

## LA MAIL

**Mail di:** Barbara

**Oggetto:** ATTACCHI DI PANICO

**Data pubblicazione:** 15.07.2010

Buonasera, scusate se vi disturbo...ma ho un problema...

è un problema che mi affianca da poco,ma che non è la prima volta nella mia vita..si chiamano ADP, o meglio attacchi di panico..

Mi presento, mi chiamo barbara e ho 24 anni..la cosa più scontata è che se hai un attacco di panico è perchè hai paura di qualcosa, ma per me non è proprio precisa..non c'è un motivo apparente, non vado in crisi quando penso a una determinata cosa..succede e basta..non durano a lungo, anzi al max 5 minuti..ma sono 5 minuti che sembrano 6 ore..ne ho parlato con il mio medico, che in prevenzione mi ha prescritto lo xanax, ma non credo sia il caso di prenderlo, anzi, ho la ricetta ma non il flacone...forse ho più paura dello xanax che dell'attacco...

Giustamente però una ragione ci sarà di questi attacchi...vediamo di cercarla...ho dovuto mollare il mio lavoro un mese fa per problemi con il capo...facevo 76 ore a settimana con la retribuzione di 40 però..con responsabilità impossibili da prendersi..cmq dopo un periodo di 6 mesi veramente molto stressante...il giorno che mi sono licenziata mi sono sentita molto più libera, ma nonostante ciò la sera eccolo riapparire...

mi sono trasferita da bergamo a lecco, convivo con un ragazzo ormai da un bel pò, problemi con lui non ci sono, ad esclusione che non riusciamo a litigare(lui mitiga sempre)...so che dovrebbe essere perfetto ma non riesco a litigare e quindi a sfogarmi...

Mi manca non poter vedere i miei genitori e mia sorella tutti i giorni, una volta a settimana è una buona mediazione,ma non è come prima...

Abito sopra la suocera, che per quanto brava sia..è sempre la suocera....

Ho scoperto recentemente di avere una vertebra rotta, (spondilolisi e spondilolistesi di l5 su s1), che mi porta a una compressione del nervo sacrale che mi sta facendo contratture ovunque, tra cui un dolore al pettorale destro che mmi fa vedere le stelle...

Sono sincera a dire che i problemi di salute centrano con i problemi psichici, ho paura, paura di avere brutte malattie, di avere un problema imminente che mi porti a non stare più vicino ai miei cari...per semplificarla...ho paura di morire...

So che è irrazionale, ho 24 anni, giovane e in salute ma la paura è irrazionale no??

Persino ad andare in macchina è un problema, paura di un incidente,o che qualcosa vada storto..lo so che gli incidenti domestici sono più pericolosi...ma forse è il posto dove mi sento più sicura...

Cio non vuol dire che cedo alla paura e non esco più...lo faccio ma con un peso sul petto non da poco...

Potete aiutarmi??

grazie barbara

## RISPONDE LA DOTT. SSA CHIARA CERRI

Cara Barbara,

capisco lo stato di sofferenza in cui si trova, molto difficile da gestire da sola, e che stia vivendo un momento carico di eventi importanti, ma anche di ansie.

Lei ha scelto di fare dei cambiamenti nella sua vita, come abbandonare un posto di lavoro che non la faceva stare bene, cambiare città per seguire il suo fidanzato, ecc. Questi cambiamenti la spingono nella direzione di una maggiore autonomia e crescita, ma al tempo stesso, portano ad abbandonare situazioni precedenti che potevano darle un profondo senso di sicurezza. In particolare, il distacco dalla sua famiglia di origine, che si sta facendo sentire di più proprio adesso che si è trasferita, potrebbe amplificare un senso di perdita e solitudine che si esprime attraverso la sensazione del panico.

L'attacco di panico è il modo con il quale la sua mente, in questo momento, ha scelto di darle dei campanelli di allarme. Vorrei capire meglio, se questo disturbo si è presentato in concomitanza al suo trasferimento, o gli attacchi sono già accaduti in precedenza in altre occasioni della sua vita. Inoltre, in alcuni casi può anche segnalare la paura di perdere il controllo su qualche cosa, su qualche evento o qualche emozione negativa, come ad esempio la rabbia, che lei dice di non riuscire a sfogare nella relazione con il suo compagno e che probabilmente ha avuto un ruolo importante anche nella relazione con il suo capo e nel suo epilogo.

La vorrei comunque tranquillizzare, poiché con una psicoterapia appropriata condotta da un professionista esperto il suo problema è senz'altro risolvibile.

Mi riscriva, se lo desidera, o ci contatti per fornirle dei nominativi nella sua zona.

Con i miei migliori auguri,

Dott.ssa Chiara Cerri