



Agorafobia e paura della folla: sintomi, rimedi e cure

Autore : Anna Ucchesu

Data: 18/09/2018

Azioni comuni che vengono svolte dalla maggior parte degli individui in assoluta tranquillità, rappresentano per alcune persone delle sfide insormontabili e sono fonte di grande disagio.



Trovarsi all'interno di un cinema piuttosto che di un pullman o in coda allo sportello o nel bel mezzo di una piazza, può costituire per taluni una situazione angosciante che provoca intensa sofferenza fisica. Quando la paura di recarsi in alcuni luoghi o di trovarsi in certe situazioni assale senza motivi apparenti e si ripresenta costantemente, allora si potrebbe trattare di **agorafobia: quali sono i sintomi, i rimedi e le cure?**

Agorafobia e paura della folla

Il termine agorafobia deriva dal greco e significa, letteralmente, “**paura della piazza**”, tuttavia la sintomatologia lamentata è più complessa di una generica **fobia degli spazi aperti**. Il paziente agorafobico teme di trovarsi in una situazione di bisogno senza poter ricevere aiuto, ha paura di recarsi in un luogo da cui è difficile sfuggire per raggiungere un posto sicuro come la propria casa.

L'ansia e la paura dell'**agorafobico** si presentano in due situazioni:

- spazi aperti popolati da persone in cui non si è certi di ricevere aiuto;
- spazi chiusi nei quali ci si sente imprigionati e si può essere soccorsi con difficoltà.

Chi soffre di agorafobia teme che, trovandosi nelle suddette circostanze, possa:

- sentirsi male;
- avere perdita di urine;
- episodi di diarrea,
- vomitare;
- svenire,
- perdere il controllo.

Le **cause dell'agorafobia** sono riconducibili a:

- **fattori genetici** (61%);
- **fattori ambientali** rappresentati da eventi stressanti come lutti, separazioni, oppure ambienti familiari anaffettivi o iperprotettivi;
- **fattori individuali** quali malattie psichiatriche pregresse (anoressia o bulimia).

Colpisce in prevalenza individui di sesso femminile di età compresa tra venticinque e trentacinque anni.



Sintomi dell'agorafobia e paura della folla

I **sintomi dell'agorafobia** sono costituiti da **ansia** e **paura** all'idea di un pericolo imminente e dell'impossibilità a sottrarsi da esso. Al realizzarsi della situazione temuta, l'ansia e la paura si accompagnano a tensione, disagio, vertigini e palpitazioni che possono evolvere verso un vero e proprio **attacco di panico**.

Il **DSM 5**, Manuale Diagnostico Statistico per i disturbi mentali, afferma che per poter fare **diagnosi di agorafobia** è necessario che il quadro clinico si manifesti in almeno due delle seguenti condizioni:

- in ambienti chiusi come i teatri, le chiese, i cinema, negozi;
- utilizzando mezzi di trasporto come auto, treni, pullman;
- in spazi aperti come piazze, ponti, mercati;
- in mezzo alla folla oppure in fila,
- fuori casa da soli.

Non si può fare diagnosi di agorafobia quando il paziente evita certi ambienti a seguito di una malattia che ne limita l'autonomia (Morbo di Parkinson, Sclerosi Multipla), oppure quando teme una situazione imbarazzante in cui potrebbe incorrere (attacco di diarrea in paziente con Rettocolite Ulcerosa/Morbo di Crohn).

Il quadro clinico si ripresenta tutte le volte che l'individuo affronta la stessa situazione, talvolta l'ansia e la paura vengono scatenati anche semplicemente dal pensiero di recarsi in un dato luogo.

Il **paziente agorafobico**:

- è consapevole della sproporzione tra il pericolo temuto e la situazione reale;
- attua delle strategie allo scopo di evitare la situazione temuta;
- presenta una compromissione della vita sociale e lavorativa;
- i sintomi e l'atteggiamento di difesa persistono da almeno sei mesi.

Può essere difficile fare **diagnosi di agorafobia** perché il paziente può ricorrere all'aiuto di una persona estranea per affrontare le situazioni temute e quindi non prendere coscienza del problema, oppure può crearsi degli alibi per giustificare certi comportamenti (non andare al cinema perché deve studiare/prendersi cura di un familiare). Per **affrontare l'agorafobia**, il paziente evita luoghi e situazioni ritenuti pericolosi e mette in atto dei comportamenti (farsi accompagnare oppure chiudersi in casa) che a lungo andare possono sfociare in una **depressione**.



Esistono **test per l'agorafobia (Panic and Agoraphobia scale)** la cui somministrazione risulta utile per formulare la diagnosi e stabilire la gravità.

È necessario escludere altre patologie come fobia sociale, depressione, ossessioni.

L'agorafobia può associarsi o meno alla malattia da **Attacchi di panico**.

Rimedi e cure dell'agorafobia

Il **decorso** e la **gravità** dell'**agorafobia** sono variabili. Solo una percentuale minima guarisce da sola. Alcuni individui hanno un semplice miglioramento dei sintomi che tendono ad accentuarsi in occasione di forti stress. Se non trattata l'agorafobia ha un decorso cronico.

Il trattamento è costituito da:

- consigli di carattere generale volti alla modifica degli stili di vita: regolare attività fisica, alimentazione sana, ridotta assunzione di caffè, eliminazione di alcol e droghe;
- partecipazione a **gruppi di auto-aiuto**;
- psicoterapia con **terapia cognitiva e comportamentale**: consiste nell'affrontare le tematiche della paura e delle strategie di difesa;
- **psicoterapia psicodinamica**: presuppone alla base dell'agorafobia un conflitto che deve essere risolto;
- può essere necessario somministrare **farmaci antidepressivi e/o ansiolitici**.