

## COS'E' UN ATTACCO DI PANICO?

Un attacco di panico è una reazione ansiosa che una persona sperimenta in situazioni per le quali la maggior parte delle persone non proverebbe paura o malessere. Durante l'attacco si possono avere diversi sintomi tra cui i più comuni sono difficoltà a respirare, tachicardia, giramenti di testa, sentirsi svenire, sudorazione, impressione che le cose intorno non siano reali, paura di morire, di perdere il controllo o di comportarsi in modo bizzarro.

Le prime volte che una persona sperimenta un attacco di panico di solito si spaventa molto, dato che si tratta di un'esperienza inattesa, intensa e strana.

Dopo aver sperimentato un attacco di panico inizia ad arrivare la paura che l'attacco possa ripetersi e di conseguenza la tendenza a sviluppare ansia anticipatoria e conseguente evitamento delle situazioni in cui, nel caso di un attacco di panico, sarebbe difficile chiedere aiuto.

## PERCHE' LA SCELTA DI UNA TERAPIA DIGRUPPO?

La terapia di gruppo per gli attacchi di panico permette di:

- interagire con persone che soffrono dello stesso disturbo e di conseguenza ridurre la percezione di stranezza dell'esperienza vissuta
- vedere gli obiettivi terapeutici come più raggiungibili
- ampliare le strategie di risoluzione del problema apprendendo tecniche più funzionali per gestire i sintomi ansiosi
- essere più motivato ad affrontare le situazioni che creano ansia.

## IL NOSTRO PROGRAMMA DI TRATTAMENTO

Questo programma avrà l'obiettivo di far acquisire modi più funzionali per interpretare e gestire i sintomi ansiosi. Il programma comprende fondamentalmente quattro interventi:

- tecniche di gestione dei sintomi fisici mediante il controllo del respiro e della tensione muscolare
- esposizione graduale (dalla meno ansiosa alla più ansiosa) alle situazioni temute ed evitate
- identificazione dei pensieri disfunzionali (“potrei morire o impazzire”) e del loro ruolo nell'intensificazione dei sintomi ansiosi
- riproduzione delle sensazioni fisiche che accompagnano il panico, in modo da sperimentarle come risposte fisiologiche normali dovute a determinate condizioni psicofisiche e ambientali piuttosto che come indizio di un attacco di panico imminente

## CHI SIAMO

**DOTT.SSA SILVIA CARLUCCI**  
Psicologa e psicoterapeuta cognitivo-  
comportamentale

**DOTT. OMAR BELLANOVA**  
Psicologo e psicoterapeuta cognitivo e  
cognitivo-comportamentale

## INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Dott.ssa Silvia Carlucci  
Tel. 3202132306  
e-mail: [carlucci.silvia@gmail.com](mailto:carlucci.silvia@gmail.com)

Dott. Omar Bellanova  
tel. 3937422357  
e-mail: [dott.omarbellanova@gmail.com](mailto:dott.omarbellanova@gmail.com)

## PROGRAMMA

Il gruppo sul panico si articolerà in 12 sedute a  
cadenza settimanale.

## DATE E LUOGO DEGLI INCONTRI

Gli incontri si svolgeranno il venerdì dalle  
18:00 alle 19:15 presso lo studio di psicoterapia  
sito in viale Gabriele D'Annunzio, 3 – 66054  
Vasto (Ch).

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione prevista è di 35 euro  
per ogni incontro di gruppo. Il primo incontro  
di gruppo è gratuito e non impegnativo.

La quota include la valutazione  
psicodiagnostica iniziale

## **ATTACCHI DI PANICO: STRATEGIE DI GESTIONE DEI SINTOMI**



TERAPIA DI GRUPPO PER  
GLI  
ATTACCHI DI PANICO

**DOTT.SSA SILVIA CARLUCCI**

**DOTT. OMAR BELLANOVA**