

# **Unità Operativa di Psichiatria n° 8 di Cantù - Erba - Mariano Comense**

**Direttore: Dr. Mario Vanini**

## **UN CENTRO PER IL TRATTAMENTO DEI DISTURBI D'ANSIA**

Ansia ed attacchi di panico rappresentano disturbi molto diffusi.

L'Unità Operativa di Psichiatria di Cantù Erba Mariano Comense ha pensato ad una risposta specifica per queste manifestazioni sintomatologiche, in un'ottica di integrazione con le offerte rivolte all'utenza del CPS. Tale risposta si avvale di tecniche di trattamento dell'ansia e degli attacchi di panico:

training autogeno  
individuale  
in gruppo

- trattamento PAD  
individuale  
in gruppo

### **TRAINING AUTOGENO**

Il training autogeno consiste in un metodo di autodistensione da concentrazione psichica che consente di modificare situazioni psichiche e somatiche. Questa tecnica si basa sul presupposto che non solo il nostro stato mentale influenza il nostro corpo, ma anche il nostro corpo influenza il nostro stato mentale. Se siamo ansiosi infatti aumentiamo il ritmo dei battiti cardiaci, aumentiamo il ritmo e la profondità della respirazione (iperventilazione), i muscoli si irrigidiscono, la pelle diventa fredda, si suda. Tutto ciò che determina queste modificazioni fisiche determina anche ansia e tutto ciò che riduce queste modificazioni riduce anche ansia. Quindi se rilassiamo volontariamente i muscoli e controlliamo la respirazione, rallentandola volontariamente, riduciamo fortemente lo stato ansioso. Mettendo il nostro corpo in uno stato di rilassamento, automaticamente è possibile ridurre l'ansia.

Il training autogeno si basa sul rilassamento progressivo e sulla respirazione controllata.

Tale metodo rappresenta quindi un allenamento per apprendere in modo graduale a concentrare l'attenzione all'interno del proprio corpo in modo da realizzare progressivamente distensione e benessere.

Training significa infatti allenamento, cioè apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica passiva, particolarmente studiati e concatenati, allo scopo di portare progressivamente al realizzarsi di spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare e dell'equilibrio neurovegetativo.

Autogeno significa "che si genera da sé"; gli esercizi del training autogeno hanno lo scopo di far raggiungere lo stato autogeno che è una condizione di passività, realizzata nell'ascolto di quanto spontaneamente accade nel proprio organismo e nella propria mente.

Tale metodo conduce pertanto a modificazione psichiche e somatiche di senso opposto a quelle provocate nella nostra mente e nel nostro corpo da uno stato di

tensione, di ansia e di stress, aiutando ad acquisire un controllo su meccanismi del nostro organismo che di solito sfuggono alla nostra volontà e a rivolgere la propria attenzione, normalmente indirizzata all'esterno, al nostro interno e precisamente alle sensazioni del nostro corpo.

Il training autogeno influenza così varie funzioni dipendenti dal Sistema Nervoso Vegetativo quali la respirazione, la circolazione sanguigna e il metabolismo, consentendo di attenuare gli stati emotivi e l'ansia.

## **TRATTAMENTO DEGLI ATTACCHI DI PANICO**

Gli attacchi di panico sono molto comuni e, in alcuni casi, compromettono pesantemente la qualità della vita quotidiana. Ciò accade sia quando gli attacchi di panico sono frequenti, sia quando la persona trascorre buona parte del suo tempo in preda alla paura del prossimo attacco di panico, cominciando, in alcuni casi, ad evitare situazioni in cui crede che potrebbe verificarsi un attacco.

Il trattamento degli attacchi di panico consiste in un programma di intervento che può essere svolto individualmente o in gruppo. E' volto ad insegnare nuovi metodi di autocontrollo basati su un cambiamento del modo di pensare e di reagire a determinate situazioni.

Il programma comprende fondamentalmente tre strategie:

- tecniche per modificare il dialogo interno (quello che la persona dice a se stessa);
- tecniche per controllare le sensazioni fisiche;
- tecniche che aiutano ad affrontare con meno disagio le situazioni temute e/o evitate.

Questo trattamento si avvale di fasi progressive: in primo luogo vengono insegnate tecniche di modificazione della respirazione che aiutano a migliorare l'autocontrollo delle sensazioni fisiche. Il respiro eccessivo è in effetti una delle cause principali della sensazione di panico. Si passa poi ad esercizi di rilassamento muscolare che non solo alleviano la tensione muscolare, ma abbassano anche il livello generale di stress e tensione. Si passerà poi a mettere in dubbio e modificare i pensieri terrorizzanti che precedono ed accompagnano gli attacchi di panico.

Il trattamento degli attacchi di panico è dunque volto ad aiutare a cambiare il modo di pensare e di reagire al fine di modificare le proprie risposte, oltre che all'insegnamento di metodi di autocontrollo. Ciò necessita di specifiche abilità che devono essere apprese e messe in pratica con regolarità e costanza.