



di Antonio Dessì

Psicologo iscritto all'Ordine degli Psicologi della Sardegna
Sessuologo clinico e
Psicoterapeuta in formazione

NATALE: Attacchi di panico trà festività, ansie, regali e parenti

Tra ottobre e novembre le persone più sensibili alle festività natalizie iniziano a preoccuparsi. Fare giri per i negozi, individuare i regali e spendere i soldi per comprarli. In questo articolo parleremo delle manifestazioni caratteristiche dell'ansia e del disturbo da attacchi di panico, nello specifico della cornice delle festività natalizie.

Il periodo che contraddistingue il mese di dicembre è **caratterizzato dal caos**: traffico, le file nei negozi, le file infinite alle casse, e poi impacchettare i regali con stile, i messaggi di auguri e i regali forzati.

E ancora organizzare il cenone, cucinare, mangiare senza fine e poi ripulire. Rivedere i parenti, magari indesiderati, ed essere costretti a passare del tempo con gli amici che spuntano soltanto per le feste.

È proprio nella declinazione del verbo **"costrizione"** che spesso si crea il germe per un attacco di panico. Le persone con una struttura di personalità sensibile a questa organizzazione di senso, sentono che il loro dominio di libertà è limitato, per questioni affettive, psicologiche individuali e relazionali non adeguatamente risolte e di conseguenza ad un livello di consapevolezza basso, che non consente alla persona di potersi spiegare cosa fa. In tanti pensano ai "regali". Pochi discernono "regalo" da "dono".

Ma è bene abituarci subito all'idea che **ognuno prova la "sua ansia"** e questa non può essere compresa stu-

diando nozioni, ma facendo un lavoro su di sé.

Le declinazioni dell'ansia sono come i colori dell'arcobaleno, ciascuna contiene tante sfumature diverse. Individuare la propria significa poter osservare le proprie manifestazioni d'ansia avendo chiaro il proprio funzionamento psichico. Questo è stabile nel tempo e costituisce il nostro senso d'identità.

Lo scorso anno un sondaggio condotto dall'**Eurodap** (Associazione Europea per i disturbi da attacchi di panico) ha rivelato che per molti italiani il periodo delle festività rappresenta un evento perturbante il proprio equilibrio psichico in senso negativo. Infatti:

- **7 italiani su 10** non vivono le feste natalizie con alcun tipo di entusiasmo, e anzi l'ansia è il sentimento più diffuso;
- **8 su 10** hanno paura del caos e del traffico di questi giorni;
- **7 su 10** sentono che questo periodo sia rischioso a causa del terrorismo;
- **1 su 2** non si muoverà da casa a causa di difficoltà economiche e per paura degli attacchi terroristici.

Inoltre, durante il periodo delle festività natalizie ci sono parecchie persone che sperimentano forti livelli di solitudine, depressione, ansia o malinconia; si stima che ogni anno circa l'80% della popolazione soffra, in misura maggiore o minore, di almeno uno di que-

sti sintomi. Secondo alcuni studi, il numero di suicidi dopo le feste natalizie aumenta fino al 40% e le visite psicologiche o psichiatriche, in seguito ad una forte depressione, si raddoppiano.

Già da qualche anno il **70% delle persone afferma che questo "Non sarà un Natale gioioso"**, mentre per otto italiani su dieci la paura del caos e del traffico "hanno preso il posto della gioia".

Le cause di queste esperienze negative, durante il periodo natalizio, risiedono spesso **nelle nostre aspettative, soprattutto nella tipologia di "ansia da prestazione"**: l'immagine che abbiamo del Natale come evento genera determinate aspettative e quando queste non vengono soddisfatte o risultano meno soddisfacenti del previsto, provocano frustrazione.

Alcune persone sono più sensibili al giudizio altrui, e in questo senso più predisposte a sviluppare questa tipologia di ansia. Il Natale funge da detonatore di questa area di significati. In realtà le persone ne soffrono sempre, anche se in altri periodi dell'anno sono più compensati dal punto di vista psicopatologico.

Diverse sono le persone che si muovono in anticipo per acquistare i regali (già ad ottobre o addirittura nel periodo di saldi). Queste possono sviluppare attacchi di panico nel momento in cui i loro piani (aver visto un regalo, attendere i saldi e poi magari non trovarlo più ecc.) vengono disattesi o non vanno esattamente come li avevano prospettati. In realtà sviluppano attacchi di panico perché hanno sperimentato la perdita di controllo, e questo è per loro fonte di paura. Non hanno potuto controllare totalmente un evento.

Ci sono poi le grandi aspettative che vengono determinate in gran parte dalla società. In effetti, sin da piccoli, ci hanno trasmesso l'idea che in questo periodo tutto sia divertente e gioioso e che il cenone della vigilia sia un momento di incontro con le persone che amiamo. Molti di noi sanno che molto spesso questo non succede, e che si starà a cena anche con persone che si vedono una volta l'anno.

In questo senso la psicopatologia va letta con più leniti: uno sguardo all'individuale, uno alle relazioni, uno all'affettività e al momento esistenziale della persona, l'altro sicuramente attraverso la matrice culturale e come questa si è inserita nella storia di vita della persona.

DOVERE O PIACERE?

Il Natale si sa, per tanti implica degli **"obblighi"** che possono generare momenti di grande stress: ad esempio il fatto di dover trascorrere del tempo con persone diverse da noi, con le quali non abbiamo molto in comune, gli "obblighi" dei regali comandati e non sentiti con il cuore (come nel caso dei "doni"), le cene formali e superficiali. Obblighi intesi come **for-**

zature, che ci imprigionano nelle circostanze senza la possibilità di fuggire da esse.

L'idea di non essere all'altezza è un'altra area di stress psicologico che genera ansia e fa sì che quello che dovrebbe essere un momento sereno, diventi una situazione di pura tensione, alimentando così il malessere.

Un altro dei motivi che possono farci vivere male il Natale è la sensazione di non aver raggiunto gli **obiettivi** che ci eravamo prefissati nel corso dell'anno, i famosi e inutili "tiriamo le somme". In realtà, il Natale implica la chiusura di un periodo e l'inizio di un altro, quindi è normale che torniamo a guardarci indietro per analizzare l'effettivo cammino percorso; se abbiamo vissuto un anno negativo e i nostri obiettivi non si sono concretizzati, è normale che ci si senta depressi e demotivati. Ma è sempre bene non guardare solo il tempo cronologico, ma anche quello interiore.

Ci sono poi strutture di personalità che durante il periodo delle feste sentono molto forte il senso di perdita di lutti non elaborati, separazioni, rotture di legami.

Questi in generale sono i temi più importanti che potrebbero portare ad una manifestazione di ansia o forti crisi depressive.

Abbiamo poi una casistica di persone molto abitudinarie, poco creative nello scegliere i regali, quelle che contano il budget (20 euro per ognuno, per esempio), che in questo periodo potrebbero venire perturbate da temi affettivi che non riescono a controllare o gestire e in risposta a questo sviluppano attacchi di panico o ansia. Personalità che entrano in ansia perché non sanno se è giusto pensare una determinata cosa, o ancora, se quello che hanno "provato", per esempio nell'acquistare un regalo fuori budget, è giusto o sbagliato. Da lì una spirale di pensieri tra vantaggi e svantaggi, senza fine, e spesso a seguito dell'evento perturbante (aver comprato un regalo non esattamente congruo con ciò che si ritiene sia giusto per il Natale o per quella persona), si sviluppa l'ansia.

Da questa breve descrizione si evince che l'ansia non è uguale per tutti e che in ogni persona costella aree di significato personale che andrebbero comprese e inserite in una trama narrativa legata alla propria storia che, nello scompenso (per vari motivi) vede lo scollarsi tra la parte di sé che esperisce la situazione e la parte di sé che spiega a se stessi ciò che si è fatto. Insomma, un discorso da officina di psicoterapia!

È sempre bene non sottovalutare queste manifestazioni perché da un lato rappresentano sicuramente fonte di sofferenza, dall'altra una possibilità di comprendere maggiormente se stessi. Lo sviluppo di ansia e attacchi di panico indica che le risorse per la comprensione non sono più sufficienti e si ha necessità di

un aiuto più profondo. La sofferenza non è i sintomi neurovegetativi dell'ansia, ma le emozioni sottostanti che quell'evento ha suscitato, nel caso del periodo in questione, le festività natalizie.

ATTACCO DI PANICO: COME SI MANIFESTA E COME SI AFFRONTA

Il disturbo è una tipologia di disturbo d'ansia, caratterizzato da frequenti ed inaspettati attacchi di panico. Ciò che definiamo ansia non è l'emozione coinvolta negli attacchi, ma la sua attivazione. Mentre la paura è spesso l'emozione provata da chi soffre di attacchi di panico. Il panico è una sfumatura dell'emozione di paura.

Nel loro aspetto funzionale queste emozioni hanno il compito di segnalare situazioni pericolose o spiacevoli, mediante le modificazioni fisiologiche prodotte dall'adrenalina che entra in circolo nel sangue. Entro certi livelli, dunque, l'ansia e la paura sono necessarie a ciascuno di noi in quanto ci consentono di affrontare le situazioni temute ricorrendo alle risorse mentali e fisiche più adeguate. Per esempio possiamo sperimentare paura in una situazione in cui ci troviamo ad attraversare la strada ed ad un certo punto sentiamo il clacson di una macchina. Il segnale ci avvisa che probabilmente la macchina potrebbe investirci. In preda alla paura ci metteremo in salvo.

Contrariamente si ha un attacco di panico quando **l'ansia o la paura provate sono così intense** da produrre alcuni dei seguenti **sintomi mentali e fisici**:

- manifestazioni cardiache quali palpitazioni o tachicardia;
- sensazione di asfissia o di soffocamento;
- dolore o fastidio al petto (es. senso di oppressione toracica);
- sensazioni di sbandamento o di svenimento (es. debolezza alle gambe, vertigini, visione annebbiata);
- disturbi addominali o nausea;
- sensazioni di torpore o di formicolio;
- brividi di freddo o vampate di calore;
- tremori o scosse;
- bocca secca o nodo alla gola;
- sudorazione accentuata;
- sensazione di irrealità, tendenza a raccontare l'esperienza "come se";
- sensazione di essere staccati da se stessi;
- confusione mentale;
- paura di perdere il controllo o di impazzire;
- paura di morire.

Le descrizioni di attacchi di panico hanno spesso delle caratteristiche comuni: *"Mi sento morire.."*, *"Ad un certo punto mi manca l'aria"*, *"Il cuore batte fortissimo"*, *"Ho paura di impazzire"*, *"Ho paura di perdere il controllo"*, *"Nessuno può capire quanto soffro"*.

Inizialmente a segnalarci il sopraggiungere di una crisi di panico sono delle variazioni neurovegetative nel nostro corpo. Ogni attacco di panico può durare dai 20 ai 30 minuti e a seguito della paura il soggetto può cercare aiuto.

Le persone che soffrono di attacchi di panico si concentrano sull'intensità dei sintomi fisici. Questa tendenza a concentrarsi sui sintomi fisici porta alla convinzione di avere un grave problema organico, spesso cardiaco, che orienta il soggetto a richiedere un intervento al Pronto Soccorso. Tenzialmente il cuore aumenta il numero di pulsazioni, si percepisce un senso di vertigine, e col passare dei minuti sembra che il disagio cresca verso livelli insostenibili. Il pensiero che accompagna queste sensazioni è: *"avrò un infarto e morirò" oppure "sto impazzendo, perderò il controllo delle mie azioni"*.

A seguito degli attacchi di panico alcuni soggetti possono sviluppare agorafobia. Questo significa che si inizia ad evitare tutti quei luoghi dove si teme che l'attacco di panico possa accadere, oppure tutti quei luoghi dove sarebbe realmente molto difficile chiedere aiuto. Quando l'agorafobia diviene un sintomo più forte, la persona non riesce più ad uscire di casa.

L'esordio del disturbo avviene in genere nel giovane adulto e il sesso femminile sembra essere quello maggiormente colpito.

È necessaria una diagnosi differenziale, ovvero si devono escludere patologie di tipo internistico soprattutto a carico dell'apparato cardiaco e respiratorio. Per esempio spesso i soggetti vengono monitorati nella loro attività cardiaca attraverso esami come Holter ecc.

Il disturbo di attacchi di panico può essere trattato sia attraverso una psicoterapia, sia attraverso l'utilizzo di psicofarmaci.

La combinazione di psicoterapia e psicofarmaci è sicuramente più efficace soprattutto nei casi più resistenti. Infatti, gli psicofarmaci da soli non sembrano essere in grado di rispondere a tutte le problematiche che provengono dal disturbo, perché la matrice psicologica del disturbo può essere elaborata solo in psicoterapia.

Il farmaco aiuta a controllare i sintomi, ma non a risolvere la matrice composta da pensieri disfunzionali, tipici di questo disturbo. Inoltre la cronicità del disturbo, la resistenza all'utilizzo dei farmaci, l'insorgenza di effetti collaterali, la possibilità di ricadute dopo la sospensione delle terapie, la vulnerabilità alla riacutizzazione di fronte a nuovi stimoli stressanti, le pesanti implicazioni sul piano emotivo ed esistenziale sono elementi che orientano verso un trattamento combinato o di questo disturbo d'ansia.

UN CASO CLINICO

Luisa è una ragazza che nel 2014 ha 23 anni, studentessa universitaria. Vive a casa sua con la madre, il padre e una sorella più piccola. I suoi genitori da qualche tempo litigano spesso. Attualmente Luisa ha stretto una relazione con Marco, un collega di università. Richiede una consulenza psicologica a seguito di una visita al Pronto Soccorso per un'improvvisa tachicardia, formicolio al braccio, oppressione al petto. Al primo incontro Luisa si presenta puntuale, ben curata nell'abbigliamento e nella persona. È rigida nella postura e sta seduta sul bordo della sedia. Sembrerebbe un po' intimorita. Il suo volto è teso e non sorride quasi mai.

Dalla storia di Luisa emerge che negli ultimi due anni ha sofferto di attacchi di panico, uno alla settimana.

Riferisce di sentirsi molto ansiosa, e di avere difficoltà a gestire le sue emozioni. Dal primo attacco di panico in poi, Luisa alterna dei periodi in cui riesce a svolgere normalmente le sue attività, a periodi in cui non riesce nemmeno ad uscire di casa a causa di diverse paure. In preda dall'ansia si sente bloccata e limitata in tutte le sue attività.

"Nei periodi in cui sto bene non ho difficoltà a fare tutto – racconta - Non è raro sentirmi sicura ed indipendente. Sono sempre stata una persona iperattiva. Ho svolto sempre tante attività e non ho mai avuto problemi a spostarmi. Ed in questo mi riconosco.

*Quando invece ho l'ansia mi sento limitata, ho persino paura di prendere un ascensore o guidare in macchina. Temo che l'ansia sopraggiunga, e lentamente si fa sempre più forte in me il pensiero **"perderò il controllo anche questa volta"**. Mi sento bloccata. Come faccio ad esempio a prenotare una vacanza dopo gli esami o ad andare a ballare se poi mi sento male? Mi sento triste e debole. Come sarà il mio futuro se continuerò ad essere così?"*

Luisa si è rivolta al Pronto Soccorso perché l'ultima volta l'attacco di panico è stato più forte del solito. Dice la madre: *"Ho visto il terrore nei suoi occhi e ho pensato che stesse molto male ed ho deciso immediatamente di portarla all'Ospedale. Temevo per la sua vita"*.

I brevi elementi della storia di Luisa sono solo un esempio di tanti che descrivono il disturbo di panico.

ICONOGRAFIA DELL'ATTACCO DI PANICO

Skrik è la famosa opera di Edward Munch del 1893 che noi italiani chiamiamo **L'Urlo**.

L'opera rappresenta l'angoscia e lo smarrimento che furono caratteristiche della vita di questo pittore norvegese.

Probabilmente, nell'intento di immortalare un attacco di panico, Munch rappresenta nell'opera un'esperienza vera.

Munch passeggiava con alcuni suoi amici su un ponte della città di Nordstrand, la quale oggi è divenuta un quartiere di Oslo. Ad un certo punto fu preso dal terrore. Su un suo diario descrisse quell'esperienza: *«Camminavo lungo la strada con due amici quando il sole tramontò, il cielo si tinse all'improvviso di rosso sangue. Mi fermai, mi appoggiai stanco morto ad una palizzata. Sul fiordo nero-azzurro e sulla città c'erano sangue e lingue di fuoco. I miei amici continuavano a camminare e io tremavo ancora di paura... e sentivo che un grande urlo infinito pervadeva la natura. »*

