Attacchi d'ansia: cosa può farli scattare?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 27 anni, faccio la commessa, ho una vita semplice. Tre anni fa, dopo qualche mese da quando era mancata mia nonna, cui ero molto legata, ho cominciato a soffrire di attacchi di ansia e anche di panico, che mi facevano sentire un’incapace. Ho anche perso il lavoro. Ne sono uscita perché per fortuna il mio medico mi ha convinta a prendere dei farmaci che abbassano l’ansia e pian piano sono tornata a vivere. Mi ha molto colpita vedere che Federica Pellegrini soffre anche lei di ansia come me: ma lei è bravissima, è bella, ha successo, è famosa. Ha tutto: perché capita anche a lei? Perché non le danno quei farmaci che a me hanno cambiato la vita?”.

Sonia R. (Venezia)

Cara Sonia, non si può mai giudicare dall’esterno la verità profonda di una vita. Federica Pellegrini, che ammiro e tifo tantissimo, è sottoposta a uno stress pazzesco, come tutti gli atleti di punta: non solo per gli altissimi livelli di performance fisica e psichica che l’eccellere a livello mondiale richiede, ma anche per l’ansia da prestazione che più o meno tocca tutti coloro cui è richiesto sempre il massimo. Ansia che colpisce le donne due volte più degli uomini, per ragioni genetiche. E lo stress biologico – implicito anche nell’allenarsi tante ore al giorno con tabelle di preparazione severe – può aumentare la vulnerabilità all’ansia, proprio perché aumenta gli ormoni come cortisolo e adrenalina, tipici del sistema di allarme. E questi, a loro volta, possono destabilizzare i centri dell’ansia, innescando tutti i sintomi tipici che lei ben conosce.

Il punto non è “aver tutto”, ma lo stato emotivo con cui si riesce a vivere e convivere anche con il successo conquistato duramente, con disciplina, determinazione e volontà, allenando al meglio indubbi talenti naturali che tuttavia, da soli, non portano da nessuna parte. A questo aggiunga che, ad ogni età e ad ogni livello esistenziale e sociale, i lutti affettivi gravi – quando perdiamo una persona per noi davvero significativa – scatenano in noi un senso profondo di abbandono, di solitudine e di nuovo attivano i sistemi cerebrali dell’ansia. Questo lei lo conosce per vita, quando ha perso la sua amata nonna. E forse anche per Federica non è del tutto superato il lutto profondo per aver perso Alberto Castagnetti, il grandissimo allenatore che ha fatto di una ragazzina potenzialmente molto dotata una splendida atleta reale. Si è tatuata il suo nome, gli ha dedicato vittorie memorabili: ma forse – e dico forse con pudore, è solo una mia ipotesi – nei momenti di maggiore pressione sotto gara le manca la certezza davvero ansiolitica di quella presenza, quel sentirsi emotivamente sicuri che nasce da alchimie misteriose di fiducia e attaccamento che non si possono spiegare a parole. E anche se una positivissima famiglia e un amore di qualità possono certo aiutare, il perdere una persona unica, per ruolo e sintonia, può lasciare un vuoto nel cuore che riattiva l’ansia quando la pressione è alle stelle. Immagino che Federica sia ottimamente seguita dal punto di vista medico, oltre che sportivo, dove grazie anche al nuovo CT Stefano Morini continua a fare benissimo, come ha dimostrato a questi ultimi Europei. Ti ringrazio davvero, Sonia, per aver dato voce a quanto un farmaco usato bene possa davvero cambiare la vita a chi soffre di attacchi d’ansia. A Federica Pellegrini, un augurio di cuore perché la sua ansia ben curata si scioglia, finalmente, come neve al sole.

Prevenire e curare – Come prevenire gli attacchi d'ansia?

- Ridurre lo stress fisico e psichico, con stili di vita che ridiano equilibrio al corpo e stabilizzino i circuiti del panico e della paura: dormire almeno otto ore per notte, fare movimento fisico quotidiano (se non si è sportivi), praticare lo yoga o il training di rilassamento, che attraverso la modulazione del respiro, e la conseguente riduzione della tensione, sono alleati potenti del benessere interiore;
 - evitare tutti gli eccitanti (caffè, the, bibite con caffeina come red-bull, droghe);
 - usare – su prescrizione medica- i preziosi psicofarmaci, che, ben usati, normalizzano i centri dell'ansia sregolati da fattori fisici e/o psichici. Gli "inibitori della ricaptazione della serotonina (SSRI)" e le benzodiazepine calmano il sistema di allarme che è in tilt. E possono rapidamente ridare qualità di vita a persone che a causa dell'ansia non vivevano più;
 - un piccolo segreto: è saggio iniziare da dosi minime e salire gradualmente alla dose terapeutica, perché possibili effetti collaterali possono comparire prima dell'effetto curativo, se non si rispetti questa regola base di gradualità. Lo stesso vale per la riduzione dei farmaci, quando il benessere è stato ritrovato stabilmente;
 - in parallelo, una psicoterapia di tipo cognitivo comportamentale (con terapeuti specializzati in quest'area) ottimizza e stabilizza il risultato dei farmaci, migliorando il benessere globale.
-
-