

# PANIKIT

Piccolo kit di pacificazione  
con gli attacchi di panico a scuola

# 1

## PERCHÈ NASCE PANIKIT

Panikit è un opuscolo sviluppato dallo Sportello TiAscolto! per l'anno 2023.

**Questo pieghevole è rivolto alle studente e a tutti coloro che vivono la scuola, e redatto insieme a loro.**

Panikit è una delle nostre azioni per rendere il mondo un posto migliore e per mettere la nostra conoscenza a disposizione delle studente.

Nel corso di alcuni incontri con ragazze adolescenti infatti, siamo stati colpiti dalla frequenza con cui vivono esperienze di ansia acuta e attacchi di panico durante le ore passate a scuola. Ci hanno parlato di quanto fossero spaventate, dell'impreparazione e del disorientamento delle insegnante, della difficoltà di parlare di quanto accaduto con insegnante e compagne.

Successivamente, all'interno del progetto "SpaziAr(i)e", abbiamo coinvolto diretta-

mente un piccolo gruppo di adolescenti, con le quali abbiamo discusso della loro esperienza e dato forma ad alcune idee che troverai nel testo.

Le scuole non sono sempre preparate ad occuparsi della salute mentale di chi le vive. Non sempre promuovono salute e benessere. Ma, con le loro dinamiche, strutture e valori, riproducono un sistema sociale più ampio e sono uno dei punti da cui partire per costruire una società più giusta e sana.

Abbiamo scelto di pubblicare Panikit per permettere a studente e insegnante di avere qualche informazione essenziale sugli attacchi di panico e sull'ansia. Speriamo che sia d'aiuto per conoscerli, gestirli, prevenirli, affrontarli e parlarne, rendendo la scuola e le classi un luogo più sano, sicuro e aperto a un dialogo consapevole.

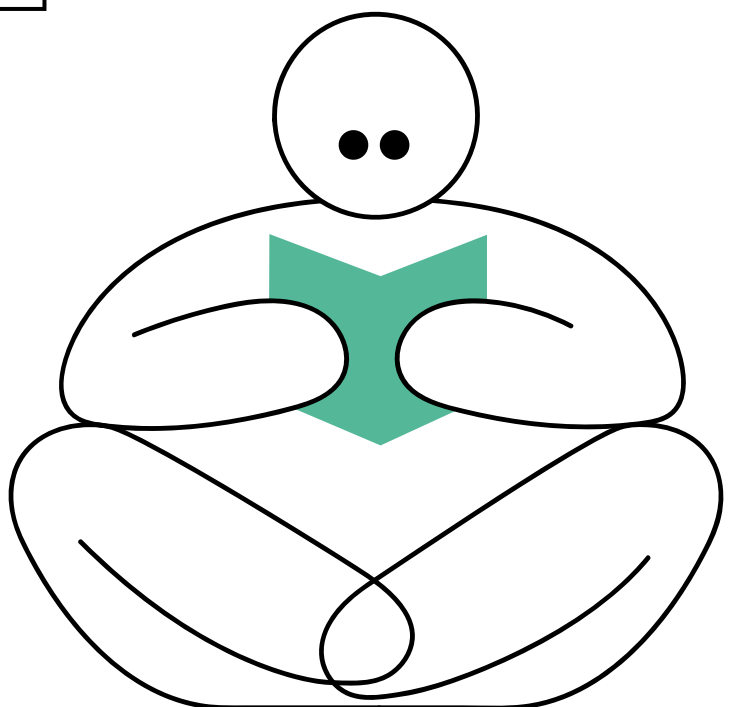
# 2

## SALUTE MENTALE E DIRITTI UMANI

Questo opuscolo arriverà nelle mani di studente che provengono da contesti differenti. È importante essere consapevoli che anche la salute mentale, troppo spesso, costituisce un privilegio: una buona condizione economica, infatti, favorisce l'accesso alle cure mentre la povertà o l'appartenenza a una minoranza costituiscono un fattore di rischio.

Marginalizzazione e piccole e grandi violenze (fisiche, verbali o relazionali) possono creare disagi e problemi di salute mentale.

**IN SINTESI, LA SALUTE MENTALE È UNA QUESTIONE DI DIRITTI UMANI.**



### *Attacchi di panico a scuola e scuole per la promozione del benessere e della salute mentale.*

La scuola è una parte fondamentale della vita di ogni ragazza.

Quello che vi accade influenza il benessere di tutte le studente anche all'esterno. L'esperienza trascorsa qui lascia delle tracce e non si esaurisce suonata la campanella.

Avere problemi di salute mentale può peggiorare il percorso scolastico o allontanare dalla scuola, e ogni difficoltà scolastica può avere effetti devastanti sul benessere individuale.

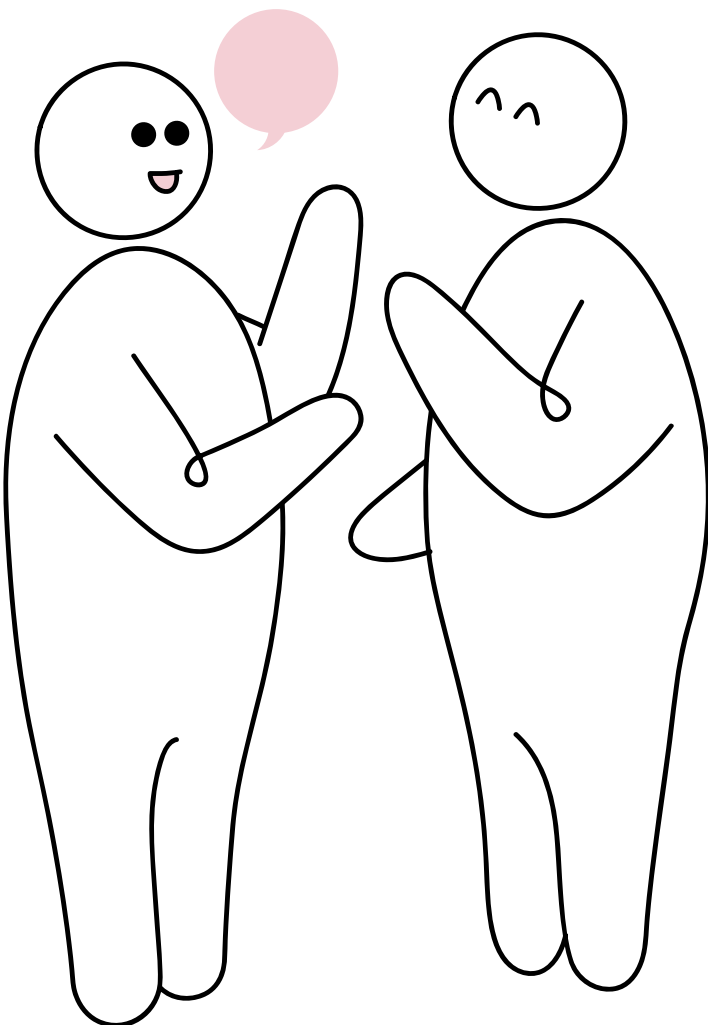


Così, la scuola può essere un luogo felice in cui coltivare il proprio benessere oppure un vero ostacolo a una vita serena.

**GLI ATTACCHI DI PANICO SONO SEMPRE PIÙ FREQUENTI NELLE SCUOLE**, e troppo spesso vengono seguiti da un silenzio assordante.

Vedere qualcuno che ne vive uno può essere molto doloroso e preoccupante ed è importante sapere come fronteggiarli o aiutare gli altri.

*Parlarne può aiutare a prevenirli e a rendere le scuole un luogo più sano e sicuro in cui condividere le proprie esperienze e paure.*



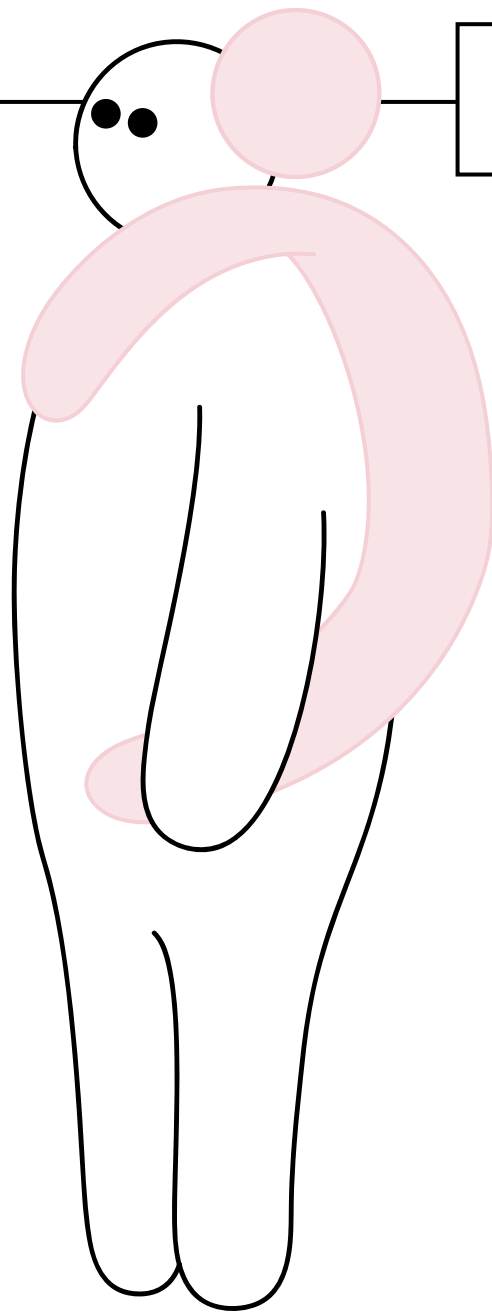
**VIVERE** esperienze di forte **ANSIA È NORMALE**, soprattutto nei momenti di stress, nelle fasi più difficili della crescita e in un mondo spesso violento e ingiusto nei confronti di minoranze e categorie marginalizzate.

L'ansia **PUÒ PRENDERE MILLE FORME** e psicologhe e psichiatre inventano continuamente termini sempre più specifici per descrivere queste esperienze molto comuni, che esistevano ben prima che qualche tecnico li catalogasse come entità da curare.

Devi sapere che la tua ansia è (se ne hai) come una sorella o un fratello, anzi è come l'aria: non si può fare senza. È necessaria per vivere e sopravvivere ma, esattamente come l'aria, troppa può gonfiarci o spaventare, mentre troppo poca può mandarci in apnea.

Ogni ansia **È DIVERSA E SOGGETTIVA**: cambia l'intensità, la frequenza, il modo di viverla. In certi periodi si può ridurre fino a sparire, in altri può aumentare a dismisura. In ogni caso, l'ansia è vita: il nostro cuore sta funzionando; anche se troppa ansia, per troppo tempo, rischia di affaticarlo e affaticarci.

*L'ansia è un  
messaggio che  
mandiamo a noi  
stessi per migliorare  
la nostra vita.*



L'ansia ha un contenuto informativo importantissimo, ci **MANDA UN SEGNALE, ATTRAVERSO IL CORPO**, che ci parla della nostra vita e di noi. E dobbiamo ascoltarla.

Se lo trascureremo, l'ansia crescerà. L'ansia, e soprattutto gli attacchi di panico, sono come una spia luminosa nel cruscotto della macchina: vorremmo spegnerla ma dobbiamo farci attenzione, ci sta segnalando che qualcosa non va.



# 5

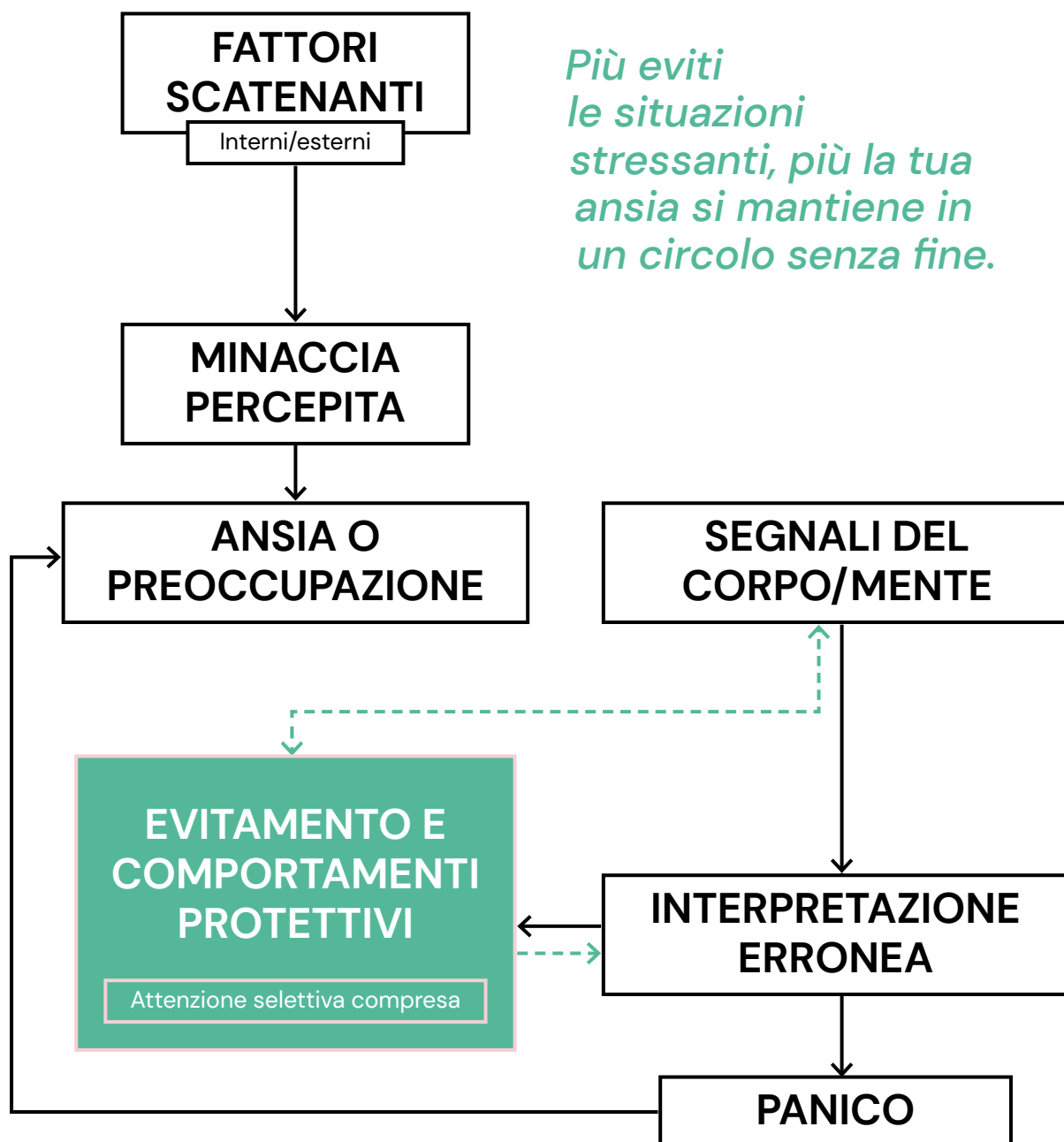
## L'ORIGINE DEGLI ATTACCHI DI PANICO E IL CIRCOLO DELL'ANSIA

Immagina di essere intensamente preoccupato per qualche motivo, per esempio un'interrogazione. Se sei preoccupato o addirittura spaventato, potresti osservare nel corpo delle reazioni tipiche di chi ha paura, come il battito cardiaco accelerato.

Ma cosa succede se queste normali palpitazioni vengono interpretate come qualcosa di molto pericoloso? Che anche altre sen-

sazioni corporee verranno confuse con segnali di pericolo (per esempio, il fiato corto) e, come in una catena di eventi, sentirai di avere fame d'aria e altre sensazioni davvero spiacevoli che aumentano l'ansia. E così **PO-TRESTI TENDERE A EVITARE LE SITUAZIONI** nelle quali hai provato queste sensazioni **E ASSUMERE COMPORAMENTI (TROPPO) PROTETTIVI**.

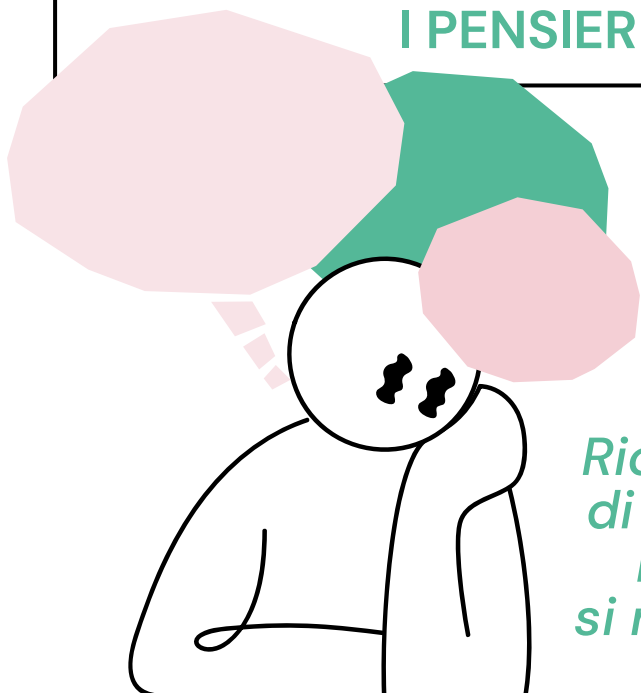
*Più eviti le situazioni stressanti, più la tua ansia si mantiene in un circolo senza fine.*



\*Schema di Adrian Wells

## I PENSIERI ASSOCIATI AL PANICO

6



*Ricorda:  
di ansia  
non  
si muore!*

Se ti soffermi su tutte le sensazioni spiacevoli che stai provando e le interpreti come il principio di un evento catastrofico puoi avere un **ATTACCO DI PANICO**, che è una forma di ansia terribile e angosciante. In pratica ti ritrovi ad avere paura della tua paura.

L'attacco di panico è **TEMPORANEO**, ha un picco massimo e passa in un arco di tempo limitato.

7

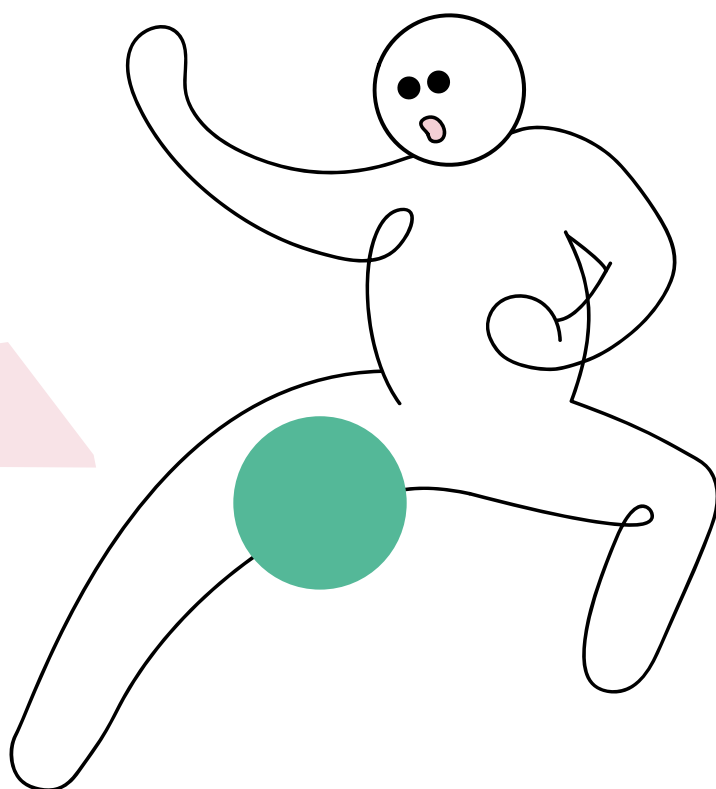
## EMOZIONI E PANICO: UNIVERSALI E PARTICOLARI

Ogni persona è diversa dalle altre, e prova e manifesta emozioni simili a quelle degli altri in maniera diversa.

Molti scienziati credono che alcune emozioni abbiano una natura universale ma il modo in cui le viviamo, esprimiamo e nominiamo dipende dal nostro contesto sociale e culturale.

Di conseguenza, **OGNI ATTACCO DI PANICO È UN PO' DIVERSO DALL'ALTRO.**

Quelli che seguono sono alcuni spunti che possono aiutare a sentirsi maggiormente sicuri e capaci di superare il picco di malessere di cui abbiamo parlato prima. Speriamo che possano aiutare anche te o le persone a cui vuoi bene.



Non esiste un modo unico di viverli, né di gestirli, attraversarli e superarli, anche se tutti gli attacchi di panico hanno qualche caratteristica in comune.

*Prima***TI CONSIGLIAMO DI IMPARARE LA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA.**

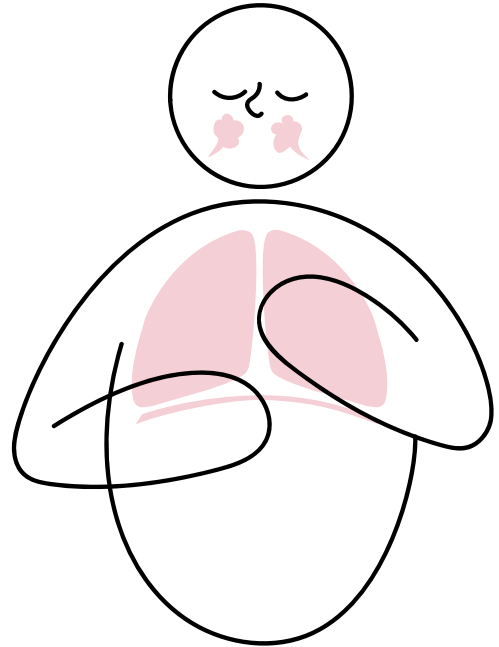
1. Mettiti in una posizione comoda, rilassati, concentra la tua attenzione sulla pancia. Per sentire il diaframma, poni una mano sulla pancia e una sul petto. L'obiettivo è far alzare la mano poggiata sulla pancia, mentre quella posizionata sul petto deve restare ferma.
2. Inizia a respirare. Inspira dal naso e concentrati nel riempire la pancia di aria.
3. Poi espira lentamente dalla bocca. Quando espiri, apri la bocca e lascia uscire l'aria senza contrarre i muscoli addominali né inarcare la schiena. Porta la tua attenzione alla mano sul petto: questo non si deve alzare, deve rimanere fermo. Se si muove, significa che non stai sfruttando il diaframma.
4. Immagina di gonfiare un palloncino dentro la tua pancia con l'aria che inspiri.

**CI VORRÀ UN PO' DI TEMPO:** facendo esperienza, noterai che il petto rimarrà sempre più fermo e l'aria che inspiri andrà direttamente nella tua pancia.

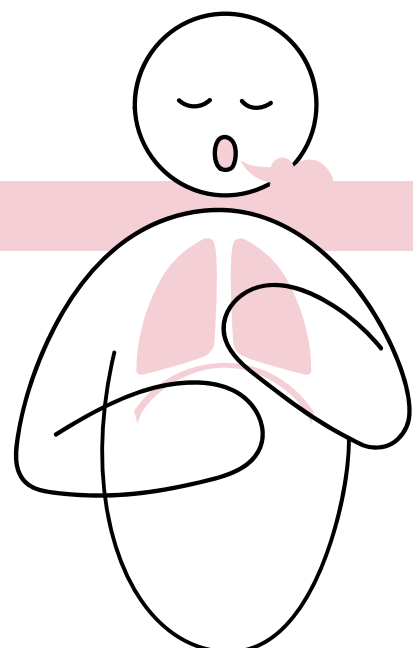
*Durante*

**CONCENTRATI SUL TUO RESPIRO:** prova a controllarlo, visualizza l'aria che entra e che esce dai tuoi polmoni, respira lentamente. Inspira ed espira contando, lentamente, fino a 5.

**FERMATI,** rimani dove sei: non devi andare da nessuna parte, non metterti fretta o agitazione, interrompi ciò che stai facendo e recupera la tua concentrazione.

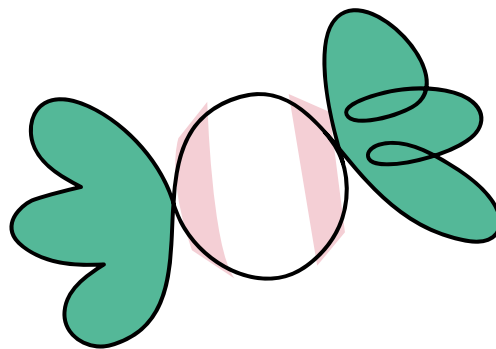


*Se hai già avuto attacchi di panico, oltre al supporto di amici e professionisti, che potrebbe esserti d'aiuto, ti consigliamo di imparare la respirazione diaframmatica.*

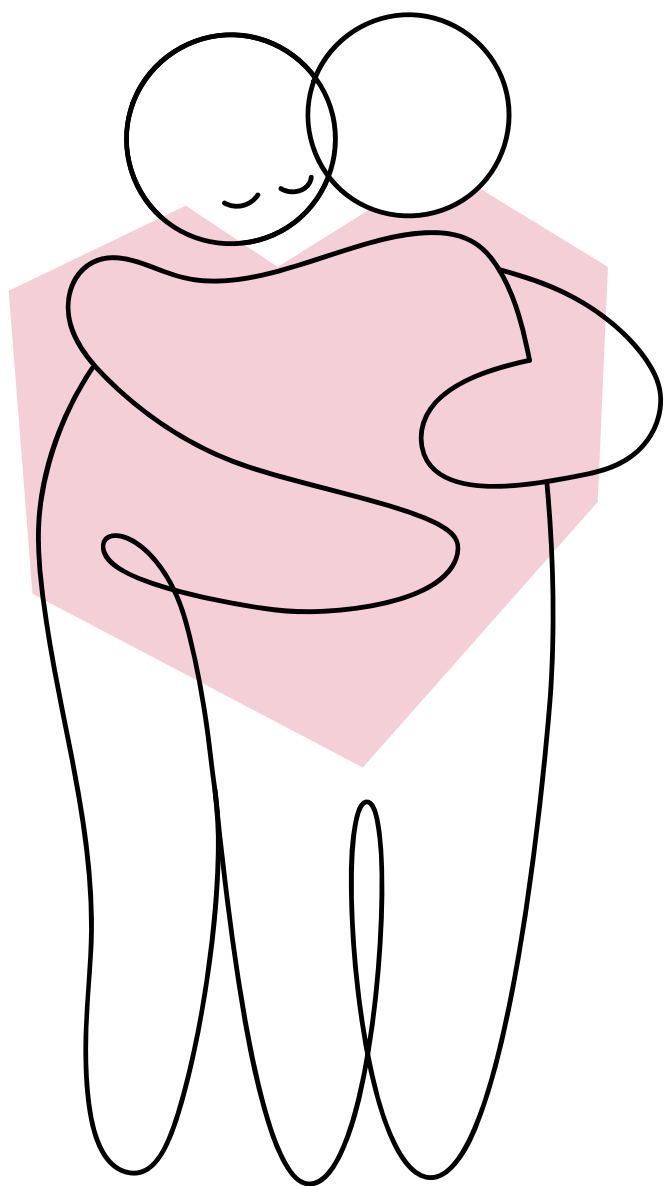


**CONCENTRATI SUI TUOI SENSI**, ancorati a questi: ad esempio, mangia una caramellina e concentrati sul suo sapore, oppure tocca, accarezza, concentrati su qualcosa di morbido al tatto, ascolta della musica rilassante o che ti piace; se puoi, cammina a piedi scalzi.

**CERCA**, se ne senti il bisogno, **UNA PERSONA** che ti può rimanere accanto per il tempo necessario e che ti fa sentire al sicuro.



## Dopo



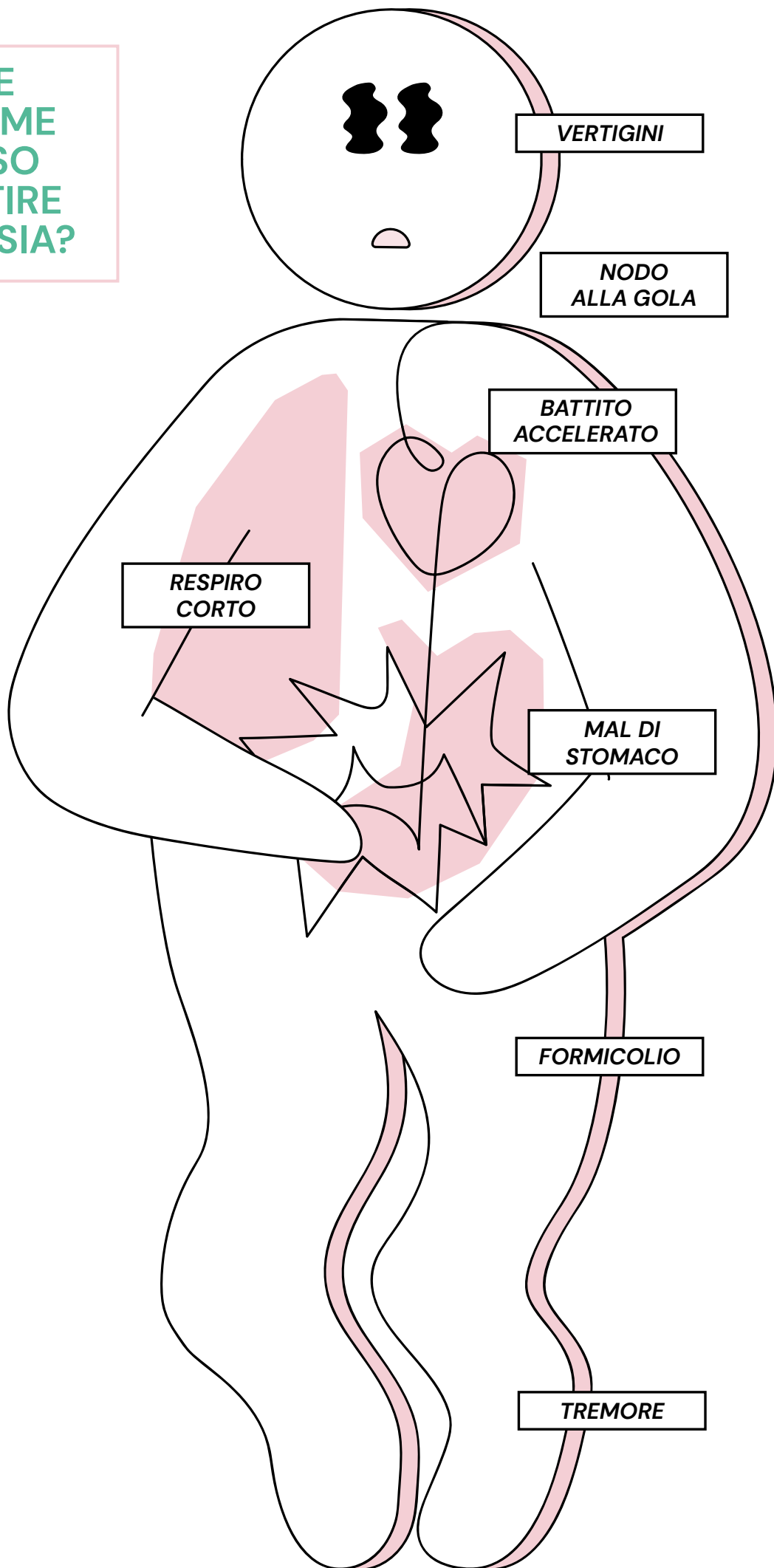
**È ANDATA, È PASSATO, SEI ANCORA VIVØ.** Sappi che potrebbe ricapitare. Nessuno può sapere se accadrà, ma non spaventarti e non cercare di evitare che succeda di nuovo.

È più utile **IMPARARE A RICONOSCERE I SEGNALI** che il tuo corpo e la tua mente ti mandano e a controllare il tuo respiro. Fai mente locale su cosa ti ha aiutato a superare questo momento difficile, e cosa invece lo ha reso più complicato.

**PRENDITI CURA DI TE:** ascolta il tuo corpo; probabilmente sarai affaticatø. Potresti avere bisogno di riposare, di stare un po' da solø oppure in compagnia, di ristoro. Autorizzati a fare quello che preferisci e ti fa stare bene.

**PARLA CON QUALCUNØ DI CUI TI FIDI:** quando te la sentirai, potresti parlare di quello che è successo a qualcunø; ti aiuterà a sentirti meno solø. Potresti dirle come riconoscere quel che sta per capitarti e cosa fare per aiutarti.

**DOVE  
E COME  
POSSO  
SENTIRE  
L'ANSIA?**



## COME AIUTARE CHI STA AFFRONTANDO UN ATTACCO DI PANICO?

9

**NON ESISTE UN MODO UNIVOCO E SICURAMENTE EFFICACE** per aiutare chi sta avendo un attacco di panico, ma di certo devi sentirtela. Potrebbe essere d'aiuto comunicare con chi subisce un attacco di panico con domande semplici e dirette, non necessariamente con le parole. A volte può bastare lo sguardo o un gesto indovinato.

### Cosa fare

Prova a rimanere calma, **SII PAZIENTE** e non giudicante.

**PARLA** con calma e gentilezza alla persona che credi stia avendo un attacco di panico e comunica che tu sei lì per lei, con lei.

Incoraggiarla a **SEDERSI**.

Invitala a **RESPIRARE** lentamente e profondamente, contando ripetutamente ad alta voce fino a 5 oppure aprendo e chiudendo le braccia. Prova a respirare con lei.

**CHIEDI COME PUOI RENDERTI UTILE**, se ha bisogno di contatto fisico (una mano stretta, un braccio su una spalla) o visivo (focalizzare la sua attenzione su di te, guardandoti e respirando insieme).

**ASPETTA** che la situazione sia rientrata.

Una volta finito l'attacco di panico, se ritieni che sia il caso, puoi provare a parlarne con le dirette interessate e invitarla, senza insistere, a cercare un aiuto professionale.

### Cosa fare

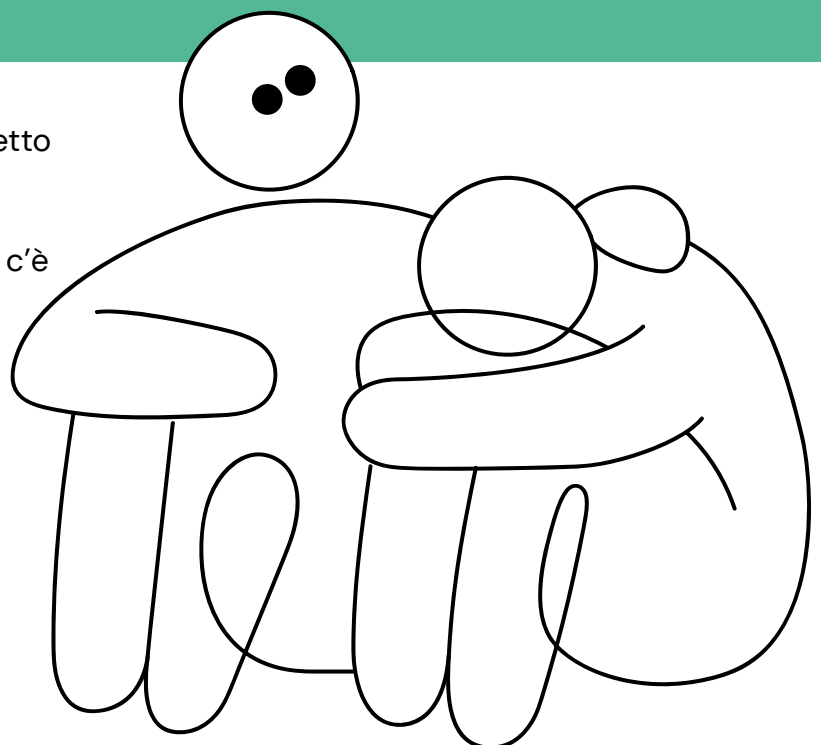
**NON** Soffiare dentro un sacchetto di carta o plastica.

**NON** Dire mai "calmati" o "non c'è nulla di cui avere paura".

**NON** Tentare di essere logici o razionali.

**NON** Negare o sminuire le paure.

**NON** Lasciarla da sola.



L'ansia e gli attacchi di panico non sono una faccenda slegata dal resto della vita. Non possiamo prendercene cura se non ci prendiamo cura di noi stesse. Allora, anche in questo caso, prevenire è meglio che curare.

**DEVI PRENDERTI CURA DI TE.** Sappiamo che non è facile per tutte allo stesso modo. Ci sono condizioni di vita, familiari e sociali, che aiutano e altre che possono ostacolare che sono fuori dal nostro controllo e che non dipendono dalla nostra volontà, come ad esempio la disponibilità economica, una famiglia supportiva o la cultura da cui proveniamo. In ogni caso è importante **RICERCARE ABITUDINI E STILI DI VITA SANI**, per quanto possibile.

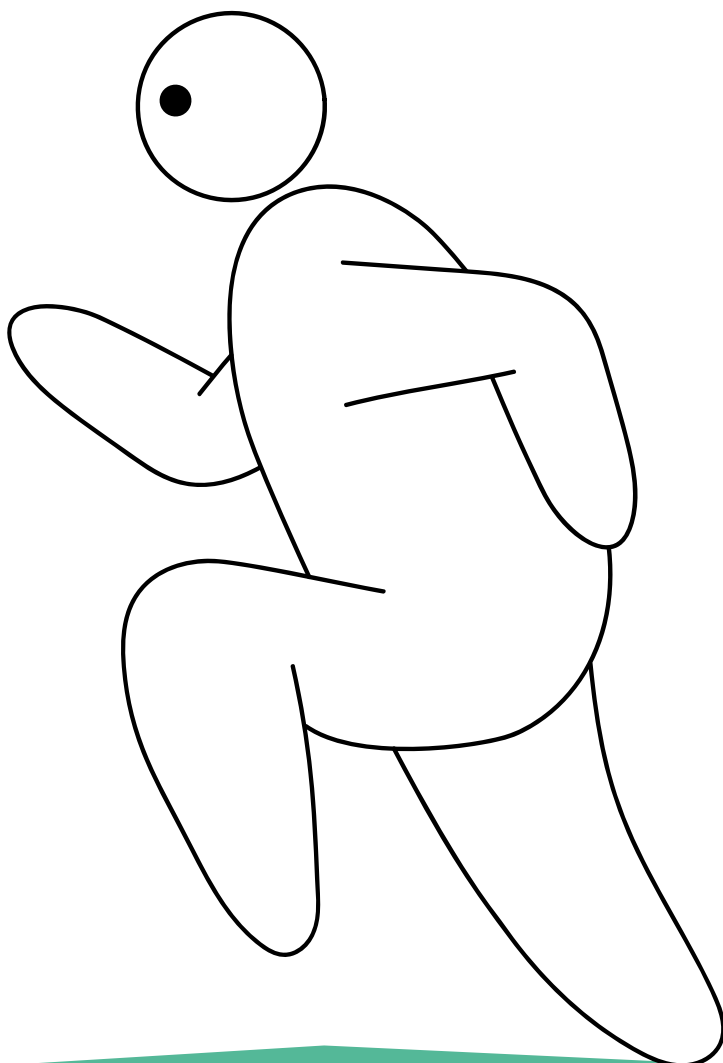
**MANGIA** bene e vario, bevi molta acqua, limita le bevande zuccherine.

Se non sei una sportiva, **CAMMINA** e muoviti almeno 30 minuti al giorno.

Coltiva buoni **RAPPORTI SOCIALI** e interazioni personali di qualità.

Partecipa alla vita sociale e coltiva l'appartenenza ad una **COMUNITÀ**.

**DORMI** e riposa bene, almeno 8 ore al giorno e con il telefono spento. Lascia da parte il cellulare, almeno per qualche ora, soprattutto di notte: l'esposizione eccessiva ai social media è associata a maggior rischio di ansia.



# APPROFONDIMENTI

A

## SICUREZZA E PANICO TRA MONDO DI DENTRO E MONDO DI FUORI

Cosa genera la sensazione di sicurezza? La sicurezza si trova nel mondo o è in ciascuno di noi? Esiste un rapporto di interdipendenza tra il nostro mondo interno, il mondo esterno e la nostra percezione della sicurezza? Il panico nasce da una sorta di cortocircuito? Cosa succede se iniziamo a pensare che la sicurezza è insita solo in alcuni luoghi a cui non possiamo accedere o se, in altri luoghi, ci convinciamo di trovarci in estremo pericolo? Facciamo un po' di chiarezza.

*Mondo interno e mondo esterno: un rapporto di incessabile interdipendenza*

Ammettiamo che esista un **MONDO INTERNO** per ognuno di noi: questo potrebbe essere costituito dalle nostre emozioni, che dovrebbero darci costantemente degli indizi su cosa sta succedendo e prepararci a determinate azioni, per mezzo dei nostri pensieri e delle percezioni.

Il mondo interno, così descritto e immaginato, è reso più o meno accessibile dalle nostre sensazioni e dalle sinapsi del nostro cervello, che lavorano costantemente, e viene filtrato attraverso la nostra storia e i nostri ricordi.

Ammettiamo anche che esista un **MONDO ESTERNO**: questo è comune a tutti gli altri esseri viventi, ma può essere vissuto e letto in maniera peculiare, soggettiva e sensibilmente – o massivamente – differente da persona a persona. Il mondo interno di due fratelli o sorelle, per esempio, per quanto essi vivano nella stessa casa, sarà molto diverso; allo stesso modo funzionerà per il mondo esterno, vissuto ed esperito da persone differenti, o da esseri viventi con diverse traiettorie evolutive o appartenenti a specie differenti: un essere umano e un pinguino non vivranno entrambi il mondo esterno polo sud come ospitale e accogliente!.

Il mondo interno e il mondo esterno sono necessariamente interconnessi e la nostra

percezione del mondo esterno influenzerà il nostro mondo interno. se, una volta a destinazione, percepisco il Polo Sud come inospitale e poco confortevole, proverò emozioni di paura e sentimenti di sfiducia e disagio e avrò pensieri circa la voglia di tornare in un ambiente più caldo e ricco di vegetazione e cibo; e viceversa, il nostro mondo interno influenzerà il comportamento che terremo nel mondo esterno: le emozioni di paura, per esempio, tenderanno a orientare le mie azioni verso un migliore adattamento e tirerò fuori dal bagaglio vestiti più pesanti e uno snack che aumenterà i miei livelli serotoninergici!

Forse non a tutti capiterà di visitare l'Antartide, ma a chi non è capitato di entrare nella casa degli orrori di un luna park, o di vedere un film horror? Sono esperienze del mondo esterno che ci attirano perché ci consentono di vivere, internamente, un'ansia e un'emozione di paura che desideriamo e riteniamo desiderabile (a differenza della paura di non trovare cibo commestibile o persone nell'arco di km e km). Quindi anche i nostri desideri e i nostri gusti influenzano e orientano le esperienze che ricercheremo nel mondo esterno. E, sempre ammettendo che il viaggio sopracitato non sia un'esperienza così comune, forse a quasi ognuno di noi sarà invece successo di vedere nella nostra camera da letto il riflesso del nostro stato d'animo, dei nostri pensieri e delle nostre emozioni: se ci sentiamo confusi e agitati, è probabile che questo si percepisca nel modo in cui organizziamo (o non organizziamo) la nostra stanza, o il nostro studio, o la nostra alimentazione.

Da tutti questi esempi, e da tutto quello che possiamo leggere o aver letto sul Panikit, si può desumere che la **SICUREZZA INTERNA** è fondamentale e spesso **DIPENDE DAL NOSTRO CONTESTO ESTERNO**, che può facilitarla oppure ostacolarla.

Per questo motivo è fondamentale cercare e costruire **LUOGHI SICURI** in cui si promuovano **SALUTE E SICUREZZA**. La percezione della sicurezza, legata sia al mondo esterno sia al mondo interno, può prevenire l'insorgenza degli attacchi di panico o costituire un rimedio efficace e ripetibile.

Gli attacchi di panico, infatti, agiscono proprio sulla percezione della sicurezza e della stabilità, distruggendole via via che questi prendono piede, e nascono da una percezione di insicurezza, allarme e pericolo.

Come sottolineiamo nella nostra guida, **L'ACCESSO A UN LUOGO SICURO PUÒ ESTINGUERE UN ATTACCO DI PANICO**. Quindi, quando senti il panico che sale, se riesci, potresti provare a raggiungere un luogo che per te è sicuro. Sentirti protetto da mura o paesaggi confortevoli è importante per scatenare quel senso di sicurezza che può prevenire un attacco di panico o aiutarti a riprenderti se ne stai vivendo uno.

### *Sicurezza e panico – il dilemma di un luogo sicuro*

Non sempre è però possibile rintanarsi in un luogo sicuro e non tutti possiamo contare su uno spazio che lo sia davvero. Non pensare solo a un posto o a un contesto con insidie e pericoli espliciti, per il nostro pinguino, una calotta piena di foche, ma anche a un luogo con caratteristiche neutre come la tua casa, o la scuola che frequenti; possiamo anche pensare a un posto che non è nemmeno uno spazio fisico, come Internet. Per molti adolescenti tutti questi possono essere percepiti come luoghi non sicuri ed essere fonte di stress e di ansia.

Il sondaggio Ipsos sulla tutela dei minori in Italia, svolto per Save the Children, ha indagato, tra i vari fattori, i livelli di percezione di rischio e di sicurezza nei luoghi maggiormente frequentati (scuole, oratori, centri sportivi, gruppi scout etc.): dalla ricerca è emerso che solo il 7% degli adulti ritiene che i minori siano completamente tutelati e al sicuro da comportamenti inappropriati degli adulti nei luoghi che frequentano abitualmente, e solo il 6% lo pensa riferendosi al web e alle chat

usate dai propri figli. Per maggiori approfondimenti, ti invitiamo a visitare [questa pagina](#), dove è possibile scaricare il pdf con la ricerca Ipsos.

Quindi cosa possiamo fare nel caso in cui un luogo sicuro non sia raggiungibile, a portata di mano, o se un luogo precedentemente sicuro diventa ostile?

Una delle esperienze più ricorrenti durante i momenti di panico è proprio **LA PAURA CHE PORTA A NON POTERE O NON VOLERE STARE**, a fermarsi, per timore che il luogo fisico in cui ci troviamo possa essere pericoloso. Non riusciamo a soffermarci sul nostro corpo e seguiamo una paura che non riusciamo a contenere, vorremmo fuggire o evitare un luogo che viviamo come minaccioso e di fronte al quale indietreggiamo.

A volte può essere utile **VARIARE** una qualche **CONDIZIONE DELL'AMBIENTE** in cui ci troviamo, oppure assumere un'altra postura; per alcune persone risultano molto utili **LE TECNICHE DI GROUNDING**, per percepire meglio se stessi e il proprio corpo all'interno dello spazio (per ulteriori approfondimenti, visita [questa pagina](#)).

Per cui sappi una cosa importante: **IL VERO LUOGO SICURO** su cui soffermarti e in cui cercare riparo **È IL TUO CORPO**. Quella è la tua casa, una delle poche certezze dell'intera nostra vita.

Come avrai letto sul Panikit, il **RESPIRO** è fondamentale e concentrare l'attenzione su di esso può essere una via maestra per reagire a un attacco di panico o a situazioni che generano molta ansia (qui trovi uno scritto sulla mindfulness e sui benefici della pratica della respirazione e se sei interessato a questa pratica, che trae le sue origini dall'antica meditazione, autori come Thich Nhat Hanh e Jon Kabat-Zinn possono fare proprio al caso tuo!).

### *AMBIENTE: un luogo intrinsecamente (in)sicuro?*

Come abbiamo suggerito poco fa, la sicurezza interna è fondamentale per il benessere per-

cepito, per le possibilità di crescita, esplorazione e cambiamento, ed è spesso connessa al nostro contesto esterno, che può facilitarla oppure ostacolarla.

I recenti sviluppi climatici e il relativo battage mediatico non sono rassicuranti, e anzi non fanno che incrementare la sensazione di pericolosità e di insicurezza attribuita proprio al mondo esterno. Come leggiamo dal [policy brief dell'OMS](#): “i numerosi studi sull’impatto dei cambiamenti climatici su individui e comunità hanno riguardato in gran parte la salute fisica, ma è ormai dimostrato che l’aggravamento clima, correlato dei molti fattori di rischio socio-ambientali, influenza pesantemente – in maniera diretta e indiretta – la salute mentale e psicosociale, e ciò provoca stress e peggiora le condizioni di salute soprattutto per le persone più vulnerabili, tra cui persone con pregressi problemi mentali”.

In un manuale dedicato agli attacchi di panico non potevamo che parlare di ansia e di tutte le forme che questa può prendere nel corpo e nei pensieri, e non possiamo perciò tralasciare il concetto di «eco-ansia». Si tratta della “profonda sensazione di disagio e di paura che si prova al pensiero ricorrente di possibili disastri legati al riscaldamento globale e ai suoi effetti ambientali, particolarmente frequente tra gli adolescenti e i giovani” (per ulteriori approfondimenti è disponibile la [sintesi in italiano del Policy Brief OMS](#)).

Come possiamo osservare nella Fig. 2. «Classificazione basata sul documento dell’APA – American Psychological Association, 2017» del Policy Brief OMS 2022, a pag. 6, il cambiamento climatico e i percorsi di esposizione hanno un impatto decisivo sulla salute mentale.

A fronte di queste angoscianti novità, dal 2007 il modello MHPSS “salute mentale e supporto psicosociale”, è stato la base delle Linee Guida in contesti emergenziali dell’IASC – Inter-Agency Standing Committee. Con tale espressione ci si riferisce a “ogni tipo di supporto locale o esterno che promuove o protegge il benessere psicosociale e/o pre-

viene o cura i disturbi mentali”.

L’OMS dichiara “la salute mentale e il benessere psicosociale devono diventare uno dei focus principali delle azioni di protezione del clima”. Siamo solo agli albori di un lavoro in tal senso e il mondo oscilla tra rappresentazioni di sicurezza e di insicurezza.

In sintesi, abbiamo qui tentato di fare emergere una riflessione che spesso abita le stanze di terapia durante i colloqui, ossia l’ambivalenza del luogo sicuro/insicuro e il ruolo del nostro mondo interiore.

Non c’è nulla di più “ansiogeno” del dirti di cercare un posto sicuro esterno, quando questo non esiste o non è raggiungibile.

Diverse sono però le strade per raggiungere uno stato di calma e quiete ancorandosi al proprio corpo, in particolare al proprio respiro. Quindi, se il luogo non è di supporto, ricordati che il luogo principale di cura e benessere è dentro di te.

Ogni società produce rimedi specifici per i mali che l'affliggono. Ciascun rimedio, tuttavia, rischia di avere effetti iatrogeni, cioè di produrre degli effetti negativi oltre ai benefici. Oggi, i farmaci che agiscono sull'ansia, detti ansiolitici, sono tra i rimedi più diffusi per gli attacchi di panico, insieme ai percorsi psicologici e psicoterapeutici di varia matrice, ad esempio cognitivista, dinamica, gestaltistica. In particolare, la terapia farmacologica dell'ansia prevede l'utilizzo di benzodiazepine, antidepressivi (SSRI) e antipsicotici a basse dosi.

Le benzodiazepine, conosciute anche come farmaci ipnotici perché vengono utilizzate anche per i problemi del sonno, sono tra gli ansiolitici più diffusi, soprattutto in fase acuta. Da molti anni le benzodiazepine sono il farmaco a carico dei cittadini maggiormente acquistato: l'AIFA certifica un aumento della crescita media annuale del loro uso pari al +5,2% dal 2015 al 2021. Tuttavia, per il trattamento a lungo termine degli attacchi di panico, del cosiddetto disturbo da panico o d'ansia, viene generalmente utilizzata un'altra classe di farmaci: gli antidepressivi.

Per quale motivo?

Il sito della Direzione Centrale dei Servizi Antidroga del Ministero riporta: "a livello medico, le benzodiazepine dovrebbero essere utilizzate soltanto come rimedio a breve termine per l'ansia e l'insonnia grave e inabilitante, in quanto tolleranza e dipendenza possono sovrappiungere anche dopo settimane dal momento in cui si è iniziato ad usarle".

Iniziano infatti a destare molta preoccupazione la diffusione, l'utilizzo e le modalità prescrittive di benzodiazepine tra medici e cittadini; ad esempio l'Istituto Superiore di Sanità ribadisce che queste debbano essere prescritte solo per le crisi e nel breve termine.

Tutto ciò non significa che le benzodiazepine siano, di per sé, nocive o dannose, ma che il

modo in cui vengono tendenzialmente prescritte dai dottori e utilizzate dalle persone rischia di produrre più danni che benefici per la salute, soprattutto nel caso del comune utilizzo più prolungato del necessario.

Questo è legato al fatto che le benzodiazepine siano molto facili da utilizzare, assumere, acquistare ed essere prescritte rispetto a molte classi di farmaci pur causando una dipendenza molto più alta e rendendo più difficile lo scalaggio.

Il report "Benzodiazepine: uso, abuso e dipendenza. Dall'epidemiologia al trattamento" dell'unità operativa "Medicina delle Dipendenze" Policlinico G.B. Rossi – Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Verona, sottolinea che: "il rapporto rischio/beneficio delle BZD rimane positivo nella maggior parte dei pazienti nel breve termine (2-4 settimane), ma non è stabilito oltre questo limite, soprattutto a causa della difficoltà nell'impedire che l'uso a breve termine si estenda a tempo indeterminato con il rischio di dipendenza."

Oltre questo periodo, al di là dei possibili ma infrequenti effetti indesiderati nel breve termine, è molto probabile che il percorso di sospensione, se effettuato con poca cura e troppo rapidamente, possa portare a crisi di astinenza. Un altro caso per cui spesso l'uso di benzodiazepine è molto diffuso e per cui desta maggiore preoccupazione da parte degli specialisti che spesso li prescrivono è il suo uso ricreativo. Questo accade perché spesso le benzodiazepine sono disponibili a casa, possono essere facilmente acquistate su internet oppure in giro, da compagne e amiche e l'uso che ne consegue sfugge al controllo degli adulti e dei medici.

L'uso ricreativo delle benzodiazepine è spesso associato all'uso di altre sostanze psicoattive, come energy drink, o altre sostanze legali o illegali, che alterano la coscienza e rischiano di creare una pericolosa dipendenza.

È proprio per la difficoltà ad uscire dalla dipendenza da benzodiazepine che molte persone, in giro per il mondo, si definiscono Benzo warrior.

I Benzowarrior, condividendo la propria storia personale, provano a creare una consapevolezza sociale, fornendo consigli e informazioni pratiche, circa gli effetti collaterali dell'uso prolungato dalle benzodiazepine e forniscono strumenti per intraprendere percorsi di scalaggio e sospensione per questa classe di farmaci. Tuttavia, negli ultimi anni, molti altri addetti ai lavori, specialisti e non, si stanno ponendo il problema dello scalaggio e della sospensione per altre classi di farmaci, visto il problema dell'uso, consumo e delle modalità di prescrizione.

Ad esempio, l'International Institute for Psychiatric Drug Withdrawal (IIPDW), si sta concentrando sullo scalaggio degli antidepressivi, soprattutto in seguito alla rilevazione degli effetti indesiderati più rilevanti legati al loro uso quali, ad esempio, le difficoltà nella sfera sessuale e le sindromi di astinenza. Se sei interessato a questo argomento puoi consultare un nostro articolo qui.

Qualunque sia la tua situazione, non devi temere di assumere le benzodiazepine o altri psicofarmaci per un periodo di tempo congruo, né di sospenderle quando sarà arrivato il momento. Tuttavia, è importante che tu abbia ben presente quali siano i tuoi diritti e che tu sia messo nelle condizioni di avere un ruolo attivo nella scelta e sia informato anche sui loro rischi e sulla durata del trattamento, cosa che spesso, purtroppo, non accade.

In sintesi, abbiamo qui scelto di dare maggiormente voce alle preoccupazioni relative a un uso poco informato degli psicofarmaci perchè le pratiche e la cultura più diffusa ci informano diffusamente dei benefici, talvolta mettendo in ombra le maggiori criticità o le voci di chi le denuncia e prova a cambiare le cose.

Esistono tuttavia molti professionisti consapevoli dei rischi oltre che dei benefici delle

sostanze prescritte, e comunità di cittadini che provano a fornire supporto per chi vuole evitare di aggiungere una dipendenza alla propria sofferenza. In questi casi, ricorda, non sei solo/a.

# Chi siamo

Lo Sportello TiAscolto! è nato da un gesto di rivolta verso le ingiustizie del mondo e per provare a fare qualcosa per renderlo un posto un poco migliore. TiAscolto! è un gruppo di psicologhe e psicoterapeute che si occupano di salute mentale e disuguaglianze sociali e di salute in tutta Italia.

Lo Sportello è impegnato in attività cliniche (colloqui e percorsi psicologici in studio) ma anche e soprattutto in attività esterne: progetti di comunità, nelle scuole, nei luoghi di lavoro e in progetti politici. Ci occupiamo di salute mentale nei luoghi dove le persone vivono perché crediamo che la salute mentale abbia a che fare con tutta la vita delle persone e della comunità, più che con la sola mente, isolata dal contesto.

Lo Sportello crede che tutte abbiano il diritto di avere accesso alla cura di sé e che siamo tutte interconnesse: prendendoci cura di noi possiamo prenderci cura delle altre e viceversa.



*Se vuoi che veniamo a parlare  
di attacchi di panico e salute  
mentale nella tua scuola,  
contattaci!*

[info@sportellotiascolto.it](mailto:info@sportellotiascolto.it)  
[www.sportellotiascolto.it](http://www.sportellotiascolto.it)

