

Ansia e attacchi di panico durante l'emergenza COVID-19

Pur vivendo una pandemia che ha avuto un impatto sproporzionato sulle comunità nere, latine, indigene e a basso reddito, i newyorchesi possono manifestare ansia o attacchi di panico per la prima volta. Gli impatti di lunga data dell'ingiustizia e dell'ineguaglianza razziale nella nostra città, l'isolamento uniti alla perdita del lavoro, alle malattie, al decesso di persone care e membri della comunità e ad altri fattori di stress possono inoltre causare l'insorgere di nuovi o vecchi sintomi di ansia o attacchi di panico. Questo documento fornisce una guida spiegando cosa sono l'ansia e gli attacchi di panico, come gestirne i sintomi e aiutare gli altri e come l'ansia e gli attacchi di panico differiscono dai sintomi della malattia da coronavirus 2019 (COVID-19).

Le esperienze di ansia e panico possono apparire ed essere percepite in maniera diversa da persona a persona, così come tra diversi gruppi razziali, etnici, culturali o regionali. Alcune persone possono provare ansia e descrivere principalmente sintomi fisici come respiro affannoso o battito cardiaco accelerato, mentre altri possono descrivere reazioni per lo più emotive come preoccupazione o paura. Alcune persone potrebbero essere restie a chiedere assistenza a professionisti e istituzioni operanti nel campo dell'assistenza sanitaria che storicamente hanno discriminato e oppresso le comunità di colore attraverso pratiche e politiche dannose, alcune delle quali presenti ancora oggi. Alcune persone potrebbero anche essere restie a richiedere assistenza a causa del timore di contrarre l'infezione da COVID-19 recandosi in strutture di cura.

Cos'è l'ansia?

L'ansia può essere vissuta come sensazione di nervosismo, paura, tensione, torpore, preoccupazione o sensazione che stia per accadere qualcosa di brutto. È inoltre associata a sintomi fisici come respiro affannoso, battito accelerato, sudorazione, mani fredde, tremori, problemi di concentrazione e difficoltà a dormire. L'ansia è inoltre vissuta e descritta in modi unici attraverso le culture e può essere definita come qualcosa di diverso. Le reazioni a eventi stressanti costituiscono un'esperienza umana normale. Situazioni estremamente stressanti, inclusa l'attuale pandemia di COVID-19, possono portare a forti sentimenti di ansia, che possono diventare angoscianti e invalidanti.

Cosa sono gli attacchi di panico?

Gli attacchi di panico possono essere vissuti come un picco improvviso di ansia con sintomi fisici intensi come battito cardiaco accelerato, sudorazione, tremori, dolore o fastidio al torace, difficoltà respiratorie o respiro affannoso, capogiri o sensazione di testa leggera, nausea o spasmi addominali. Molte persone che soffrono di attacchi di panico riferiscono di sentirsi come se stessero per morire pur non trovandosi in pericolo imminente. Gli attacchi di panico possono avere una causa nota (previsti) o possono verificarsi all'improvviso, senza alcun preavviso e, talvolta, non avere una causa chiara (imprevisti).

Il mio espiro affannoso è ansia, un attacco di panico o la COVID-19?

Il respiro affannoso è un'esperienza comune con ansia, attacchi di panico e COVID-19, così come altre patologie. Per capire la differenza, chiediti:

- **Ho avuto sintomi simili in passato?** Se hai una storia di ansia o altre paure o, in particolare, una storia di precedenti attacchi di panico, è possibile che sia ciò che stai manifestando ora.
- **I miei sintomi migliorano entro 10-15 minuti?** Gli attacchi di panico di solito raggiungono il picco di intensità in circa 10 minuti, dopodiché i sintomi iniziano a diminuire. È improbabile che il respiro affannoso correlato alla COVID-19 migliori in una breve lasso di tempo.
- **I sintomi migliorano utilizzando tecniche di rilassamento?** Ansia e attacchi di panico generalmente rispondono bene alle tecniche di rilassamento, come fare respiri lenti o praticare la meditazione o altre attività che in alcuni casi potrebbero aiutare a calmarsi. È improbabile che il respiro affannoso correlato alla COVID-19 migliori utilizzando tecniche di rilassamento.
- **Ho il respiro affannoso oltre ad altri sintomi come febbre, tosse o mal di gola?** Se la risposta è sì, è possibile che tu abbia sintomi della COVID-19. Le persone affette da COVID-19 generalmente manifestano sintomi aggiuntivi, come tosse, febbre, brividi, dolori muscolari, mal di gola, recente perdita del gusto o dell'olfatto o sintomi gastrointestinali, come diarrea, nausea e vomito. Per ulteriori informazioni, visita il sito nyc.gov/health/coronavirus.

Come gestisco l'ansia e gli attacchi di panico?

Resta collegato

- Parla con amici, familiari, membri della comunità e altro supporto ogni giorno tramite telefono, videochat, SMS o e-mail.
- Aiuta gli altri contattandoli tramite telefono, videochat, SMS o e-mail. In questo modo potrete trarne beneficio sia tu che la persona che stai aiutando.

Usa tecniche di rilassamento

- Respira lentamente e profondamente. Inspira dal naso ed espira dalla bocca. Osserva lo stomaco che si gonfia quando inspiri e si contrae quando espiri. Ripeti.
- Applica la pratica della consapevolezza (essere pienamente consapevole e presente). Immergiti nel presente rivolgendo l'attenzione all'ambiente circostante. Ad esempio, prenditi il tempo per prendere nota di cinque cose che vedi, quattro cose che provi, tre cose che senti, due cose che annusi e una cosa che assaggi.
- Partecipa ad attività rilassanti come fare un bagno o una doccia calda, riposare in una stanza silenziosa, camminare all'aria aperta, parlare con i tuoi cari o ascoltare la musica che ti piace.

Concentrati sulle cose che puoi controllare

- Resta a casa più spesso che puoi, anche se non ti senti male. Indossa una mascherina per il viso quando sei fuori casa. Mantieni una distanza fisica di almeno 1,8 metri (6 piedi) tra te e altre persone che non siano i tuoi familiari. Lavati spesso le mani con acqua calda e sapone per almeno 20 secondi. Non toccarti il viso con le mani non lavate. Per ulteriori informazioni su come prevenire la diffusione della COVID-19, visita il sito nyc.gov/health/coronavirus.

- Cerca di limitare la quantità di tempo che trascorri a guardare e leggere le notizie relative alla COVID-19. Per rimanere aggiornato, attieniti a fonti di informazione affidabili, come nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19.
- Per quanto possibile, crea e mantieni abitudini quotidiane che includano fare movimento o attività fisica, rimanere idratati, mangiare cibi sani e dormire a sufficienza.

Come posso aiutare qualcuno che ha attacchi di panico?

- **Stai calmo.** Mantenere la calma, essere comprensivi e non dare giudizi consente di aiutare a ridurre il panico di chi si ha davanti.
- **Chiedi come mantiene la calma.** Le persone a volte sanno cosa le aiuta a calmarci e rilassarsi; quindi, inizia chiedendo se c'è qualcosa che possa essere di aiuto. Se la persona in difficoltà non lo sa, leggi di seguito cosa fare.
- **Aiutala a concentrarsi sul suo respiro.** Se possibile, sedetevi insieme in un posto tranquillo e chiedile di unirsi a te per fare respiri lenti e profondi per alcuni minuti.
- **Fate qualcosa di fisico.** Insieme, alzate e abbassate le braccia e sollevate o battete i piedi. Anche piccoli movimenti possono aiutare il corpo a scaricare lo stress.
- **Distraila.** Chiedi di indicare cinque cose che riesce a vedere o sentire intorno a sé, oppure chiedi di descrivere qualcosa che trova divertente.
- **Incoraggiala a cercare aiuto.** A volte, quando il panico si attenua, le persone si sentono in imbarazzo. Offri rassicurazioni sul fatto che l'ansia è una reazione naturale allo stress e incoraggiala a cercare aiuto:
 - NYC Well è un servizio di supporto per la salute mentale, gratuito e riservato, disponibile 24 ore al giorno, sette giorni alla settimana. Il personale di NYC Well può offrire brevi consulenze e riferimenti per visite mediche in oltre 200 lingue. Per assistenza, chiama il numero 888-692-9355, [chatta online](#) o visita il loro sito "[App Library](#)" (Libreria di app) per trovare app e strumenti online per gestire la salute e il benessere emotivo da casa.

Il Dipartimento della Salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione. 8.26.20