

Salvatore Di Salvo

L'ansia raccontata dai pazienti



*Associazione
per la Ricerca
sulla Depressione*

Racconti di esperienze

Quelle che seguono sono alcune esperienze raccontate direttamente da persone che le hanno vissute. Sono tratte dalla sezione “Racconta la tua esperienza” del sito della Associazione per la Ricerca sulla Depressione, cui sono state inviate dai “protagonisti” autorizzandone la pubblicazione.

Alle testimonianze inviate sono state apportate solo modifiche di punteggiatura o di struttura delle frasi, allo scopo di rendere più scorrevole la lettura.

La quiete dopo la tempesta

Ho avuto il mio primo DAP all'età di 16 anni. Facevo la cuoca presso una ricca famiglia di ebrei torinesi ed ero obbligata a dormire da sola in una soffitta piena di quadri, dove i fulmini dei temporali estivi illuminavano per attimi l'intera soffitta.

Avevo paura. Il primo attacco di panico si è manifestato all'ora di pranzo, quando dovevo occuparmi della nonna arteriosclerotica. Il secondo attacco l'ho avuto poco tempo dopo, a casa mia, mentre servivo l'insalata di riso a mio fratello.

Sono scappata nella mia stanza a piangere. Negli anni successivi ne sono seguiti altri e a volte amici o colleghi mi hanno accompagnata al pronto soccorso: mi mancava l'aria e in testa sentivo una sorta di disperazione. L'episodio più grave si è verificato all'età di 33 anni, mentre portavo a passeggio il mio primo figlio di appena un mese. E' stato devastante: il mio cervello si è trovato come in mezzo ad una tempesta di tuoni fulmini e pioggia incessante dove io non avevo scampo.

Ne sono seguiti altri per diversi mesi, accompagnati da paure indefinite e incontrollabili. Ho fatto consulto presso molti psichiatri, ognuno dei quali mi ha ordinato un carrello di farmaci: Prozac, Talofen, Serenase e addirittura un antiepilettico.

Non li ho mai presi perché ho sempre pensato di avere bisogno di una terapia psicologica: cercavo qualcuno che mi aiutasse a leggermi dentro, a riorganizzare le mie giornate e i miei pensieri. Gli psichiatri mi sottoponevano a laceranti “interrogatori” che violavano i miei affetti più cari (ero un'adolescente quando sono rimasta orfana di entrambi i genitori).

Cercavo conforto, ma loro lavoravano per protocolli: volevo sentirmi dire che avrei superato questo disagio, ma evidentemente non faceva parte del protocollo. Poi finalmente, dopo circa due anni di diverse consulenze pagate profumatamente, mi sono rivolta a un medico di base specializzato in neurologia che non ha avuto dubbi: quando ho chiesto “Ma ce la farò?” lui ha risposto “Certo” e mi ha dato da leggere il libro di Cassano “Liberaci dal male oscuro”: mi è stato di grande aiuto.

Ora convivo bene con il mio stato d'animo. Continuo a non prendere farmaci, tranne qualche goccia di Lexotan al bisogno, e sono sempre più convinta che la terapia per patologie come la mia sia la solidarietà, l'amore e il rispetto.

Incubo infinito

Tutto è iniziato la sera del 17/09/2004: mi trovavo con altre persone a casa di un amico per cercare di tirarlo un po' su (gli era morta la mamma che era anche una mia carissima amica). Improvvisamente, dopo aver bevuto un bicchiere d'acqua per una briciola di pane andata di traverso, ho iniziato ad avere una paura incredibile con il terrore di essere sul punto di morire. Da quel momento la mia vita è cambiata. Con una

scusa ho lasciato il posto in cui mi trovavo e sono rientrato a casa in macchina (non so ancora oggi come ci sia riuscito) e lì ho iniziato a vomitare, continuando a sentire quella terribile paura dentro me.

L'indomani, al risveglio, non ho neanche avuto la forza di alzarmi e, per giunta, quell'ansia incredibile era ritornata. Per questo motivo mi sono fatto accompagnare in ospedale dove non è stato riscontrato niente di anormale: i medici mi hanno detto che si trattava solo di stress e sono stato subito dimesso.

Effettivamente sono accadute tante cose nei mesi precedenti la prima crisi:

- nell'Ottobre del 2003 sono stato lasciato dalla mia ragazza dopo tre anni di relazione... ancora oggi non ne conosco il motivo... so solo che nel dicembre successivo l'ho vista con un altro e tuttora penso che stiano assieme;

- nell'Aprile 2004, durante una partita di basket, sono stato colpito alla testa da un avversario ed ho perso i sensi: la risonanza magnetica ha comunque escluso danni cerebrali;

- all'esame di maturità scientifica ho preso 98/100. Il 100, in pratica, me lo sono "mangiato" all'orale;

- nel Settembre 2004 è morta la mamma di un mio amico (quello a casa del quale si è manifestato il primo attacco).

Poiché vertigini, ansia, testa confusa, sensazione di morte imminente, derealizzazione, anche se meno intensi rispetto alle crisi, erano sempre presenti e continuavano a torturarmi, ho deciso di iscrivermi presso una facoltà vicina al un piccolo paese in cui abitavo... non importava quale... l'importante era che ci fosse la matematica e per questo ho scelto ingegneria.

Intanto mi sono rivolto a un otorinolaringoiatra e a un oculista per capire qualcosa in più sui miei disturbi, ma ancora una volta non è stato trovato alcun danno organico.

Il 25/10/2005 la svolta: dopo una giornata all'Università molto stressante (mi veniva da piangere) sono arrivato a casa con l'autobus ma, sceso alla fermata, mi sono accorto di non riuscire più a camminare! In quel momento ho capito che il problema di fondo era psicologico e ho deciso di rivolgermi agli specialisti della ASL.

Mi hanno detto che il percorso da seguire era di assumere farmaci (Cipralex 10 mg. 1 al dì) e di associare una psicoterapia. Dopo circa un mese mi sono sentito meglio: ho iniziato a studiare con la necessaria concentrazione, a viaggiare senza problemi, insomma a condurre una vita quasi accettabile.

La situazione è tornata a degenerare nel giugno 2005, dopo la morte di nonno Mario: da allora, piano piano, i sintomi sono ricomparsi, meno intensi rispetto a quelli di un anno prima, ma mi fanno più paura (paradossale!).

Il medico mi ha consigliato di portare la dose di Cipralex a 1 compressa e mezzo e di prendere 0,5 mg. di Tavor 3 volte al giorno fin quando la situazione non si sarà ristabilita. Domani ho un appuntamento con lui.

Questo è, in breve, il film che sto vivendo da un pezzo. Sicuramente ho dimenticato molte cose e ciò è dovuto alla sofferenza che provo ogni volta nel raccontarle. E' difficile pensare positivamente perché, quando canto vittoria, i sintomi ritornano.

Spero di non avervi annoiato più di tanto, ma ho una voglia matta di sconfiggere questo male terribile e misterioso.

Non perdere mai la speranza

Mi chiamo Maurizio, ho 26 anni e dall'età di 15 soffro di attacchi di panico, ansia, fobia sociale e depressione. All'età di tre anni mio padre è andato via di casa e, quando ne ho compiuti sei, è sparito definitivamente senza lasciar traccia, senza alcuna spiegazione.

All'età di nove anni mi svegliavo nel cuore della notte urlando e con le palpitazioni.

Mia madre ha poi conosciuto un altro uomo che ho accettato, ma col tempo ha iniziato ad avere un comportamento ossessivo e troppo protettivo nei miei confronti.

Negli anni dell'adolescenza ho avuto rapporti molto strani con le donne, la tristezza ha accompagnato le mie giornate per molto tempo e all'età di 21 anni ho avuto un attacco di panico in grande stile con svenimento in macchina!!! "Esperienza da urlo"!!! Ho iniziato ad avere ansia nel salire le scale, entrare nei tunnel, rifiutavo il cibo, piangevo e mi disperavo, sono andato vicino al suicidio almeno tre volte, molto vicino!!!

A 22 anni ho iniziato una cura con il Daparox e per un anno sono stato discretamente bene. Poi ho sospeso i farmaci e il calvario è ripreso, senza la comprensione di nessuno... ho trascinato la mia vita fino all'età di 25 anni, quando ho deciso di entrare in psicoterapia: è stata la svolta: funziona veramente!!!

Avrei voluto fare solamente il percorso psicologico, invece ho iniziato anche una cura con antidepressivi: scavare dentro di noi può anche fare male perché mette a nudo le nostre fragilità.

Sapete cosa vi dico: ora sto molto meglio, non ho finito, non ho vinto, ma sento nuovamente la vita. Soffrendo di depressione, ogni istante di piacere è come gustarsi il più buon gelato del mondo!!!

Non siamo diversi, non bisogna mai mollare. Siamo querce con radici solide, gli eventi ci scuotono, ma non ci fanno cadere, perché noi viviamo.

Per ora vi saluto, alla prossima e chi vuole parlare o chiedermi qualcosa.. io sono qui: solamente parlandone se ne esce: mai rimanere soli.

Forza, siamo qui per vivere.

Ci sono voluti tre anni

Ho 35 anni, sono sposato e insegno in una scuola media. La mia esperienza riguarda un disturbo di cui non conoscevo neanche l'esistenza, il Disturbo Ossessivo-Compulsivo, chiamato anche DOC. Ci sono voluti tre anni prima di arrivare a tale diagnosi e quindi alla cura: sono stati anni d'inferno.

I primi disturbi si sono manifestati quando avevo circa 30 anni sotto forma di necessità di controllare, la sera prima di andare a dormire, di avere chiuso bene il gas.

Il problema era che dovevo fare questi controlli almeno tre volte, altrimenti non ero tranquillo. Certe volte resistevo, ma mi veniva una forte ansia che cessava solo andando a controllare. Nel giro di circa sei mesi il problema si è però esteso sempre di più: dovevo controllare anche di avere chiuso la porta di casa, la portiera della macchina con la chiave, di avere preso i documenti prima di uscire.

Ogni controllo doveva essere fatto almeno tre volte e spesso doveva essere ripetuto altre tre. In quel periodo ho fortemente dubitato del mio equilibrio mentale. Erano cose che non avevano nessun senso logico, che mi apparivano semplicemente assurde, ma che dovevo fare altrimenti mi veniva una forte ansia.

La paura di essere giudicato "matto" mi ha impedito di parlarne con chiunque per almeno due anni, durante i quali ho cercato di nascondere la cosa anche a mia moglie e inventavo scuse ridicole per potere fare i miei controlli. Quando però i disturbi sono diventati molto pesanti, non ho più potuto farne a meno. Con

mia grande sorpresa mia moglie non l'ha presa male e non mi ha considerato "fuori di testa". Anche lei insegna e mi ha detto di avere sentito parlare, durante un corso di aggiornamento per la scuola, di un disturbo di questo tipo: bisognava però consultare uno psichiatra.

Mi sono fermamente opposto: era molto forte la paura di avere una diagnosi di disturbo mentale. E' così passato ancora un altro anno prima di decidermi. Ho infine ceduto e finalmente c'è stata la diagnosi di DOC, la cura con farmaci e l'inizio di una psicoterapia.

Sono trascorsi due anni e sto molto meglio. Ho però il rimpianto di avere perso, per paura, tre anni prima di iniziare a curarmi. Spero che questa mia esperienza possa essere di aiuto per evitare perdite di tempo a chi, soffrendo di disturbi simili ai miei, ha forti resistenze a farsi curare.

Mi sento meno sola

E' successo tutto all'improvviso: tornavo a casa con una mia amica, eravamo sul tram, neanche particolarmente affollato. Chiacchieravamo del più e del meno, quando d'un tratto la vista ha iniziato ad annebbiarsi. Ho sentito "le formiche" nelle braccia e nelle gambe, e non riuscivo più a vedere nulla attorno a me, mi sembrava di cadere per terra da un momento all'altro. Sono stata colta da una paura indescrivibile, ho seriamente pensato: "Adesso muoio... è così che succede allora!"

La mia amica, spaventata quanto me, mi ha sorretta e aiutata a sedermi, piano piano la vista è tornata normale e il cuore, che prima sembrava esplodere, si è normalizzato.

Da quel momento, la paura si è impadronita delle mie giornate e della mia quotidianità. Per mesi non sono riuscita a prendere i mezzi pubblici e quando ero in coda alla segreteria di facoltà (ho ventidue anni e studio scienze politiche) cercavo attorno a me una sedia vuota o una porta aperta che potessero tornarmi utili in caso di "necessità".

Non ho mai parlato con i miei genitori di quello che mi era successo perché ero convinta che mi avrebbero dato della stupida e anche perché non riuscivo proprio a spiegarmelo.

Un giorno ho conosciuto una ragazza ad un esame, che mi ha raccontato di un suo "attacco di panico". Io non sapevo cosa fosse, ma mi sono ritrovata in pieno nella sua descrizione!!! Allora ho iniziato a documentarmi, a navigare su internet, ed eccomi qui! Già il solo fatto di sapere che esiste "il mio problema", che ha un nome, che esistono dei medici che lo hanno studiato e che lo curano... mi rassicura! Ora il passo successivo sarà quello di chiedere un aiuto: non è semplice, ma so di poterlo fare.

Ho 18 anni e avrei bisogno di aiuto...

E' da tempo ormai che soffro a causa della mia ansia e i miei "attacchi" da qualche settimana stanno peggiorando. Cercherò in breve di spiegare la mia situazione.

Sono fidanzata da un anno, con il mio ragazzo ci sentiamo al telefono in media due o tre volte al giorno e ormai ci sono "fasce di orario" in cui avvengono le nostre telefonate. Il problema è proprio questo: mi capita che, indipendentemente dalla situazione in cui mi trovo (a scuola, con le amiche, a casa da sola), avverto d'improvviso una strana sensazione. comincio a pensare all'ipotesi di non riuscire a chiamarlo, per i motivi più vari che neanche io so spiegarmi. e l'ansia mi assale.

Comincio a sudare, sento il cuore battere forte, sempre di più, ed ho come l'impressione che nessuno possa aiutarmi, mi sento persa, le paure aumentano e con loro anche la mia voglia di piangere, sento il bisogno di chiamarlo immediatamente, poi, dopo la telefonata... tutto va scemando inspiegabilmente... Il problema è

che prima mi capitava solo quando lui era lontano per motivi di lavoro, mentre adesso accade anche se non è in viaggio e la frequenza degli attacchi e delle telefonate aumenta.

A volte capita anche che proprio il timore del manifestarsi dei sintomi ne determini la comparsa.

Tra una settimana il mio ragazzo partirà per una trasferta di lavoro ed io sto vivendo malissimo la cosa: ho paura di ciò che potrà accadere ed i miei attacchi si sono intensificati.

Vi prego di aiutarmi e dirmi se mi consigliate un colloquio con uno psicologo o se credete che i miei sintomi siano “curabili” con un metodo differente...

Ho scoperto l'attacco di panico

Mi chiamo Ambra, ho compiuto da un mese 29 anni e negli ultimi mesi ho scoperto cosa sia un attacco di panico. Sarebbe lungo raccontare la mia vita, ma cerco di arrivare agli eventi che il giorno di Pasqua dell'anno scorso mi hanno fatto finire al pronto soccorso.

Sono laureata in economia da cinque anni e lavoro presso una banca, mi occupo di valutazione d'azienda ed ho appena avuto una promozione. Il lavoro è abbastanza sterile e ripetitivo, ma non penso sia la causa della mia ansia.

L'anno scorso (più o meno in coincidenza con il primo attacco di panico) sono andata a vivere da sola, o meglio, ho acquistato casa e sono andata ad abitarvi con il mio fidanzato, venuto a convivere con me sin dal primo giorno. Senza dirsi troppe parole abbiamo iniziato questa esperienza.

Prima di lui ho avuto due sole relazioni, rispettivamente di cinque e sei anni, da me interrotte quando ho capito di non essere più innamorata. Ho comunque sofferto per le due separazioni: per mesi mi sono isolata dal mondo, con pensieri negativi sulla mia vita. Ne sono uscita un po' ammaccata, ma con una certa forza.

Adesso sento di essere veramente innamorata e ho accanto la persona con cui vorrei trascorrere il resto della mia vita. Lui è un ragazzo brillante, molto intelligente, malinconico, volitivo ed umorale. E' una persona che, quando ama, è per sempre, quindi nella sua vita ci sono tutti i “per sempre” che può portarsi appresso un giovane uomo di trent'anni: un forte legame con l'ex fidanzata, con la madre, con i ricordi e un fortissimo legame con me che, non smette di ripeterlo, farà per sempre parte della sua vita.

Il problema di fondo consiste nel suo esser “umorale”: sono trascorsi tre anni di alti e bassi, con lui che mi tiene sospesa con le parole e con gli umori, che un giorno parla di matrimonio e figli e un giorno si chiede se la vita è tutto questo. Lui che è un giovane avvocato, un giovane politico, un giovane assistente universitario, lui che mi vuole sempre al suo fianco, salvo poi mettere tutto in discussione, essere scontento di tutto, rendere pesante ogni discorso e attaccarmi continuamente.

Sono sempre stata molto litigiosa, in casa, sul lavoro e anche con il ragazzo, ma le liti con lui mi fanno cadere in uno stato di prostrazione e insicurezza.

L'anno scorso ho pensato: “Basta, adesso lo mollo”. Ho avuto un attacco di panico, sono rimasta paralizzato mentre facevo la doccia ed ho pensato seriamente di morire. Al Pronto Soccorso mi hanno imbottito di Lexotan e mi hanno detto di stare tranquilla.

Non ci ho più pensato perché dopo ci siamo chiariti, abbiamo iniziato ad arredare casa, d'amore e d'accordo: lui si era spaventato più di me ed è stato premuroso e vicino come non mai. Due mesi dopo, in corrispondenza del ciclo mestruale (da 15 anni prendo la pillola anticoncezionale per carenze ormonali) ho avuto il secondo attacco di panico così, senza preavviso, mentre stavo lavorando... Da lì l'odissea di un'estate

trascorsa con il terrore che potesse ripetersi. Sono stata in Francia tre settimane, trascorse tra attacchi di varia entità, crisi di pianto ininterrotto e terrore di non poter più avere una vita normale.

A settembre ho fatto una cura di 10 gocce di Pasaden mattino e sera per un mese e i sintomi sono scomparsi... non ho più avuto problemi fino a tre settimane fa, quando abbiamo ricominciato a litigare, a rimettere in discussione il nostro rapporto. Mi sono sentita sul baratro un'altra volta e l'altro giorno ho avuto di nuovo un attacco di panico. Stavolta però ho paura di essere anche depressa: ho una tristezza incredibile, non riesco più a mangiare, se mi sforzo mi sembra di soffocare con il cibo in gola, penso che la mia vita sarà un disastro che rimarrò sola, senza figli, senza famiglia.

Sento e vivo tutto il dolore di quando il mio ragazzo mi lascerà ed il pensiero mi sembra insopportabile... non sopporto di aver paura di guidare la macchina da sola, non sopporto l'idea di partire per le vacanze e avere il pensiero ossessivo di star male...

E' depressione questa? Può la vita di una ragazza giovane, bella, con un buon lavoro, con un fidanzato che adora, con i genitori sempre presenti e disponibili, con delle amicizie importanti, sprofondare in un simile non senso in tre settimane? Sto diventando pazza? Mi sento stupida a fare queste domande e adesso che rileggo la mail mi vergogno abbastanza. Posso rovinarmi la vita di questo passo e con questa insicurezza.

Da dove arriva tutta questa fragilità, in me che sono stata un punto fermo nella vita di chi mi è stato vicino? Posso guarire? Quale è la dose di ansiolitico logica, per quanto tempo? E se non funziona? Adesso sto prendendo 10 gocce di Pasaden al mattino, ma non mi sembra serva a molto...

Consiglio per l'ansia

Mi chiamo Valentina e sono una studentessa di ventidue anni. Scrivo per chiedere un consiglio su un problema di ansia di cui soffro da qualche mese. Premetto di non avere mai avuto questo tipo di problemi, nonostante una madre poco "amorevole", le delusioni sentimentali e l'aver vissuto in un paese in cui non mi trovavo bene.

Da tre anni mi sono trasferita, abito nella città che avevo sempre sognato, ottengo buoni risultati in studi che mi appassionano, da sei mesi ho una relazione con un ragazzo che va molto meglio di quelle avute in passato. Le uniche cose che non vanno bene, apparentemente, sono i litigi con le mie coinquiline e qualche problema di tipo familiare.

Eppure da giugno ho cominciato a sentirmi inquieta, a dormire pochissimo, a fare tardi ogni notte, finché il mio corpo ha ceduto alla stanchezza, all'anemia cui sono predisposta e all'ansia: mi sono indebolita al punto di essere costretta ad annullare quello che doveva essere il più importante viaggio della mia vita.

Dopo ogni pasto dovevo aspettare anche cinque o sei ore prima di liberarmi dalla nausea e dal peso sullo stomaco e le vertigini mi hanno costretto a trascorrere quasi tutta l'estate in casa nella città natale, lontana dagli amici e dal mio ragazzo.

Ora sono tornata in quella che considero ormai la mia casa, tuttavia le difficoltà digestive e le vertigini - anche se diminuite - sono ancora presenti. Non mi fido del mio corpo, mi sento vulnerabile, debole e questo influisce, ad esempio, sulla mia libertà di movimento: ho una grande paura degli estranei, camminare da sola di notte mi mette angoscia, mi sento totalmente indifesa. Sto vivendo, insomma, quel senso di pericolo imminente che, da ciò che ho letto sull'argomento, è tipico dell'ansia, assieme a difficoltà di concentrazione e disturbi del sonno.

Non mi riconosco per nulla nella persona timorosa e angosciata che sono diventata. Ho affrontato problemi

molto peggiori di questo: ho dovuto, ad esempio, subire un'operazione chirurgica che, per quanto piccola, avrebbe in ogni caso potuto destabilizzarmi molto più della pressione bassa!

Per questo sono arrivata a chiedermi se l'angoscia e la tensione allo stomaco non siano in realtà provocati da un problema fisico come un'allergia o l'anemia e non da una "debolezza psicologica" (non mi riesce di trovare un termine migliore). Potrebbe trattarsi di questo? Cosa mi consigliate? Vi chiedo scusa se questa lettera è troppo lunga e vi ringrazio sentitamente per l'attenzione e per le risposte che vorrete darmi.

Una ragazza di 21 anni

Sono una ragazza di 21 anni e circa un anno addietro ho avuto un attacco di panico. Era sera ed era già da qualche giorno che mi sentivo giù. Il motivo del mio malumore era mio padre... quando ero più piccola, in alcuni periodi dell'anno si innervosiva più facilmente, urlava e se la prendeva con me e con mia madre (solo a parole).

Spesso usava frasi brutte (del tipo "faccio una strage") che mi spaventavano: di notte mi chiudevo sempre in camera per paura che mi facesse del male e tutte le volte che sentivo rumori strani mi svegliavo e facevo fatica a riaddormentarmi. Non è mai stato un padre aggressivo (tranne qualche schiaffetto che meritavo), ma il suo atteggiamento minaccioso ha creato in me paura, presente solo di notte, mentre di giorno era tutto normale e non ci pensavo.

Fino all'anno scorso ho condotto una vita tranquilla, circondata da amici con i quali mi divertivo, ma da quella sera, quando ho avuto quell'attacco, qualcosa in me è cambiato. Nelle settimane precedenti la paura era comparsa anche durante il giorno (mai successo prima!), mi sentivo giù e pensavo che quello stato d'animo non sarebbe mai passato.

Forse, ripensandoci, il vero motivo scatenante è stato il fatto di essermi resa conto che la situazione familiare aveva influito sul mio umore, cosa impensabile per me, visto che sono sempre stata una ragazza allegra.

L'attacco di panico ha distrutto tutte le mie certezze e mi sono sentita persa e da quel momento ho iniziato ad essere insicura, ad esempio ad aver paura di diventare aggressiva come mio padre o perdere il controllo e uccidere qualcuno o diventare pazza o depressa.

Subito ne ho parlato, senza timori, a mia madre, mio punto di riferimento e insieme abbiamo deciso di consultare una psicologa. Non ho avuto problemi ad andarci perché da sempre mi risulta facile chiedere aiuto quando ne ho bisogno.

Grazie a lei ho scoperto parti di me fino allora sconosciute: l'insicurezza, le paure, ma anche la caparbia e la voglia di scoprire le mie risorse. È un percorso durissimo in quanto è difficile accettare di pensare alcune cose (fare male a qualcuno, diventare pazza), ma la riflessione su questi temi, oscuri e mai affrontati, rende possibile superarli. Alcune volte mi sento "strana" a pensare a queste cose, ma ritengo sia importante porsi delle domande e trovare risposte personali.

Durante la psicoterapia ho scoperto parti di me importanti: l'amore per mia madre, l'amore per i miei amici, l'onestà nel fare le cose, il mio senso di giustizia, la mia forza interiore (che è anche la capacità di accettare e vivere le mie insicurezze), la mia voglia di fare e di dare.

In questo percorso, che sto ancora affrontando, non ho voluto prendere alcun farmaco, nonostante alcune volte mi senta giù o non riesca a dormire, perché penso sia un percorso interiore da vivere così com'è, anche se è più faticoso.

Ora sto meglio!

Ho 53 anni e soffro di questi disturbi da quando ne avevo 25. Ho perso quasi 15 anni a causa di medici incompetenti (ce ne sono tanti!). Non avevo più una vita: il pensiero di morire era una liberazione perché vivere era diventata un'impresa impossibile e il mio unico rifugio era il letto.

Poi, finalmente, la svolta: ho incontrato il medico giusto ed ho iniziato la terapia farmacologica con Sereupin 2 compresse e Xanax da 1 mg. 2 volte al giorno. Assieme ai farmaci ho anche fatto un anno di psicoterapia!

Non ci credevo: io solo potevo sapere cosa sentivo e quale era la mia esperienza di vita. Bene, ho dovuto ricredermi. Grazie all'aiuto della psicoterapeuta ho capito che, di in determinato problema, "vedevo un aspetto", ma era possibile vederlo da angolature diverse. E' stata la svolta.

Grazie all'analisi ho cominciato a sentirmi padrona di me stessa, sicura e determinata. Per quanto riguarda l'ansia e gli attacchi di panico, purtroppo sono diventati cronici: continuo con la terapia medica.

A volte non prendo nulla, altre invece mi capita di dover prendere nuovamente i farmaci. Dipende dagli eventi, dalla stagione e chissà... Comunque l'esperienza mi porta a dire questo: se ho mal di testa prendo la pastiglia, se ho un attacco d'ansia o panico, prendo la mia cura. Nulla di strano. Sempre sotto controllo medico!!! Io consiglio: un sano egoismo personale. Non siamo pazzi, siamo esseri umani. Non siamo esseri diversi dagli altri: c'è una percentuale di sensibilità maggiore in noi.

Sapete cosa vi dico? Meglio così che essere persone insensibili. La vita è bella anche se in certi momenti è solo fatta di buio e montagne gigantesche da scalare. Fiducia: sono solo periodi che con le cure passano e poi si rivive. L'importante è avere vicino persone giuste che non ti dicano: tira fuori gli attributi e datti una mossa! E' la cosa più cretina che si possa dire!

Perché, noi godiamo a sentirci così?!! Fregatevene del giudizio degli altri. La madre degli stolti è sempre incinta! Per la cronaca: ho avuto una figlia nel frattempo! La vita continua!

Attacchi di panico dopo il parto

Sono Daniela e ho 30 anni. I miei disturbi sono iniziati quando ne avevo 18, dopo essere rimasta incinta di mia figlia. Subito dopo il parto ho avuto fortissimi attacchi di panico e non riuscivo nemmeno ad occuparmi della bambina. Sono andata da uno psichiatra che mi ha prescritto una compressa di Sereupin e delle gocce di Frontal. Dopo un paio di mesi di cura ho cominciato a stare meglio: mi sentivo sempre più in forma, capace di occuparmi di mia figlia senza l'aiuto della mia famiglia, insomma ero rinata.

Per motivi di lavoro ho dovuto spostarmi con mio marito e mia figlia da Napoli ad Ancona e, nell'aprile del 2010, ho deciso di sospendere gradatamente il Sereupin.

Dopo un mese, però, ho cominciato a stare male, peggio della prima volta: attacchi di panico sempre più frequenti, vertigini, nausea, rigidità muscolare, disturbi visivi.

Sono tornata dallo stesso psichiatra di Napoli che mi ha fatto riprendere subito il Sereupin e le gocce di Frontal, ma questa volta senza alcun risultato: stavo sempre peggio, trascorrevi le giornate a letto perché non riuscivo nemmeno a camminare. Dopo due mesi ho sostituito il Sereupin con il Cipralex, ma senza giovamento.

Lo psichiatra mi ha allora consigliato di fare alcuni esami: analisi del sangue, risonanza magnetica al cranio,

visita oculistica, visita otorinolaringoiatrica, ecodopler ai vasi epiaortici, radiografia rachide cervicale, esame audiometrico, esame audiovestibolare, analisi della tiroide.

Tutti sono risultati nella norma. Quindi ho cambiato nuovamente la cura sostituendo Cipralex con Xeristar. Dopo tre mesi ho cominciato a sentirmi meglio, anche se persistono le vertigini. Insomma ho raccontato la mia storia per avere un vostro parere: mi sento sempre più scoraggiata, ho paura di avere definitivamente perso il mio equilibrio e temo di non riuscire più a tornare come prima.

Non sono più felice

E' da circa un anno che non sono più felice. L'anno scorso, quando sono stato lasciato dalla ragazza con la quale ero fidanzato da quattro anni, ho trascorso un mese tremendo e, nei giorni peggiori, qualunque impegno sembrava insuperabile. Dopo questo brutto periodo sono riuscito a farmi forza e ad affrontare il resto dell'anno decentemente, anche se erano presenti attacchi di panico che riuscivo, comunque, a tenere sotto controllo.

A giugno la storia con l'ex ragazza è ricominciata: la amo tantissimo e mi sembra di essere corrisposto. Il mio umore, però, non è tornato ad essere quello di prima e ogni tanto le ho raccontato le mie angosce. Anche lei ha problemi di ansia per cui, anche se si mostra disponibile ad aiutarmi, delle volte "sbotta". L'ultima volta è stato cinque giorni addietro ed io sono tornato al periodo bruttissimo dell'anno scorso. Penso non si tratti di una semplice tristezza, ma di una vera e propria depressione.

Gli ultimi quattro giorni sono stati tremendi: al risveglio mi sento molto triste, vedo tutto nero, sono stanco, ho mal di testa e sono sfiduciato sul futuro. Mi chiedo se riuscirò ad affrontare un'intera vita fatta di problemi, difficoltà, lutti ed abbandoni, ho paura d'impazzire e di non venirne più fuori. Da circa un anno vado da uno psicologo, ma forse questa volta ho bisogno di un "aiutino" farmacologico.

Vi prego, ditemi che tutto passerà e che potrò avere una vita più o meno normale e felice. Ciao e grazie in anticipo a tutti!

La lotta è durata 15 anni

La malattia è durata 15 anni, durante i quali ho avuto di tutto: attacchi d'ansia, attacchi di panico e anche allucinazioni. I farmaci mi hanno aiutato almeno ad avere una vita quasi normale, fatta di lavoro faticoso ed impegnativo.

Ma l'aiuto più prezioso è venuto da mia moglie che mi è sempre stata vicina e il suo amore è stata la passerella sicura su cui camminavo mentre il fiume in piena dentro me avrebbe potuto distruggere tutto. I farmaci mi hanno progressivamente stabilizzato e portato alla soglia della guarigione: all'inizio ne assumevo quotidianamente cinque tipi diversi, ma col tempo le dosi si sono progressivamente ridotte.

Nell'estate di cinque anni addietro anche l'ultimo farmaco, ormai assunto a dosi pediatriche, è diventato inutile perché nel frattempo una delle cause, forse la principale, che aveva scatenato in me quell'uragano era scomparsa. Però ero certo che la cosa non fosse finita: dovevo assolutamente eliminare i problemi presenti dentro me che avrebbero potuto ripresentarsi alla prima occasione.

Mi sono quindi rivolto ad una psicoterapeuta che mi ha aiutato non poco: è stata la guida per scendere dentro me alla ricerca dei miei "mostri" che, una volta trovati e portati in superficie, sono svaniti e non si sono mai più fatti vivi.

Da allora il mondo è diventato un posto meraviglioso e, nonostante la presenza dei problemi presenti, ho

ripreso ad apprezzare la vita come da tanto non mi capitava. Mi sembra di essere rinato e tutta la sofferenza di 15 anni è sparita nel mio passato, ormai collocato tra i ricordi perché non fa più parte del mio presente e meno che mai del mio futuro. Vi abbraccio tutti.

La mia esperienza

Mi chiamo Elisa e ho 24 anni. In questo periodo della mia vita sono triste e sento il bisogno di raccontare la mia esperienza. Fin da bambina sono stata ansiosa e timida e da anni soffro periodicamente di attacchi di panico e depressione. Paradossalmente mi sento aperta agli altri, comprensiva e ho voglia di comunicare con le persone, chiunque esse siano. Ma più passano gli anni, più mi sembra che ansia e panico, nei periodi di crisi, siano sempre più forti e questo mi rende triste.

Uno dei miei problemi è il terrore che qualcuno mi inviti a pranzo/cena perché, in tali situazioni, la mia ansia si manifesta in modo più intenso, aggravata dal fatto che essere a tavola con altri mi fa sentire "in trappola": mi si chiude lo stomaco e spesso non riesco più a mangiare.

Oggi mi sento particolarmente triste perché ho ricevuto due inviti: per una grigliata e per un matrimonio. Mi sento patetica sia per il fatto di non essere contenta degli inviti, sia perché sto già pensando a quali scuse inventare per poterli rifiutare: mi sento nuovamente sconfitta...

Soffro di attacchi di panico e depressione

Mi chiamo Daniela, ho 26 anni e da ormai cinque soffro di attacchi d'ansia e depressione. Sto facendo una psicoterapia e non assumo farmaci perché il mio terapeuta non me li vuole dare!!! Nel corso degli anni, la mia situazione è mutata: all'inizio soffrivo di attacchi di panico, non uscivo mai di casa, ero convinta di avere una malattia incurabile che mi avrebbe portato alla tomba, trascorrevi le mie giornate a letto o sul divano.

Col passare del tempo ho trovato lavoro ed ho cominciato ad uscire, ma quando ero fuori casa stavo malissimo, mi mancava l'aria, mi sentivo soffocare, sentivo sintomi di tutti i tipi e andavo dal mio medico curante ogni volta che sentivo un sintomo diverso.

Ora, a distanza di anni, va meglio: faccio progetti per il futuro e riesco a controllare di più gli attacchi d'ansia. Ci sono però periodi, come da due settimane, in cui non sto di nuovo bene, sono continuamente ossessionata da pensieri di morte, dormo male, non provo piacere per nulla, mi sento inadeguata e inutile, inferiore a tutti.

Il mio terapeuta dice che ho tutte le carte in regola per poterne uscire, ma a volte temo che non sia così e sento di non avere più la forza per andare avanti. Se qualcuno mi desse qualche consiglio o semplicemente mi dicesse che non sono l'unica a sentirsi così mi solleverebbe un po' il morale... e magari, chissà, trovo anche qualche amico/a. Grazie di cuore

Soffro di DOC

Ho avuto bisogno di aiuto per uscire da una brutta crisi depressiva o meglio da un disturbo più preciso detto DOC (Disturbo Ossessivo-Compulsivo) che mi ha catapultata in un tunnel senza luce. Da circa un anno mi curo con Sereupin e Xanax e da alcuni mesi sto assumendo la dose di mantenimento. Non auguro a nessuno questi disturbi: si insinuano poco per volta e provocano conseguenze sul lavoro quali lunghi periodi di mutua, lo sguardo inquisitorio dei colleghi e la paura quasi costante che il disturbo non passi. La mia fortuna è stata di avere un marito che mi è stato vicino e che si è sempre preso cura di me. Da diversi

mesi sto decisamente meglio e ho ripreso ad amare la vita, il mio lavoro e lo sport, che considero un'ottima terapia. Un saluto e un abbraccio affettuoso a coloro che soffrono. Ciao a tutti.