

# ATTACCO DI PANICO

STRUMENTI DI PRIMO SOCCORSO

[www.alessandrazappellini.com](http://www.alessandrazappellini.com)



# POSSIBILI SINTOMI DELL'ATTACCO DI PANICO

- Palpitazioni, cardiopalmo o tachicardia
- Sudorazione
- Tremori fini o grandi scosse
- Dispnea o sensazione di soffocamento
- Sensazione di asfissia
- Dolore o fastidio al petto
- Nausea o disturbi addominali
- Sensazione di vertigine, di instabilità, di «testa leggera» o di svenimento
- Brividi o vampane di calore
- Parestesie (sensazioni di torpore o di formicolio)
- Derealizzazione (sensazione di irrealità) o depersonalizzazione (sensazione di essere distaccati da sé)
- Paura di perdere il controllo o di «impazzire»
- Paura di morire

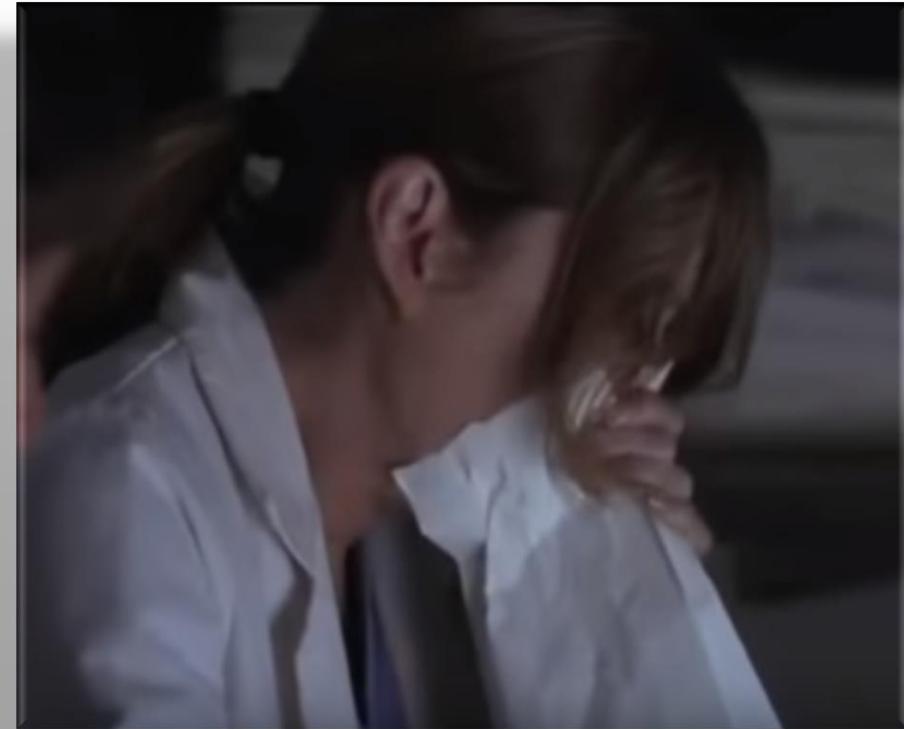
# GESTIRE UN ATTACCO DI PANICO



1.

*TECNICA DEL SACCHETTO*

Iniziare a respirare  
all'interno di un  
sacchetto di carta  
osservandolo mentre il  
nostro respiro lo gonfia  
e lo sgonfia con  
regolarità.



<https://www.youtube.com/watch?v=7sRqhnxFnhA>

# GESTIRE UN ATTACCO DI PANICO

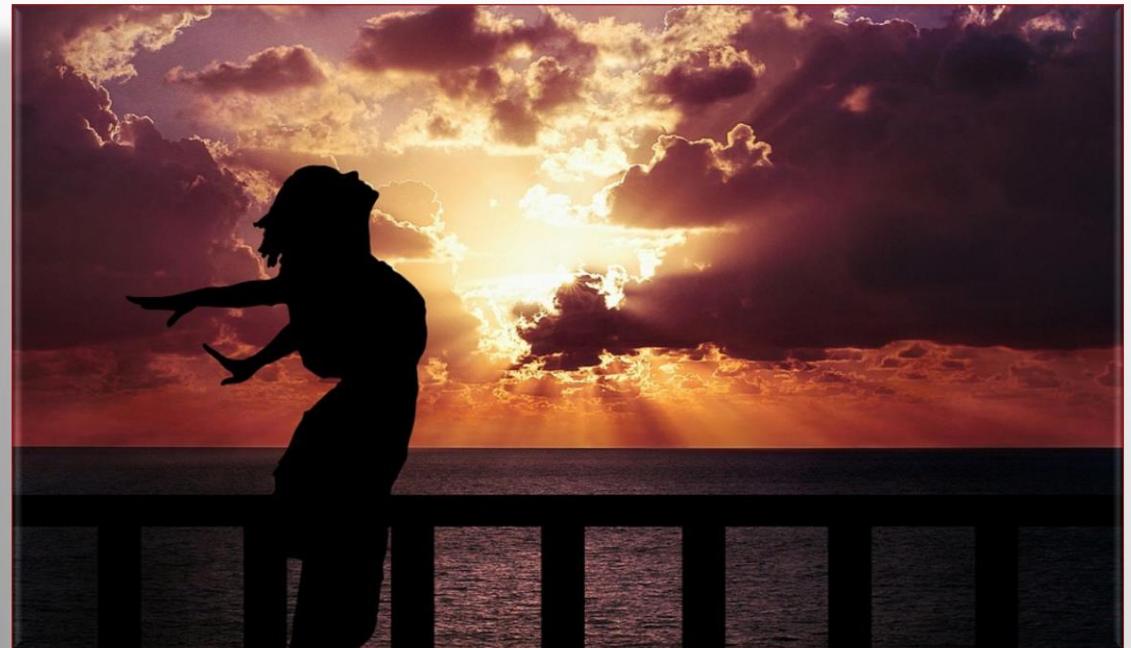


2.

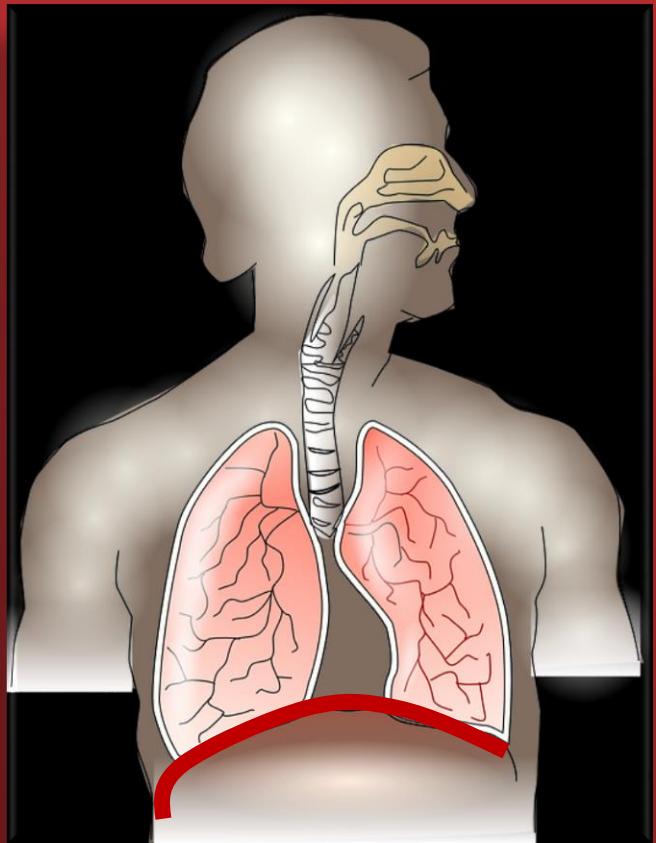
*TECNICA DELL'APNEA*

**Fare una grossa  
inspirazione cercando di  
incamerare quanta più aria  
possibile e poi trattenere il  
fiato per 4/5 secondi (se  
riuscite anche qualche  
secondo in più).**

**Mentre fate questo  
sforzatevi di rimanere  
rilassati.**



# GESTIRE UN ATTACCO DI PANICO



3.

*TECNICA DELLA RESPIRAZIONE  
DIAFRAMMATICA*

Immagina che la tua  
pancia sia un palloncino  
che si gonfia quando inspiri  
e si sgonfia quando espiri.

**Inpira** per 5 secondi

(la pancia si gonfia)

**Trattiene** per 3 secondi

**Espira** per 7 secondi

(la pancia si sgonfia)

