

ANSIA E ATTACCHI DI PANICO: UN DISAGIO SOCIALE

E' un malessere molto diffuso che colpisce soprattutto le donne, in età giovanile e adulta. Chi ne patisce, denuncia sintomi fisici persistenti (cefalea, secchezza delle fauci, vertigini, senso di svenimento, sbalzi nella pressione arteriosa, crampi muscolari e addominali, tachicardia, aritmia, tremori, nausea, diarrea, minzione frequente, insonnia, solo per citare i più comuni), ma agli accertamenti, in genere, non risulta alcuna patologia. Questo crea molteplici incomprensioni e contribuisce ad aumentare il senso di isolamento, di impotenza e, talvolta, anche di vergogna, in chi soffre. A quelli fisici si accompagnano anche sintomi "psichici": agitazione, senso di soffocamento (la gola che si stringe), irrequietezza, difficoltà di concentrazione, amnesie, sensazione di malessere diffuso: la testa ovattata e le gambe "molli", che sembrano non essere in grado di reggere. Paura di impazzire e/o di morire, difficoltà di stare in luoghi affollati, o in spazi chiusi, o in spazi troppo aperti, o dovunque ci sia "costrizione", o impossibilità di cambiare strada o di allontanarsi. I sintomi sono così numerosi e vari, che infine, nei casi più gravi, l'unica soluzione sembra essere il rinchiudersi in casa e uscire solo se accompagnati da qualcuno di fiducia, oppure studiando un percorso puntellato di possibili punti di riferimento (luoghi e persone), a cui poter ricorrere, in caso di crisi. Si tratta di una situazione che condiziona pesantemente il normale svolgimento delle funzioni quotidiane, in famiglia e nel lavoro e che, in genere, è socialmente poco considerata: "Cosa vuoi che sia, non hai niente. E' solo ansia!"

Ma che cos'è l'ansia e cosa sono gli attacchi di panico?

Dal punto di vista della medicina tradizionale, allopatrica, si tratta di una "malattia" che colpisce il sistema limbico, la parte del nostro cervello deputata a farci sentire le emozioni. L'ansia deriva da una situazione di sovraccarico nella funzione dei neuromediatrici, le molecole proteiche che viaggiando da un neurone all'altro trasmettono e stimolano gli impulsi elettrici. Si chiamano adrenalina, noradrenalina, dopamina, serotonina, acetilcolina,...e hanno il compito di regolare e stimolare l'attività delle cellule cerebrali.

Il panico è una forte concentrazione di ansia, determinata da un flusso irregolare di noradrenalina nel sistema limbico. Questa molecola (insieme all'adrenalina, che le è simile) è di solito secreta dalle ghiandole surrenali, in situazioni di emergenza o di pericolo, ed entra in circolo attivando il sistema nervoso autonomo. L'ansia ed il panico sono quindi il risultato di un'alterazione chimica nel sistema limbico: i recettori sono troppo sensibili allo stimolo e si comportano come se la persona fosse in costante pericolo.

Durante la crisi di ansia (o l'attacco di panico), avvengono due fatti particolarmente significativi, ai fini del malessere:

1 – la persona non respira bene: il respiro si concentra nella zona toracica e diventa più stentato per la fame d'aria, o più rapido per l'iperventilazione, con il conseguente aumento di anidride carbonica e diminuzione di ossigeno nell'organismo.

2 – I suoi muscoli si contraggono e, ancora una volta aumenta la concentrazione di anidride carbonica e diminuisce l'ossigeno, inoltre aumenta la produzione di acido lattico.

Questi eventi, entrambi favoriti e potenziati dalla paura, innescano un circolo vizioso di normali reazioni di difesa dell'organismo, che però nella persona in preda all'ansia si producono senza tregua e in assenza di motivo contingente, scadendo così nell'effetto opposto: la rapidità di pensiero diventa pensiero ossessivo di qualità scadente, la tachicardia aumenta la paura facendo temere l'infarto imminente, la tensione continua produce insonnia, ecc.

Dal punto di vista della medicina non convenzionale, l'ansia deriva da conflitti interiori originati dai due emisferi cerebrali, uno attivo sul piano logico-razionale, l'altro su quello affettivo-intuitivo. Normalmente ciascuno dei due ha la sua competenza e se noi li lasciamo lavorare, integrando i diversi aspetti, va tutto bene. Quando però neghiamo qualcosa che per noi è importante, in genere riguardante la parte affettiva (intuitiva, personale, la nostra strada nella vita), perché lasciamo che la ragione (o i condizionamenti, le paure, la pigrizia, ecc) invada un campo non suo, la nostra parte profonda si ribella, entra in conflitto e scatena la serie di reazioni che conosciamo come ansia o panico. La parte profonda, fondamentale per noi, viene negata e si ribella, invalidandoci e costringendoci a fermarci.

La persona che soffre di questa patologia in genere risponde ad una precisa tipologia: è fantasiosa e creativa, ha voglia di fare di tutto e in fretta, si dedica a molte cose contemporaneamente, a volte senza concluderle. E' buona, generosa e altruista, permalosa e molto, molto sensibile. Ama i cambiamenti e detesta abitudini e monotonia. Ricettiva, tende a farsi carico dei problemi degli altri e ad assorbire da loro e

dall'ambiente. Il suo umore varia spesso, senza causa apparente. Tendenzialmente si preoccupa per ogni cosa. Molti sono pittori, poeti, musicisti, artisti e sensitivi.

La sua tipologia è simile alla patologia: viaggia ad adrenalina, continue scariche di energia, rapide ed improvvise, come gli attacchi di panico. Occhi mobili, sguardo vivace, mani in movimento quando parla, spesso le tiene davanti alla bocca.

La natura di una persona difficilmente si può modificare, ma si può equilibrare. Questa persona, anche grazie all'ansia e agli attacchi di panico e facendosi aiutare, può imparare a:

- gestire le sue emozioni, trovando le vie migliori per esprimerle,
- riconoscere ed accettare la diversità fra sé e gli altri, stabilendo dei confini, così da non fare sue le altrui preoccupazioni e a non aspettarsi che gli altri agiscano secondo le sue modalità,
- conoscere e gestire (educare) la sua sensibilità, così da non "assorbire" dall'ambiente,
- trovare il suo giusto ritmo (introversione/estroversione, attività/passività).