

Disturbo di panico e agorafobia

Manuale per chi soffre del disturbo*

Questo Manuale serve come testo di riferimento durante la terapia e come strumento di autoaiuto a trattamento completato. Durante il trattamento può servire anche per registrare le proprie esperienze personali e trascrivere i consigli e i suggerimenti del terapeuta. A trattamento concluso chi ha di nuovo momenti di difficoltà lo può usare per ripassare i principi e le tecniche del trattamento e come guida per mettere nuovamente in pratica le tecniche indicate per il suo caso.

Avvertenza. Ci scusiamo perché in questa versione italiana del manuale ci rivolgiamo a lei con il tu. Lo facciamo non per mancanza di rispetto, ma perché in questo modo il testo risulta spesso più chiaro.

INDICE

Sezione 1. Ansia, panico e agorafobia

1.1	Introduzione	4
1.2	Come si sviluppano gli attacchi di panico e l'agorafobia?	5
1.2.1	Lo stress	5
1.2.2	L'ansia	5
1.3	La natura del panico	5
1.4	Lo sviluppo delle fobie	6
1.5	Gli evitamenti meno evidenti	7
1.6	Sintesi del programma di trattamento	8
1.7	Resistenze al trattamento	9
1.8	La natura dell'ansia: ansia utile come reazione a veri pericoli	9
1.9	La natura dell'ansia: ansia dannosa come reazione a falsi pericoli	11

*Traduzione e adattamento di Pierluigi Morosini, Daniele Piacentini e Daniela Leveni

La casa editrice declina ogni responsabilità per le conseguenze di ogni uso di questo materiale nella pratica clinica

1.10	Perché ho dei falsi allarmi?	12
1.11	L'effetto della personalità	12
1.12	Riassunto sulla risposta di attacco o fuga	12
1.13	L'iperventilazione	13
1.14	Tipi di respirazione eccessiva	15
1.15	Miti comuni sui sintomi dell'ansia	16
1.15.1	Impazzire	16
1.15.2	Perdere il controllo	17
1.15.3	Avere un attacco di cuore	17
Sezione 2. Controllo dell'iperventilazione		
2.1	Riconoscere l'iperventilazione	17
2.2	Tecnica del respiro lento	18
2.2.1	Difficoltà che si possono incontrare	19
2.3	Diario giornaliero della frequenza del respiro	19
Sezione 3. Imparare a rilassarsi		
3.1	L'importanza di imparare a rilassarsi	21
3.2	Imparare a riconoscere la tensione	21
3.3	Esercizi di rilassamento	23
3.3.1	Rilassamento muscolare progressivo	23
3.3.2	Rilassamento isometrico	24
3.3.3	Altri esercizi isometrici	25
3.3.4	Difficoltà col rilassamento	27
Sezione 4. Esposizione graduale		
4.1	Introduzione	28
4.2	Altre informazioni sull'evitamento	28
4.3	Pianificare il proprio programma	29
4.4	Attuare il programma	30
4.5	Mettere in pratica i passi	31
4.6	Esposizione con l'immaginazione	31
4.7	Raggiungere gli obiettivi personali	32
Sezione 5. Pensiero funzionale		
5.1	Identificare i pensieri ansiogeni	36
5.1.1	Pensieri ansiogeni nel disturbo di panico	36
5.1.2	Interpretare in modo sbagliato le sensazioni fisiche	36
5.1.3	Fobia delle situazioni e pensieri disfunzionali	37
5.1.4	Pensiero illusorio	39
5.1.5	Altri suggerimenti per identificare i pensieri disfunzionali	40
5.2	Confutare i pensieri disfunzionali ansiogeni	40

5.3	Sostituire i pensieri disfunzionali ansiogeni con pensieri più funzionali	41
5.4	Problemi e soluzioni	42
5.5	Riassunto	43
Sezione 6. Generare le sensazioni del panico		
6.1	Esercizi	44
6.2	Classificare le sensazioni di panico provate durante gli esercizi	45
6.3	Mettere in pratica gli esercizi che generano le sensazioni di panico	45
6.4	Programmare gli esercizi di generazione delle sensazioni di panico	46
6.5	Problemi e soluzioni	46
6.6	Piano per la prosecuzione	47
Sezione 7. Affrontare sensazioni della vita quotidiana simili a quelle degli attacchi di panico		
		49
Sezione 8. Altre considerazioni sui pensieri funzionali e disfunzionali		
8.1	Test di realtà dei pensieri disfunzionali	51
8.2	Aiuto alla gestione dei pensieri disfunzionali	51
8.3	Consigli utili per controllare le emozioni negative	52
8.4	Sintesi	53
Sezione 9. Difficoltà nel fare progressi		
9.1	Che cosa fare nel caso di difficoltà nel fare progressi	53
	9.1.1 Gestione dell'ansia e dell'iperventilazione	54
	9.1.2 Pianificazione degli obiettivi e dei passi di esposizione	54
9.2	Problemi emotivi durante i peggioramenti	54
9.3	Aspettarsi difficoltà e rallentamenti	55
9.4	Conclusioni	55
Sezione 10. Risorse consigliate		
10.1	Libri	55
10.2	Video	56
10.3	Siti Internet	56