



Anch'io oggi ho una giornata storta

Ti senti confuso, per di più subentra un immediato bisogno di urinare, ma manca poco al tuo arrivo al lavoro e decidi di trattenerci. Finalmente sei arrivato. Ti togli gli indumenti pesanti e velocemente ti chiudi nel cesso.

Scarichi i liquidi e la tensione, ti rinfreschi un po' il viso e ti prepari ad incominciare, anche se non è partita nel migliore dei modi, la giornata lavorativa.

La gente intorno a te inizia ad accorgersi del tuo disagio. Non sei più lo stesso, il tuo viso allegro e spensierato si è incupito, sei triste, la tua sofferenza inizia a trasparire. Quando ti chiedono “Come stai? Ti vedo strano!” non sai bene cosa rispondere. A qualcuno confidi il tuo disagio: “Sai, soffro di DAP”. Il più delle volte la reazione del tuo interlocutore, che fa finta di aver capito tutto, è di sorpresa. Qualcuno per incoraggiarti usa la frase più sciocca e ridicola: “Dai, dai *anch'io oggi ho una giornata storta!*” Istantaneamente ti verrebbe da rispondere: “Se vuoi far cambio con la mia!” Non parliamo poi di quelli che ti incitano ad avere buona volontà. D'altra parte chi non ha sperimentato sulla propria pelle questo disagio è molto lontano dal poter comprendere lo stato di prostrazione di chi ne è colpito.

Le persone che si spingono ad una maggiore confidenza ti domandano se ti stai curando e se assumi farmaci. Tu allora ti confidi. Ammetti di prendere qualche blando ansiolitico e per tutta risposta ti senti dire di buttare via quelle schifezze e piuttosto di ricorrere a qualche cura alternativa.

A proposito di cure alternative, qui il gioco si fa complesso...



Che robaccia mi hai dato

Nella miriade di rimedi alternativi, peraltro in gran parte non ancora regolamentati, si trova di tutto: dalla fitoterapia all'omeopatia, dai fiori di Bach ai fiori californiani, dall'erborista al pranoterapeuta, dall'osteopata al massaggiatore shiatzu, dal sedicente guaritore all'esorcista. Qui ha inizio un nuovo pellegrinaggio. Si raccolgono consigli, esperienze, indirizzi, "raccomandazioni".

Di solito il primo passo sono i fiori di Bach. Essenze che sono in grado, a detta di alcuni, di riequilibrare le ferite dell'anima. La maggior parte delle volte ci si reca da un farmacista o da un erborista esperto, possibilmente fuori dalla propria città (tanto per non dare nell'occhio) . Ci si sottopone ad un test (domande e risposte) e dopo un controllo da parte del professionista (?) viene fornita la pozione miracolosa: 10 gocce di

mimulus, 5 gocce di rosa canina... ed in più, a parte, una miscela chiamata Rescue Remedy che all'occorrenza è in grado di far resuscitare i morti. Si paga un conto salatissimo e si esce con una sportina piena di boccette.

L'entusiasmo iniziale e le rassicurazioni di sicura guarigione in qualche modo convincono a sperimentare la cura. I primi giorni ti senti effervescente e motivato. Ci credi, o meglio ci spera, ma purtroppo dopo un paio di settimane il "mostro" bussa nuovamente alla tua porta più incalzato che mai. Sembra ti voglia dire *che robaccia mi hai dato?* E così, pian piano, l'entusiasmo iniziale si smorza e ti ritrovi nuovamente da solo a fare i conti con il tuo "inquilino".



L'incredibile occasione

Poco dopo, tramite il figlio dell'amico dell'amica della nuora di un tuo collega, vieni a sapere dell'esistenza, guarda caso in un paesino vicino alla tua città, di uno strano personaggio che alla sera, terminato il suo orario di lavoro di operaio, si dedica ad esercitare la pranoterapia con risultati stupefacenti. Sembra aspettare proprio te ! Non puoi perdere questa "*incredibile occasione*"! Telefoni e per il rotto della cuffia riesci ad ottenere subito un appuntamento, stranamente, per il giorno dopo. In

tarda serata arrivi all'abitazione di questa persona e vieni invitato ad attendere nella sua stanza da pranzo! Non sei solo. A farti compagnia ci sono altre persone di tutte le età che vociferano e si scambiano informazioni sui poteri "miracolosi" del pranoterapeuta. L'atmosfera è strana. Le luci sono soffuse e qua e là ci sono bottigliette di gingerino vuote con all'interno bastoncini di incenso. Alle pareti diplomi, riconoscimenti, foto, attestati, tutti rilasciati da una fantomatica università di Milano il tutto condito da qualche immagine sacra. Qua e là, sparse sui vari mobiletti della stanza, pezzi di pietra, anzi, scusate "cristalli". E' il tuo turno. Vieni fatto accomodare e ti viene chiesto il motivo della visita. Inizi ad illustrare la tua situazione e mentre racconti sei invitato a distenderti su un tavolo. Inizia il rito! Dopo circa dieci minuti di imposizione delle mani e di gesti strani vieni informato di soffrire del "classico blocco energetico" che impedisce lo sfogo delle emozioni che quindi risultano essere represses. Perciò il tuo fisico reagisce in forma anomala. Lo sforzo per trasmettere "energia vitale" è stato tale da far sì che l'operatore si senta esausto e svuotato. Il nodo però è stato sciolto e da quel momento inizierà la rinascita interiore. Ringrazi e chiedi quanto devi per il disturbo, ma queste persone non vogliono soldi, chiedono solo un'offerta (che sicuramente rende di più di una tariffa fissa). Uscito da questo luogo dovresti sentirti rigenerato e ricaricato, se non che durante il ritorno a casa ricompaiono le strane sensazioni dovute al "tuo compagno di viaggio" e ti consoli dicendo che quella cosa alla quale ti sei sottoposto per lo meno non farà male. Rientri a casa dove ti attendono i familiari in trepidante attesa del tuo resoconto. Con una punta di ironia ti dicono: "Almeno hai

provato e ti sei tolto il dubbio”. Sconfortato mangi qualcosa velocemente e vai a letto.



Sanatorium

Un po' diverso è il caso di quando, come scelta di cura alternativa, ci si affida a un erborista.

In ogni parte d'Italia c'è un bel negozio di erboristeria. Bisogna distinguere però la diversa tipologia di questi esercizi commerciali. Nella maggior parte dei casi, si tratta di vere e proprie boutique di prodotti naturali, con personale cortese e gentile che ti sa indicare il prodotto più idoneo alla tua patologia. Le stesse farmacie, con sempre maggiore frequenza, dedicano uno spazio ai prodotti fitoterapici. In taluni casi questi prodotti, utilizzati in modo corretto, possono rivelarsi un vero toccasana. Non vengono però promessi miracoli...

Spesso invece può accadere di imbattersi in un sedicente “guaritore”. Nel giro di pochi istanti ti trovi seduto in una stanzetta del retrobottega ad impugnare alternativamente boccette scure di tutti i tipi ed a sottoporerti a strani esercizi di sollevamento delle boccette stesse. Ecco individuato il problema! Una miscela di intrugli inventata al momento risolverà

ogni cosa. Anche qui è arrivato il momento del conto. I contanti nel portafogli non bastano, bisogna staccare un assegno rigorosamente intestato “a me medesimo”, visto che di ricevute non c’è nemmeno l’ombra. Insieme ai preparati vengono fornite anche le istruzioni.

A casa, insieme alla moglie, pianifichi l’esatta posologia e i tempi. Inizi a pranzo con l’assumere due cucchiaini del composto B. Al termine del pasto ingurgiti tre capsule del preparato C1 e così via per tutta la giornata e per i giorni a seguire. Anche i nomi di queste miscele sono tutto un programma: *Sanatorium*, Nervus, CQ15! Normalmente, dopo una settimana senza alcun risultato, telefoni al “guaritore” e chiedi spiegazioni. E’ tutto normale, ti risponde; al nostro fisico occorre tempo per adattarsi a questa nuova terapia. Passa un mese, ma di miglioramenti neanche l’ombra. Bisogna perseverare. Forse è il caso di aggiustare la cura inserendo qualche altra schifezza. Altre due pastiglie al dì per la modica cifra di cinquanta euro. Dopo qualche giorno cominci a urinare ripetutamente, in alternanza con innumerevoli sedute di dissenteria. Anche in questo caso è tutto previsto. E’ il corpo che sta reagendo alla cura e sta eliminando tutto il marciume che aveva accumulato. Sarà anche così, ma ora i capogiri che attribuivi al panico sono la conseguenza della disidratazione. E... se suspendessimo tutto?



La supposta di ossigeno

Non meno equivoche sono le altre “professioni” esercitate in modo più o meno abusivo da varie categorie di persone.

Che dire della bioenergia, dei pseudo-sensitivi, dei disegni mandala...

Spesso capita di incontrare, nel sottobosco sociale, dei personaggi atipici che, probabilmente frustrati dalla propria condizione umana, si inventano delle attività molto particolari, si sentono improvvisamente investiti da un sentimento altruistico e sono lì...ad aspettarti.

Si mettono a “giocare” con la sofferenza e con la sensibilità altrui.

Cosa sarà la bioenergetica? Probabilmente una sorta di energia pulita, biologica, non geneticamente modificata!!!??? Sta di fatto che quando si ha a che fare con uno di questi “nuovi scienziati”, può capitare di tutto!

Solitamente operano in ex-negozi o in uffici di periferia, camuffati dietro insegne come: “Centro di estetica Miriam”, “Centro benessere O-svaldo”, “Da Silvia - Massaggiatrice Professionale”. L’arredamento è spartano, si lascia molto spazio al fai da te, la pulizia è alquanto dubbia, l’odore, mescolato ad essenze di incenso e profumi indiani, è quello classico della ceretta e dello smalto.

Ma l’apparenza spesso inganna!

Si viene invitati nel magazzino del retrobottega dove solitamente è stata collocata una branda per consentire gli artifizii. Non occorre spogliarsi,

non occorre elencare i propri sintomi. La persona che si ha davanti capisce tutto con la sola imposizione delle mani e con il suo sguardo “bionico”. Annuisce, dice ci siamo, poi un attimo di suspense...ti invita a rimanere calmo, rilassato e fermo sul lettino...ancora qualche istante, c'è bisogno dell'ausilio della “tecnologia”. Apre un cassetto e afferra uno strano congegno. Tu ti agiti un po', pensi all'elettroshock o a qualche altra tortura tipica dei filmetti polizieschi. Niente di tutto questo! Si tratta semplicemente di una scatolina artigianale dal cui centro parte un filamento metallico che termina con una pallina d'acciaio. Il silenzio è disturbato solo dalle chiacchiere e dal cricco del tagliaunghie usato dall'”assistente” nella cabina confinante. Ci siamo quasi...Inizia la “lettura” del tuo corpo. Magia, la sfera inizia ad oscillare nervosamente in prossimità del blocco energetico. Manca solo di sentire pronunciare la formula “Sim, sala, bin”! Il gioco è fatto. E' incredibile, dopo giornate perse in ospedali, case di cura, ambulatori... in un quarto d'ora si scopre l'origine dei propri guai. Ora però, ci vuole la ricetta. Un decotto con una miscela segreta (d'altro canto qual è il mago che svela le proprie magie?) ed una lista di prodotti che si possono trovare solo in una strana botteguccia la cui titolare si scopre in seguito essere parente dello “scienziato”. Nei casi più gravi si può ricorrere anche a rimedi estremi come *“la supposta di ossigeno”* (non è una barzelletta, ma sacrosanta verità!), un siluro lattiginoso contenente un composto coperto da “brevetto”...



Il medico dei matti

I giorni passano e, che si voglia o no, si inizia ad abituarsi al proprio umore altalenante, alle paure, alle incertezze e soprattutto al panico.

Si trascorrono giornate apparentemente tranquille ed altre funestate dallo scatenarsi della più bizzarra sintomatologia.

Chi non si abitua facilmente ai tuoi stati d'animo sono le persone che ti circondano. I familiari, i parenti, gli amici non accettano facilmente questo cambiamento. Tutto ciò che una volta era considerato normale ora è estremamente difficile da affrontare. Uscire a cena, incontrarsi al bar, fare una passeggiata...tutto fa paura e tutto diventa impossibile. I rapporti interpersonali diventano difficili da gestire; si ha paura di sentirsi male in presenza di altri.

Dopo i più disparati tentativi alla ricerca dell'agognata guarigione, si decide di provare con le terapie convenzionali.

Con l'aiuto del proprio medico curante ed esaminando uno ad uno i consigli degli esterni, si stila una lista dei professionisti della zona che si presume conoscano questo tipo di patologia. Alla fine si opta per uno psichiatra referenziato. Sì, proprio lo psichiatra, il "*medico dei matti*". Qualcuno, purtroppo, lo etichetta ancora con questo appellativo, immaginandolo relegato in quegli edifici fatiscenti di provincia, i famigerati vecchi manicomi. Fortunatamente non è così. Noi "impanicati" non siamo pazzi: semplicemente il nostro disturbo è di competenza dello psi-

chiatra, una figura professionale che non deve assolutamente essere vista con diffidenza, ma con la quale bisogna subito instaurare un rapporto di collaborazione. All'inizio può risultare difficile intraprendere un rapporto con questo tipo di specialista, non tanto per la mancanza di fiducia, quanto per una sorta di vergogna supportata dal giudizio ignorante della gente che pensa: "Poveretto, deve avere problemi di nervi, è in cura dallo psichiatra!"



La cura più efficace

In linea di massima la valanga di esami e di analisi effettuate in precedenza è sufficiente per iniziare un percorso di ascolto e cura.

Con ogni probabilità viene consigliata una terapia farmacologia di supporto con l'intento di alleviare la sintomatologia più evidente del disturbo e consentire una guarigione più rapida.

L'assunzione di sostanze che agiscono sul cervello è contraria al nostro pensiero, gli psicofarmaci ci fanno paura. E' necessaria perciò un'attenta valutazione e conoscenza al riguardo. La scelta e la modulazione dei farmaci rientra nelle capacità del medico specialista che saprà gestire la cura con pazienza ed estrema attenzione. A volte però può capitare che dopo il primo colloquio con lo specialista si rimanga amareggiati e delu-

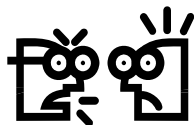
si, perché anche tra questa categoria di medici ci si può imbattere in persone che possono sembrare frettolose e facilone. Per loro il nostro disagio probabilmente è irrilevante in confronto ad altre patologie più serie; ciò non giustifica tuttavia la banalizzazione e l'atteggiamento superficiale. Il paziente ha bisogno, oltre che della capacità di definire in tempi brevi la malattia ed individuare la miglior terapia, di ricevere maggiore attenzione, maggiore ascolto, maggiore comprensione.

Dopo tante sofferenze, dopo tante ingiustificate paure per la propria salute, ci si aspetta una spiegazione esauriente sull'iter della patologia. Molto spesso questo non accade e ci si sente un po' abbandonati, in balia di quei misteriosi farmaci che chissà mai quali inconvenienti produrranno.

Ormai è risaputo che *la cura più efficace* nel disturbo di panico è quella mista: farmacologica e psicologica. La terapia breve di tipo cognitivo-comportamentale sembra essere la più accreditata; ecco perché la maggior parte degli psichiatri invita i propri pazienti a ricorrere, contestualmente all'uso dei farmaci, ad una terapia psicologica adeguata. D'altro canto, lo sappiamo bene, il farmaco ha il solo compito di ovattare il disturbo, di bloccarlo, di alleggerirlo. Il farmaco è come l'impermeabile, serve per proteggersi dalla pioggia, ma se si indossa l'impermeabile e si rimane chiusi in casa non serve a nulla!!! Non bisogna aspettarsi miracoli; il farmaco è un supporto, in taluni casi molto efficace, che, ovattando la sintomatologia paralizzante, permette di condurre una vita normale.

Inizia così un percorso associato: da un lato le compresse che ti smorzano quel senso pressoché continuo di malessere e dall'altra la volontà di un cambiamento. Sì, proprio di cambiamento! Riuscirci non è cosa

semplice, soprattutto da soli. E' opportuno affidarsi ad un supervisore, ad un esperto, ad un bravo psicologo. Anche in questo campo la scelta non è facile. Nonostante il fenomeno del DAP sia in costante aumento, è difficile trovare professionisti sufficientemente preparati, soprattutto se si vive in una piccola città o in un paesino di provincia. Non è escluso che prima di individuare il terapeuta che fa al proprio caso si debba provare con diverse persone. Anche qui è un bel rebus.



Inventarsi qualcosa da dire

Spesso ci si imbatte in professionisti un po' all'antica e, forse, poco aggiornati.

Le sedute si traducono in un lungo soliloquio, dove si parla, si parla, si parla. Alle volte si arriva, paradossalmente, al punto di *inventarsi qualcosa da dire* perché gli argomenti sono già stati trattati tutti. E c'è di più; mentre si parla, il professionista fa gli affari suoi. Tu credi che prenda appunti su quello che dici, invece trascrive le sue note. In altri casi il tuo interlocutore ha l'aria annoiata e stanca, a volte caccia persino qualche sbadiglio...

Dopo due o tre sedute si decide di interrompere la terapia nella speranza di trovare un altro professionista che dimostri un po' più di serietà nell'affrontare il problema.



La persona giusta

Quando si individua *la persona giusta* si inizia un corretto percorso di terapia. Forse bisognerà rassegnarsi all'idea di prendere qualche medicina, con divieto assoluto di leggere il “bugiardino” della casa farmaceutica, divieto assoluto di fare di testa propria!

E' tipico infatti dimezzare le dosi prescritte, pensando che la cautela premi e migliori il risultato, ma non è proprio così; se finalmente abbiamo trovato il professionista competente, bisogna affidarsi ai suoi consigli ed alla sua esperienza, non esitando, in caso di dubbi o strane manifestazioni, a chiedere ulteriori spiegazioni. In fin dei conti ci siamo rivolti proprio a lui per questo motivo e non dobbiamo assolutamente vergognarci di porre anche i quesiti più strani. Spesso bisogna avere un po' di pazienza, perché anche lo specialista ha la necessità di testare il farmaco che nella terapia risulterà il più efficace. Alle volte è sufficiente ricevere una semplice rassicurazione per annientare tutti i dubbi che alimentano il nostro timore, la nostra paura, ma soprattutto la manifestazione dei più bizzarri sintomi. E' indispensabile avere molta pazienza, non siamo in presenza di un rito vudù, ma di una cura che per maturare i suoi frutti ha bisogno del tempo adeguato. Dopo il periodo di “collaudo”

si iniziano a percepire i benefici. La fastidiosa sintomatologia si attenua, se non addirittura sparisce, e così, a poco a poco si riacquista una certa sicurezza e si ricomincia, passo dopo passo, a vivere. E' il momento giusto per mettere in discussione il nostro comportamento, che sicuramente dopo "la scottata" risulterà alterato. Certo, bisogna mettersi in gioco e non è facile mettersi in discussione ed accettare dei cambiamenti radicali. Anche in questo caso la scelta più opportuna è quella di farsi aiutare individuando la persona che innanzi tutto sia disposta ad ascoltare e che poi ci guidi, obiettivo dopo obiettivo, a riconquistare la libertà e la serenità perduta, ma specialmente abbia l'esperienza per capire quando è il momento di farci riprendere a "camminare da soli".

Buon cammino e... buona guarigione!

Se hai voglia di condividere il tuo disagio, le tue sconfitte, ma soprattutto le tue vittorie e le tue risorse con altre persone affette dallo stesso disturbo, non dimenticarti dell'esistenza dei Gruppi di Auto-Mutuo-Aiuto.

Indice

| | |
|--|------------|
| Presentazione <i>Rosèlia Irti</i> | pag. 7-10 |
| Le peregrinazioni di un “impanicato” <i>Franco Romor</i> | pag. 11-15 |
| Il primo attacco non si scorda mai | pag. 15-16 |
| Le ambulanze gonfiabili | pag. 16-17 |
| Le seghe mentali | pag. 17-18 |
| Si metta tranquillo, è un po’ stressato | pag. 18-19 |
| Eccone un altro | pag. 19 |
| Il chiodo fisso | pag. 20 |
| Mitico web | pag. 20-21 |
| L’autoprescrizione | pag. 21-23 |
| Benvenuta ipocondria | pag. 23-24 |
| Colto da improvviso malore... | pag. 24-25 |
| Il litro di latte | pag. 25-26 |
| Anch’io oggi ho una giornata storta | pag. 27-28 |
| Che robaccia mi hai dato | pag. 28-29 |
| L’incredibile occasione | pag. 29-31 |
| Sanatorium | pag. 31-32 |
| La supposta di ossigeno | pag. 33-34 |
| Il conte Dracula | pag. 35-37 |
| Né arte, né parte | pag. 37-38 |
| Le acque di luce | pag. 38-41 |
| Il medico dei matti | pag. 42-43 |
| La cura più efficace | pag. 43-45 |
| Inventarsi qualcosa da dire | pag. 45 |
| La persona giusta | pag. 46-47 |
| “Pillole” antipánico <i>Franco Romor</i> | pag. 49 |
| Il Panico...questo sconosciuto | pag. 50-52 |

| | |
|--|------------|
| Caro medico di famiglia | pag. 53-54 |
| Farmaci sì, farmaci no! | pag. 55-58 |
| Che fare ? Qualche modesto consiglio da un ex-impanicato o quasi | pag. 58-61 |
| In conclusione...grazie panico! | pag. 61-62 |

Note di semeiotica e terapia dei disturbi d'ansia

| | |
|--|------------|
| -La marcia del Panico- <i>Prof. Enrico Smeraldi</i> | pag. 63 |
| L'ansia | pag. 63-67 |
| Il Disturbo di Panico | pag. 68-71 |
| Note di terapia | pag. 72-75 |
| La presa in carico del paziente ansioso | pag. 75-76 |

La ricerca ci aiuta

| | |
|---------------------------------|------------|
| <i>Dott.ssa Angela Gabriele</i> | pag. 77-92 |
|---------------------------------|------------|

Note a cura del Dott. Antonio Loperfido

| | |
|--------------------------------------|--------------|
| Gli aspetti psicologici nel DAP | pag. 93-104 |
| Alla ricerca della pietra filosofale | pag. 105-119 |
| Che fare | pag. 119-122 |

I gruppi di Auto-Mutuo-Aiuto

| | |
|-----------------------|--------------|
| <i>Bruno Morassut</i> | pag. 123-125 |
|-----------------------|--------------|

L'Associazione A.P.A.-Ansia,Panico,Agorafobia

| | |
|--|--------------|
| | pag. 127-129 |
|--|--------------|

Le testimonianze di un gruppo ama

| | |
|---|--------------|
| <i>Alessandro</i> – Racconto semi serio di un ex impanicato (o quasi) | pag. 131-132 |
| <i>Bruno</i> – Io nel gruppo, chi sono ? | pag. 132-133 |
| <i>Michele</i> – Dalla solitudine al Gruppo | pag. 136-138 |
| <i>Cristian</i> – L'importanza del gruppo | pag. 135-138 |
| <i>Frankie</i> – Un giorno di ordinaria ... ansia ! | pag. 138-141 |

| | |
|---|--------------|
| <i>Nicola</i> – L'accoglienza del Gruppo | pag. 142 |
| <i>Roberto</i> – Verso la guarigione | pag. 143-145 |
| Aforismi e Citazioni...per sdrammatizzare e per...riflettere | pag. 147-150 |
| | |
| Lecture consigliate | pag. 151-155 |
| Links utili | pag. 156 |
| Bibliografia | pag. 157-161 |