

L'attacco di panico in breve

- L'attacco si auto-limita nel giro di 15-30 minuti.
- È rarissimo che durante un attacco si compiano atti auto-lesivi
- La persona non sta fingendo ma sta davvero male.
- Non c'è reale pericolo di vita.
- L'attacco di panico è una violenta e rapida "esplosione emotiva" in cui l'attivazione emotiva è molto elevata.

Cosa fare durante un attacco di panico

- Cercare la propria tranquillità e provare a trasmetterla: non dire: "Stai calmo, non è niente" ma prova a far sentire che non sei spaventato e che sai già che è temporaneo e a breve passerà. Possono andare bene semplici frasi del tipo: "Sei al sicuro qui", "Io sono qui insieme a te", "Sono qui per aiutarti se lo vuoi".
- Aiuta la persona a non combatte, ossia non opporsi ai suoi sintomi. Insieme, se la persona lo vuole, osservate la manifestazione e i vissuti dall'attacco di panico stesso, provando a descriverli ed esprimerli in parole. Ad esempio chiedendole di tanto in tanto: "Come ti stai sentendo adesso?".
- Se la persona lo desidera, offrire un contatto fisico, come il tenere la mano o sedersi vicino. Ciò può aiutare ad ancorarsi e rimanere nel momento presente, diminuendo il livello di ansia (l'ansia esiste solo su un arco temporale passato o futuro, se si è pienamente nel presente, essa è assente o molto ridotta).
- Evitare consigli e critiche. In questo momento, data l'elevata attivazione emotiva, la persona non è predisposta ad accettare consigli o critiche, anzi, queste possono aumentare la forza dell'attacco perché ne impediscono il libero manifestarsi.
- Se possibile, talvolta, si può condividere la propria esperienza di momenti di forte ansia. A volte raccontare a chi soffre una propria esperienza di malessere "a lieto fine" diluisce la sua ansia e lo aiuta a sentirsi maggiormente compreso.