

Sonia (Roma) scrive:

Salve sono una ragazza di 20 anni. Da 2 o tre anni soffro di claustrofobia. Quando entro in un' ambiente chiuso senza alcun spiraglio di luce senza finestra non ci posso stare . In quel momento mi sento soffocare, sto per svenire, sudore freddo, palpitazioni a due mila ecc.. cosa posso fare per levarmi da questo incubo che ho ? poi ultimamente faccio incubi mentre dormo e mi vedo insetti che non esistono nella realtà giganti che volano nella mia stanza tipo ragni, zanzare, scarafaggi ecc... che cosa è questo?

Dr.ssa Breschi risponde:

Ciao Sonia, i sintomi che hai descritto riportano ad una diagnosi di Attacchi di Panico, la presenza di una forte ansia paralizzante. Il fatto che questi avvengano in luoghi chiusi fa pensare alla claustrofobia però sarebbe utile indagare se ci sono dei luoghi in particolare dove provi questi sintomi. Riguardo al sogno che hai raccontato, la paura di venir aggredita nella tua stanza, che solitamente rappresenta un posto sicuro, riporta la tua ansia nei confronti di pericoli che dici "non esistono nella realtà". Ti consiglio di approfondire questi tuoi sintomi, ricollocandoli al momento dell'insorgenza, 2 o 3 anni fa, e cercando di individuarne i significati. A volte l'ansia è un segnale d'allarme che ci segnala che è il momento di occuparci di noi stessi.