

Indice

Introduzione	1
Capitolo 1	
Gli attacchi di panico	3
“Cosa mi sta succedendo?”	3
Brevi richiami storici	7
Identikit dell’attacco di panico	8
I risvolti economici e sociali	10
Capitolo 2	
DAP e dintorni	13
Quali sono le cause del DAP?	13
Crisi d’ansia o attacco di panico?	14
Agorafobia e altre fobie	15
Disturbo d’ansia generalizzato (GAD)	17
Disturbo d’ansia sociale	17
Disturbo di somatizzazione	18
Segni e sintomi del DAP	19
Due parole sulla depressione	20
Capitolo 3	
Come comportarsi?	21
Il protagonista	22
I familiari	24
Incontri occasionali	25
Capitolo 4	
La personalizzazione della cura	29
Medicina olistica o atteggiamento olistico?	29
I rischi della medicalizzazione	30
Dalla cura del sintomo alla dipendenza farmacologica	32

Capitolo 5	
Le terapie farmacologiche	35
Le benzodiazepine.	35
Gli antidepressivi.	37
Capitolo 6	
Le psicoterapie	39
La psicoterapia breve.	40
La psicoanalisi	40
Psichiatria o psicoterapia?	41
La psicoterapia cognitivo-comportamentale.	42
Psicoterapia di gruppo: lo psicodramma	43
Capitolo 7	
Le terapie non convenzionali	45
La fitoterapia	45
Aromaterapia	47
Omeopatia e individuazione del simile	48
I fiori di Bach	50
Medicina tradizionale cinese e agopuntura	51
Capitolo 8	
Due casi clinici	55
Francesca, 22 anni.	55
Roberto, 28 anni	58
Capitolo 9	
L'attività fisica	63
Sport e attività fisica	63
Tai chi	64
Chi kung (qi gong)	66
Lo yoga	67
Capitolo 10	
L'alimentazione	71
Ansia per il cibo o cibo ansiogeno?	71
Alimenti yin e alimenti yang	72
Alimenti antidepressivi	74
Ricette antidepressive	74