

## **GRUPPO DI ATTACCO DI PANICO**

Il disturbo di panico con o senza agorafobia è probabilmente il disturbo d'ansia più frequente.

La prevalenza mondiale nel corso della vita è compresa tra 1,5% e 3,5%.

Trattamento individuale e di gruppo, di tipo cognitivo comportamentale.

**Gruppo** di 3 - 10 pazienti.

**L'efficacia** della terapia Cognitivo Comportamentale è stata dimostrata in diversi studi ed esperienze cliniche.

Scopo della terapia di gruppo è quello di lavorare sugli aspetti strutturali e specifici (cognitivi, comportamentali e corporei) del disturbo per ottenere la riduzione dell'ansia.

**Soggetti:** i soggetti vengono inviati dai medici di base, dal CSM, in alcuni casi sono i pazienti stessi a prendere contatto con il Centro Diurno.

### **Procedura:**

il protocollo terapeutico

1. I soggetti sono valutati in 2 o 3 colloqui preliminari.
2. Assessment al vaseline - utilizzo di strumenti di valutazione.

### **Trattamento**

Intervento CBT

Training di rilassamento

Tecniche di ristrutturazione cognitiva

Tecniche di coping

Tecniche di PNL

Procedura di esposizione graduale( in vivo) nelle situazioni esterne.

L'esposizione graduale alle sensazioni fisiche e alle situazioni temute o evitate.

Compilazione di schede di automonitoraggio

Due pazienti del gruppo frequentano solo una volta al mese perché hanno raggiunto una buona stima del sé e hanno imparato a gestire l'ansia patologica.

Una di esse raggiunge il Centro senza essere più accompagnata guidando lei stessa per più di 100 km (provincia di RG) adesso frequenta come volontaria volendo aiutare gli altri.

Una seconda ha manifestato una riduzione della sintomatologia ansiosa ha raggiunto buona stima del sé, è ritornata a lavoro e ha acquisito un nuovo modo di organizzare la vita quotidiana. Due di loro sono ritornate a lavoro.