

PRIMOPIANO • [SANITÀ](#) • [MEDICINA](#) • [STILI DI VITA](#) • [ALIMENTAZIONE](#)

[ANSA.it](#) [Salute&Benessere](#) [Sanità](#) [Psichiatra,contro panico terremoto non isolarsi e condividere paura](#)

# Psichiatra,contro panico terremoto non isolarsi e condividere paura

## Fermare pensieri ossessivi e concentrarsi sulla realtà

Redazione ANSA ROMA 18 gennaio 2017 17:33

[Scrivi alla redazione](#)

[Stampa](#)



Psichiatra,contro panico terremoto non isolarsi e condividere paura © ANSA

[CLICCA PER INGRANDIRE](#)

(di Manuela Correr)

Condividere la paura e fare gruppo, evitando assolutamente di isolarsi. Contro il panico da terremoto, come quello scatenato dalle nuove scosse di oggi nell'Italia centrale già colpite dal sisma, è questa la prima misura da mettere in atto, la 'terapia d'urto'. Una prima risposta per 'contenere' l'impatto emotivo indicata dal presidente della Società italiana di psichiatria (Sip), Claudio Mencacci, che sottolinea però al contempo come il passo successivo sia quello di imparare a gestire la 'paura prolungata', soprattutto nelle zone già devastate e sottoposte a scosse continue

anche negli ultimi mesi. La prima misura per gestire il panico spiega Mencacci, "è passare da una condizione di totale individualità ad una condizione collettiva: far sentire le persone coese e condividere la paura è la 'terapia d'urgenza'. Una modalità che, d'altronde, si determina spesso anche spontaneamente quando si formano i 'capannelli' dopo un evento, con una sorta di effetto consolatorio". Al contrario, avverte, "chi si isola e rimugina, si espone di più alle conseguenze dello stress cronico, che sono depressione ed ansia ma pure un maggior rischio di patologie cardiovascolari". Dopo l'immediato, però, emerge il problema di gestire la paura costante, condizione che ormai attanaglia quotidianamente le popolazioni dell'Italia centrale per le scosse costanti degli ultimi mesi: "Certamente una situazione molto difficile - afferma Mencacci - ma che va affrontata rimanendo concentrati sui fatti ed 'appigliandosi' saldamente ai dati di realtà. In questa situazione è infatti molto comune che a prendere il sopravvento siano invece solo emotività e pensieri negativi". Lo sforzo, sottolinea, è "far capire alle persone colpite che anche questa è 'normalità', perchè anche gli eventi negativi sono 'normalità' della vita, ma l'importante è affrontarli essendo preparati al meglio possibile e sapendo cosa fare. In questo senso, fondamentale, nelle zone del sisma e non solo, è la l'addestramento costante a come affrontare il terremoto". Gestire l'ansia prolungata è 'il' problema anche secondo la presidente dell'Associazione europea disturbi da attacco di panico (Eurodap), Paola Vinciguerra: "Lo stato di allerta continuo - spiega - produce pensieri ossessivi di allarme del tipo 'e se succedesse questo, e se accadesse quell'altro, e se...', una serie infinita di 'se' che si tramutano appunto in pensieri ossessivi, la condizione più preoccupante. Con questi 'se' ci creiamo l'illusione di essere in grado di prevedere ciò che potrebbe accadere e dunque di evitarlo. Ma in realtà - chiarisce la psicoterapeuta - così non facciamo che aumentare quella sensazione di minaccia che ci soffoca". Cosa fare allora? "Capire e ripetersi che non sono i 'se' a salvarci bensì il rimanere lucidi: solo in questo modo si può reagire e rispondere al meglio agli eventi, contro uno stato di perenne allarme". Il consiglio è dunque di "concentrarsi sul potenziamento delle capacità di adattamento e reazione, che ognuno di noi ha, anche rispetto agli eventi avversi". Ma fondamentale, afferma Vinciguerra, è pure "avere la forza di chiedere aiuto se si avverte di non essere in grado di gestire l'ansia. In questo casi un appoggio psicologico può essere infatti risolutivo". Per questo, conclude, "l'Eurodap ha messo in campo i suoi psicologi per accogliere anche a Roma, gratuitamente, le persone che vivono uno stato di allarme post terremoto".

ANSA.it Salute &amp; Benessere

Fai la Ricerca

Vai a ANSA.it