

## Dove siamo & orari



grafica@digitalprintpubbica

### Orario di segreteria:

dal lunedì al venerdì dalle 8,30 alle 19,00 - Il sabato dalle 8,30 alle 12,00

Tel. 0173 290851 - Fax 0173 441151



**SANPAOLO**  
poliambulatorio

Ambulatorio di Assistenza Specialistica Autorizzazione  
Comunale del 30/11/1978



**ALBAFISIO**  
centro di fisioterapia  
medicina dello sport

Ambulatorio di recupero e rieducazione funzionale di  
1° livello - Autorizzazione regionale n. 75 del 17/03/2004  
Idoneità al rilascio dei Certificati di Idoneità alla pratica  
agonistica sportiva Determina n. 2 del 15/01/2004

Via Vivaro, 27 - 12051 - ALBA (CN) - [www.poliambulatoriosanpaolo.it](http://www.poliambulatoriosanpaolo.it)

# IL TRAUMA PSICOLOGICO ANSIA E ATTACCHI DI PANICO



**SANPAOLO**  
poliambulatorio

# IL TRAUMA PSICOLOGICO

## CHE COSA È?

Il trauma psicologico è provocato da un evento stressante (un pericolo imminente, reale o potenziale, per la propria vita, accompagnato da minaccia di morte o di lesioni fisiche) che attiva un sistema di memoria e di ricordo utile per affrontare nel futuro situazioni analoghe. Se questo sistema viene attivato, in assenza di pericolo reale, può determinare la comparsa di disturbi psicosomatici e/o psichici.

## COSA GENERA IL TRAUMA?

La persona che ha subito un trauma può a volte non interpretare correttamente la situazione presente, in quanto si basa sulla propria esperienza passata, reagendo così in modo condizionato e distorto a causa del trauma subito.

Il trauma psicologico influisce in modo molto importante sul comportamento della persona, con possibilità di reazioni negative, variazione della propria autostima, e comparsa di importanti ostacoli verso la guarigione fisica del soggetto.

## INTERVENTO TERAPEUTICO

(PSICOTRAUMATOLOGIA)

L'intervento terapeutico ha l'obiettivo di aiutare la persona ad affrontare i propri ricordi in modo corretto e appropriato. Il disturbo patologico post trauma non dipende solo dalla gravità del trauma ma anche dalla situazione psicologica della persona nel momento in cui ha subito il trauma e dalla sua capacità di reazione successiva. In seguito all'intervento terapeutico la persona può imparare e porsi nei confronti del trauma subito in modo corretto senza disagio emotivo.

# ANSIA E ATTACCHI DI PANICO

## CHE COSA SONO?

Di fronte a un pericolo una persona reagisce con il battito cardiaco accelerato, sudorazione (di solito fredda), tensione muscolare, respiro affannoso accompagnato dalla sensazione di mancanza di fiato. In conseguenza di ciò la persona si sente come quando COMBATTE o FUGGE. Queste reazioni diventano un problema quando l'individuo le attiva in modo costante in assenza di un reale motivo o in situazioni non pericolose, impedendo alla persona di svolgere normali atti della vita quotidiana (lavorare, fare la spesa, praticare sport, ecc.).

## COME SI GENERANO GLI ATTACCHI DI PANICO?

Gli attacchi di panico si generano per un errata valutazione della realtà che viene vissuta come pericolosa anche quando non lo è. A volte gli attacchi di panico possono comparire in seguito a lesioni fisiche, a importanti interventi chirurgici o a particolari eventi critici (aggressioni, abusi, ecc.). Così alcune persone vanno incontro ad ansia, depressione o nevrosi, le quali possono ostacolare una vita sana e felice.

## INTERVENTO TERAPEUTICO

Le tappe attraverso cui si svolge il processo terapeutico sono:

- **IMPARARE A CONOSCERE E CONTROLLARE L'ANSIA**
- **IMPARARE AD AFFRONTARE LE SITUAZIONI CHE DETERMINANO ANSIA**
- **IMPARARE A GESTIRE LO STRESS DA PANICO ATTRAVERSO TECNICHE DI RILASSAMENTO E RESPIRAZIONE PROFONDA**
- **CALMARE L'ANSIA CON L'IPNOSI**
- **RIDURRE L'ASSUNZIONE DI FARMACI**

**MEDICO RESPONSABILE:** Dr.ssa Giorgia COIZZA - Psicoterapeuta