

DAP

Il disturbo da Attacchi di panico

(trattamento osteopatico)
a cura del Dott. Faccon Riccardo

L'attacco di panico (DAP) si manifesta in modo imprevedibile, senza, apparentemente, essere legato a situazioni e oggetti specifici, determinando un'impossibilità a controllarlo da parte di chi ne soffre e segnala l'irruzione delle forze istintuali nella coscienza: un'enorme forza vitale e un'enorme energia spingono per venire a galla, per rompere quegli schemi che l'individuo si è rigidamente imposto.

Di fatto, la persona che soffre di DAP, vive da un punto di vista psichico proprio la paura di perdere il controllo, la paura di impazzire, il timore di un infarto e la sensazione di un distacco da se stessi, o un senso di irrealtà.

Durante un attacco inoltre, abbiamo sintomi corporei quali: dolore al torace, senso di soffocamento, respiro affannoso, palpitazioni, vertigini o sudori, tremori, formicolio, nausea, diarrea, senso di perdita di equilibrio.

Non solo la mente quindi, ma anche il corpo, esprime simbolicamente attraverso i sintomi, l'irruzione improvvisa del mondo emotivo istintuale nella coscienza, facendo vacillare la nostra eccessiva razionalità e il nostro bisogno di controllo, suggerendoci quindi la necessità di cambiare.

Il DAP si può manifestare a qualunque età e le persone che ne soffrono possono avere tratti comuni:

- Possono essere molto razionali, donne "in carriera" o uomini "finti duri" che indossano una maschera nella vita che diventa per loro stessi una trappola e che impedisce l'espressione delle emozioni;
- Possono avere appena subito un lutto, una separazione, un incidente che non riescono però a vivere emotivamente e a rielaborare;

- Possono essere troppo legate a un senso del dovere che fa diventare tutto “troppo faticoso”;
- Possono avere ingoiato “troppi rospi” senza mai reagire;
- Possono essere persone che non vivono più la dimensione dell’Eros e che si chiudono a questa parte vitale con il proprio partner.

Ciò che accomuna comunque tutte le persone che soffrono di DAP, è il desiderio di “**cambiare**”, ma il trovarsi intrappolati in un proprio modo di essere che non lo permette.

Il DAP dunque, rappresenta proprio l’inizio di questo cambiamento, che si manifesta in maniera “violenta” per rompere quegli argini rigidamente costruiti e che libera una grande quantità di energia vitale.

Segni corporei (non necessariamente tutti presenti):

il tessuto corporeo in generale sta cambiando, vi è una dilatazione della pupilla, un aumento dell’attività del sistema simpatico, un aumento della vasocostrizione in generale di tutti i tessuti con una conseguente diminuzione dell’apporto ematico e linfatico, una diminuzione dell’attività di autocura intrinseca del corpo, un aumento dell’attività di naso, occhio, orecchio e gola, diminuzione e addensamento delle secrezioni e secchezza delle mucose, aumento della febbre, diminuzione delle difese immunitarie con un aumento delle infezioni batteriche, instabilità posturale, palpitazioni, tachicardia, affaticamento cronico, aumento della pressione intraoculare, fotofobia, affaticamento visivo, il tutto si traduce in un forte aumento dell’ansia con conseguente attacco di panico.

Questa sindrome multifattoriale necessita di un intervento su più fronti. Uno tra più efficaci si è rivelato essere il **trattamento osteopatico** che propone vari tipi di trattamento:

- **Trattamento del Diaframma**

- **Rieducazione respiratoria e rilassamento**
- **Trattamento cranio sacrale**
- **Trattamento dell'asse dello stress (HPA) per stimolare il S. parasimpatico e inibire il S. ortosimpatico**
- **Terapia manuale osteopatica (specifica nelle zone più colpite)**

Gli attacchi di panico sono manifestazioni somato-psichiche molto dirompenti e invalidanti, e pongono la necessità di essere presi in carico da un'equipe multidisciplinare che sappia vedere la natura complessa del sintomo e che riesca, con un sapiente lavoro di squadra, intervenire tanto sui fattori psicologici quanto sul substrato fisiologico.