CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · ANSIA

# Disturbo di panico

Attacchi di panico inaspettati e ripetuti (palpitazioni, sensazione di soffocamento, capogiri, paura di morire o di perdere il controllo) e preoccupazione costante di averne altri.

## SEGNALI FREQUENTI

- Attacchi improvvisi di paura intensa
- Paura delle sensazioni del corpo
- Evita luoghi nel caso arrivi un attacco

## INDICAZIONI PER TE

1. Ricorda che l'attacco è intenso ma non pericoloso e passa da solo
2. Respira lentamente: espira più a lungo di quanto inspiri
3. Non scappare: restare insegna al corpo che non c'è pericolo

## PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Durante un attacco, stai vicino con calma e respira lentamente con lui/lei
2. Non rinforzare la fuga: aiutalo/a a restare finché non scende

## QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Escludi cause mediche al primo attacco
2. Se smetti di uscire di casa

## DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Ho avuto attacchi improvvisi di paura intensa

☐ Durante gli attacchi noto palpitazioni, senso di soffocamento o capogiri

☐ Durante gli attacchi ho paura di morire, di impazzire o di perdere il controllo

☐ Mi preoccupa molto avere un altro attacco

☐ Sono sempre attento/a alle sensazioni del mio corpo

☐ Evito luoghi nel caso mi venga un attacco

☐ Sono andato/a al pronto soccorso per questi attacchi

☐ Gli attacchi compaiono senza motivo apparente

## RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-panico
- Articolo completo: Disturbo di panico: clinicavivaldi.com/it/trastorno-trastorno-de-panico
- Guida gratuita: Disturbo di panico: clinicavivaldi.com/it/guia-panico
- Guida gratuita: Attacchi d'ansia: clinicavivaldi.com/it/guia-crisis-ansiedad
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112