

## Attenti al panico!

Arriva senza preavviso, fa battere il cuore, stringe alla gola, regala senso di smarrimento, spezza le gambe, fa sudare e porta allo sfinimento. L'attacco di panico si presenta quasi sempre con le stesse caratteristiche. Il primo, come un amore, non si scorda mai. Si crede di essere vicini alla morte. Corpo e mente si paralizzano, concentrano le energie nel superare la crisi. Quando si hanno ancora energie per credere di farcela. Tutto inizia dal primo attacco. E tutto vuol dire temere di cadere di nuovo vittima del panico, evitare una serie di comportamenti perché possono essere forieri di malessere (dall'attraversare una piazza, piuttosto che stare in stanze senza finestre, come il prendere l'aereo o anche il treno) vivere con la frustrazione e la vergogna di esporsi al giudizio degli altri. Eppure, stiamo parlando di una vera malattia. E, come tale, andrebbe vissuta dai pazienti e "letta" da chi è accanto a loro, parenti, amici colleghi di lavoro. Sono oltre 8 milioni gli italiani che ne soffrono. La maggior parte di loro si trova a dover affrontare un attacco sul posto di lavoro o a scuola. Seguono i luoghi affoll

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/03/2010