



## **Crisi di panico, addio agli psicofarmaci. Oggi si può guarire anche senza**

ROMA - Arriva all' improvviso, quando non te l' aspetti, non sei in grado di controllarlo. Ti soffoca, ti opprime, ti stringe in una morsa. E' il DAP, l' attacco di panico. Ne soffrono 2 milioni di italiani, ma altri 5 milioni sono a rischio e lo hanno provato almeno una volta. Un fenomeno in crescita costante. Le più colpite sono le donne (68%) anche se la percentuale degli uomini (32%) è in aumento. Ma il dato nuovo coinvolge gli adolescenti: l' età della prima crisi si è abbassata dai 16 fino ai 12 anni. Un allarme lanciato dalla rivista "Riza Psicosomatica" in edicola con un manuale di pronto soccorso. Venti pagine di consigli per curarsi senza ricorrere agli psicofarmaci: sempre più esperti consigliano la psicoterapia. Perché la crisi di panico ha un risvolto positivo. Spiega Raffaella Morelli, psicoterapeuta, direttore di "Riza": «Il dap è ansia acuta accompagnata dalla sensazione imminente e inspiegabile di catastrofe. Provoca la paura di morire associata a uno sconvolgimento nei comportamenti. Ma è un attacco creativo perché contiene una grande energia vitale che ben canalizzata può essere risolta. Fisicamente, infatti, mima l' orgasmo». Un flusso crescente che, bloccato, lievita sempre di più. Trenta minuti di sofferenza in macchina, in aereo, al cinema, al teatro, con gli amici, a letto che, se presi in tempo, possono rivelarsi una grande forma di passione vitale. Su 978 intervistati i primi in classifica (42%) sono manager e professionisti, seguiti dagli insegnanti (19%), commercianti (16%) casalinghe (10%), impiegati e operai (9%). Ognuno di loro ha dentro una specie di censore, una figura interiore che blocca gli istinti, le cariche sessuali. Ognuno di loro rischia di non poter più guidare l' automobile, di diventare obeso, dipendente da alcol e psicofarmaci, di lasciare il lavoro. Un malessere che si diffonde soprattutto nelle città. Centri urbani caotici, disaggreganti, dove gli stili di vita dettano regole soffocanti e i rapporti umani sono sempre più difficili. Spiega Vera Slepj, presidente della Federazione Italiana Psicologi, autrice di "Le ferite delle donne" in libreria per Mondadori: «E' un momento storico in cui l' individuo non ha a disposizione gli strumenti per affrontare la vita stessa e gestire gli imprevisti. Si ha meno fiducia nelle capacità fisiche e mentali. Viviamo nella paura incontrollata che qualcosa accada, ci fidiamo poco di noi e degli altri, non possiamo gestire gli eventi. Il panico si innesta qui, di fronte al delirio di onnipotenza e all' insicurezza». E' d' accordo Mario Troiano, psicoterapeuta freudiano autore di "Guarire dagli attacchi di panico", Editori Riuniti: «La forte richiesta di psicoterapeuti dopo il crollo delle Twin Towers non dimostrò soltanto la struttura debole delle persone ma la loro sovraesposizione. C' è un accumulo d' ansia dovuto alla guerra, all' incertezza. Siamo ancora in una situazione di impotenza, e l' accumulo ci porta a una destrutturazione della personalità. Per questo gli attacchi di panico sono in continuo aumento».

**Di: AMBRA SOMASCHINI**

**Fonte: La Repubblica**