← Torna a Risorse

Scheda anti-panico

Due strumenti da tenere a portata di mano. Allenali quando sei tranquillo: nel momento difficile verranno più facili.

Tecnica 5-4-3-2-1

Fai un respiro lento e guardati intorno. Nomina ciò che noti, da 5 a 1. Non devi farlo bene: devi solo osservare.

Data | Ora | Dove sono | Ansia prima (0–10)

5 **Cinque cose che VEDO** · Colori, oggetti, forme, luci.

4 **Quattro cose che TOCCO o sento sul corpo** · I piedi a terra, la sedia, i vestiti, la temperatura.

3 **Tre suoni che SENTO** · Anche lontani o sottili.

2 **Due ODORI** · Oppure due odori che ami e puoi ricordare.

1 **Una cosa che ASSAGGIO** · Oppure una frase gentile che dico a me.

Come sto adesso? Ansia dopo (0–10) | Note

Respirare per calmare il panico

Da ricordare durante un attacco

- Fa molta paura, ma il panico raggiunge un picco in pochi minuti e poi cala.
- Cuore che batte forte, fiato corto e vertigini sono reazioni di allarme del corpo.
- Non devi combatterlo: rallenta il respiro e lascia che l'onda passi.

Respirazione lenta 4–6, con la pancia

1. **Siediti o appoggiati in modo comodo.** Una mano sul petto, una sulla pancia. Spalle giù.
2. **Inspira dal naso contando fino a 4.** La pancia si gonfia piano.
3. **Espira dalla bocca contando fino a 6.** Labbra socchiuse, come per soffiare su una candela.
4. **Breve pausa naturale**, senza trattenere il respiro.
5. **Ripeti per 3–5 minuti**, circa dieci cicli.

In alternativa: il doppio inspiro

Inspira a metà, aggiungi un secondo piccolo inspiro, poi espira lentamente fino in fondo. 2–3 volte, poi torna al 4–6.

Consigli

- Se ti gira la testa o formicolano le mani, respira normalmente e riprendi più piano.
- Se contare ti agita, segui solo il ritmo: espira più a lungo di quanto inspiri.
- Allenati 2–3 minuti al giorno.

Quando chiedere aiuto. Dolore al petto mai provato, respiro che non migliora o dubbi sulla tua salute: chiama il 112. Se gli attacchi si ripetono, parlane con il medico o con uno psicologo.