



Attacchi di panico, cosa sono e come combatterli: alcuni consigli

Di RedazioneAG - 17 Aprile 2020 16:19:45 (modificato)

Gli attacchi di panico sono molto diffusi e sono tra i disturbi dell'ansia più comuni, ma a volte non sappiamo come riconoscerli e combatterli: ecco alcuni consigli



Donna, Fonte foto: Pixabay

Gli **attacchi di panico** sono tra i **disturbi** più comuni, ma a volte proprio non sappiamo come riconoscerli e soprattutto come combatterli: ecco alcuni **semplici e pratici consigli**.

Gli attacchi di panico, come sicuramente già saprà chi ha avuto la sfortuna di provarli, possono durare anche mezz'ora e le sensazioni provate non sono per nulla piacevoli, infatti, in queste situazioni avvertiamo un forte senso d'ansia e paura senza capirne la provenienza.

Come guarire da essi? Ovviamente la prima cosa da fare è quella di comprendere la reale origine dei nostri attacchi. Come spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta: "La rabbia repressa esplose quindi senza controllo generando appunto gli attacchi di panico, anche quando ci si trova in situazioni che riteniamo tranquille o in presenza di persone che conosciamo e di cui ci fidiamo".

Inoltre, spiega lo psicoterapeuta: "Di solito si guarisce dagli attacchi di panico quando si smette di indirizzare la propria aggressività verso se stessi, incanalandola invece verso l'esterno e provando ad ottenere ciò che si desidera senza aver paura del fallimento".

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE -> [QUARANTENA E ATTACCHI DI FAME: ECCO COME TENERLI SOTTO CONTROLLO](#)

Attacchi di panico: ecco alcuni consigli per stare meglio



Donna, Fonte foto: Pixabay

Gli **attacchi di panico** sono più frequenti rispetto a quello che tutti noi pesiamo, infatti, circa 10 milioni di italiani soffrono di questo disturbo d'ansia: come combatterlo? Ecco alcuni consigli utili e molto pratici.

Il **primo passo** da fare è capire e riconoscere le diverse fasi dei diversi attacchi d'ansia. Per farlo è possibile imparare a conoscere i primi step della meditazione che sicuramente aiuteranno.

Il **secondo passo** è passare all'azione cioè provare a compiere delle azioni volte a stare meglio. Ad esempio un passaggio utile sarebbe esporre il problema ad una persona cara (come un amico) oppure se la situazione che si presenta è scomoda bisogna provare a renderla piacevole e meno scomoda.

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE -> [LIBRI DA LEGGERE IN QUARANTENA: DA 'HARRY POTTER' A 'L'OMBRA DEL VENTO'](#)

Un altro **ruolo molto utile** è quello dell'**arte** in quanto questa può aiutare a distrarsi e rilassarsi. Tra le diverse arti tra cui poter scegliere vi è: la pittura, la danza, il disegno, il canto o altro.