e che piano piano, o magari fin dalla adolescenza, quando vengono fuori tutti i problemi, hanno cominciato a far scaturire questi attacchi.

Alcuni ti diranno che se hai gli attacchi di panico è il tuo corpo che ti sta dando dei segnali che qualcosa non va nella tua vita e devi evitare quella situazione. Non è propriamente vero: forse devi solo **cambiare qualcosa della tua vita**, ma ciò non significa che sia per forza la tua quotidianità a pesarti, anche se è la prima a risentirne. Spesso invece i motivi reali sono un po' nascosti nel nostro background e nella nostra mancata autostima. Per cui se continuare a fare quello che stai facendo non ritieni sia una cosa sbagliata, vai ad indagare più a fondo e troverai la soluzione. Ma partiamo dalle basi.



Ecco alcune situazioni molto comuni di situazioni pregresse e profonde che minano l'autostima.

Ci sono persone che puoi aver incontrato nella tua vita, e che purtroppo sono delle **macchine da demolizione**.

Qualsiasi iniziativa positiva, qualsiasi passione tu abbia, non ti daranno mai la soddisfazione né il sostegno e il piacere di condividere con te il tuo entusiasmo e la tua gioia.

Quando avrai la forza di farlo notare, loro negheranno questo loro comportamento dicendo che ti vogliono bene!

Magari (non rendendosi conto) anche loro, hanno patologie/difficoltà “regalandoti” *una lista di lati negativi, imprevisti* (che loro prevedono “perché loro lo sanno” - *tié, menagramo!*) nonché eventi catastrofici che ti impediranno di portare avanti il tuo progetto e rinunciare.

In realtà si comportano così perché sono LORO che rinuncerebbero (anche se hanno la tua stessa passione), poiché sono LORO ad essere depressi e ansiosi, e così lo sei anche tu o lo diventerai presto.

Non permettere agli altri di dirti chi sei e cosa puoi fare, neppure i tuoi genitori: proprio perché per te loro dovrebbero essere la tua guida e il tuo punto di riferimento, non è detto che gli stessi debbano esserlo, soprattutto quando non POSSONO esserlo per loro stessi. Non ne hanno colpa, l'intenzione è di volerti bene, ma proprio non riescono ad essere diversi da se stessi, cioè persone che vomitano letteralmente ansie sui propri figli, non riuscendo tra l'altro nemmeno a scaricarsi delle proprie preoccupazioni ed anzi prendendosi carico delle stesse ansie che per te hanno generato, in un continuo vortice insalubre.

Per stare bene bisognerebbe allontanare queste persone, perché sono dei vampiri di energia. Li chiamo simpaticamente i “dissennatori”, come quelli di Harry Potter. Ti risucchiano l'entusiasmo e ti fanno venire la morte nel cuore.

Quando ti rendi conto che però è proprio uno dei tuoi genitori ad essere così c'è poco da fare. **Vai a vivere da solo prima possibile e comincia a vivere la tua vita**. Non avere paura di farlo, sappi che hai risorse che non sapevi di avere, anche perché il dissennatore avrà fatto di tutto per farti credere che tu non sia in grado.

Lo noterai in breve tempo, e meno contatti avrai con questa persona, (amico, genitore o parente che sia) e vedrai che andrà sempre meglio. Quella vocina che ti dice “e se non ce la faccio? E se fallisco?” non è la tua coscienza, ma è una signora ansia che aveva il dissennatore e che ti ha instillato nel cuore. **Ignorala**.

Con questo non dico di tagliare i contatti con i tuoi genitori o parenti, ma prendi coscienza di te stesso, di chi sei e di cosa vuoi fare, delle tue passioni, e non lasciare che una vocina interiore (che ricorda, non è la tua), ti elenchi tutti i possibili fallimenti cui puoi andare incontro, perché non fa altro che minare la tua autostima e il tuo pensiero positivo. Se invece il dissennatore è un amico, allora beh, mi spiace, ma continuare a frequentarlo potrebbe farti

solo del male, a meno di non avere prima un bello scudo (o un *Expecto patronum*) che però puoi imparare a creare solo con tanta pratica.



Più cose che non pensavi di poter fare farai, e meglio starai. A cominciare dalle piccole cose, che lo scatenarsi dell'attacco di panico ti ha portato a non riuscire a fare più, come il semplice uscire di casa. Fanne una, e se hai successo, rifalla il giorno dopo, non lasciar passare troppo tempo, finché non diventerà la normalità, e ad un certo punto ti chiederai persino come mai in quella occasione non ti viene più l'attacco.

Ancora una situazione che ti fa stare male potrebbe essere uno stress lavorativo, un divorzio alle spalle, magari con una persona che ti faceva e ti ha fatto del male per tanto tempo, un amore non corrisposto o ancora delle amicizie superficiali. Tutto ciò che può minare il tuo star bene con te stesso, può essere causa di questo scatenarsi di ansia e attacchi.

Devi pertanto ritrovare chi sei, cosa ami fare e farlo.

Scalare la montagna e vivere la vita fino in fondo

Questa frase può far paura, e tu la montagna in questo momento non hai proprio voglia di scalarla. Ma troverai spesso che la montagna in realtà esisteva solo nella tua testa e in realtà tutto era in pianura, se non in discesa. Facile facile come bere un bicchiere d'acqua.



Da dove partire?

Magari leggendo questo ti sentirai impanicato, ma non c'è niente di più semplice.. **Parti dalle tue passioni**, da ciò che sei e ti fa stare bene.

Come hai visto nei consigli per le emergenze ci sono cose come la musica, gli affetti e le nostre passioni che riescono a distrarre la mente dal momentaneo attacco di panico. A lungo termine sono anche loro che ci portano verso l'uscita da questo state of mind. Sarà grazie alle tue passioni, a cose che vorrai fare e realizzare, che alzerai finalmente le chiappe da quella sedia e affronterai le tue paure, una alla volta, con tutte le pause e i tempi che vuoi, ma lo farai perché sai che quella cosa vuoi farla e dopo che l'avrai fatta proverai una gioia e un'adrenalina positiva incontenibile che vorrai rifarla ancora e ancora, a dispetto di tutte le paure che ti tenevano ferma e ancorata.

Entra in uno stato di quiete mentale per cui l'ansia devi cercare di tenerla più lontano possibile da te.

Se il problema è lo stress lavorativo o le mille cose da fare tutti i giorni, devi imparare a visualizzare e fare una cosa alla volta. Anche per questo motivo riesci ad uscire dall'attacco

di panico temporaneo: il cervello riesce a gestire solo un'emozione alla volta. Infatti se lo tieni impegnato a fare una cosa che lo appassiona e quindi sviluppa un'emozione positiva, non avrai né il tempo né il motivo per far scaturire ansia o attacchi di panico.

Sembra difficile vero? Ti consiglio questo libro per aiutarti a capire come fare. Io l'ho letto ora, all'età di 40 anni, ed ho visto che conoscevo già tutti i suoi trucchi, eppure non sono un genio, quindi ce la puoi fare.

Eccolo: [Come vincere lo stress e cominciare a vivere](#) di Dale Carnegie.



Non mi resta che augurarti un grande in bocca al lupo e sappi che ce la farai.
Ringrazio vivamente la D.ssa Anna Biavati-Smith per la revisione del presente pdf.

A presto

Laura

www.lauryn.it

www.myplaceintheworld.it

www.lovinedinburgh.co.uk

laura.gargiulo@gmail.com

PS: Ho scritto un piccolo romanzo in cui la protagonista Aurora affronta il suo viaggio interiore contro gli attacchi di panico, vincendoli. Due città a fare da sfondo a questa storia: Londra e Edimburgo, la prima stupenda ma asfissiante, la seconda, guaritrice.

Eccolo: [Lovin'Edinburgh, diario di una sognatrice](#)