

Il neurologo che guarisce gli aviofobici

La paura di volare si vince così

di **MELANIA RIZZOLI**

Paura di volare non è solo il titolo del famoso best seller di Erica Jong degli anni '70, ma è anche una nota sindrome che affligge nel mondo una grande fa-

miglia allargata, quella degli aviofobici, cioè di coloro che mai e poi mai salirebbero su un aereo, perché ne hanno terrore, e che nel nostro Paese, secondo fonti Doxa, (...)

segue a pagina 14

Gli aviofobici guariscono grazie al neurologo Sorrentino

La paura di volare si vince così

È un disturbo psichiatrico che ha effetti sul fisico. Ma va confessato e manifestato

segue dalla prima

MELANIA RIZZOLI

(...) colpisce il 53,3% degli italiani.

Di loro e delle loro paure si occupa il libro "Grazie al cielo", (Sonzogno editore) scritto a quattro mani dalla giornalista Vania Colasanti e dal medico neurologo Rosario Sorrentino, che l'ha aiutata a vincere la fobia del volo, e nel quale si può conoscere il percorso in cui viene accompagnato un paziente per superare e guarire dall'ansia di salire su un aeroplano.

La paura di volare, che si prova durante un viaggio aereo o addirittura prima di salire a bordo, è un disturbo psichiatrico, figlio legittimo dell'attacco di panico, ovvero di un urlo improvviso del cervello, un codice rosso, un sistema di allarme che ci informa, in modo esplicito e a volte drammatico, della imminente rottura di un equilibrio psicologico interno e della perdita dell'autocontrollo. L'aerofobia infatti è uno stato d'ansia estremo che rientra nella categoria delle fobie, che spesso è associato alla claustrofobia in coloro che temono di dover stare fermi in uno spazio relativamente piccolo, con finestri sigillati, e dal quale non si è liberi di uscire quando si voglia. La paura di volare è quindi spesso secondaria ad altre forme di ansia già interiorizzate, come per esempio quella dell'ascensore, e l'aereo è solo uno dei tanti luoghi in cui queste persone diventa-

no particolarmente agitate e che evitano come la peste.

L'intensità della paura, in situazioni come queste, va dal semplice disagio al terrore assoluto, con sintomi specifici e reali provocati dal timore irrazionale e difficilmente dominabile verso uno specifico oggetto e situazione, che provocano disturbi fisici che vanno dalla sudorazione fredda con tachicardia, a vere e proprie difficoltà respiratorie, associa-

te ad un malessere generale e indefinito con irrigidimento muscolare, che spesso porta il paziente a sospettare una patologia acuta, con pericolo di morte imminente, anche in assenza di un evidente pericolo.

Tutti noi sappiamo che si muore più spesso in incidenti d'auto che in quelli aerei, eppure quasi nessuno teme di viaggiare in automobile, perché il volo è una situazione ansiogena per coloro che sento-

no di vivere una condizione in cui non esiste possibilità di esercitare alcuna forma di controllo. L'aereo viene infatti vissuto come una realtà nemica, avversa e antagonista, qualcosa di estraneo, non guidato da noi, e da cui doversi difendere, e tutte le fasi del viaggio possono essere vissute con paura, non solo quelle del decollo e dell'atterraggio, o alcune condizioni meteorologiche, come le turbolenze, i

temporali, la nebbia o il vento

forte. La paura di volare inoltre, può essere avvertita anche da chi non ha mai volato, bloccandolo fin dalla semplice decisione di prendere l'aereo, in quei soggetti cioè nei quali l'aviofobia è più marcata, al punto di impedire loro del tutto di esporsi a ciò che temono e che elaborano più o meno inconsciamente nella loro testa.

Nel libro in questione il dottor Sorrentino insegna ad avere il controllo della paura, sug-

gerendo prima di tutto di non avere mai paura di confessare la propria, anzi di parlarne e di esternarla in tutte le sue declinazioni, perché soltanto così si può vincerla e non esserne preda, per affrontarla prima che si depositi, che si cronizzi e confini chi ne è affetto in un penoso recinto, quello dei paurosi e dei fobici, anziché lasciarli liberi di tornare a vivere, e naturalmente a volare.



© R

IPRODUZIONE RISERVATA

LA SCHEDA



Il libro "Grazie al cielo"

CODICE ROSSO

La paura di volare è un disturbo psichiatrico, figlio legittimo dell'attacco di panico, ovvero di un urlo improvviso del cervello, un codice rosso che ci informa della imminente rottura di un equilibrio psicologico interno e della perdita dell'autocontrollo. L'aviofobia può, in alcuni casi, essere la manifestazione indiretta di altre fobie, come per esempio la claustrofobia, oppure di altre paure, come quella della separazione, ovverosia la paura di allontanarsi dai propri cari, derivabile da traumi infantili. Altra paura celata nell'aviofobia è il timore di osare, di abbandonare la routine, poiché l'aereo incarna il desiderio di libertà, precluso a coloro che soffrono di conflitti interni, scatenanti sensi di colpa.

UNA LIMITAZIONE

Questa fobia, limitando le capacità di viaggiare, interferisce con le attività lavorative e di svago. È importante distinguere i soggetti affetti da claustrofobia con attacchi di panico da quelli con la fobia del volo, in quanto i primi sono preoccupati dall'idea di sentirsi male mentre sono chiusi nell'aereo, mentre i secondi sono maggiormente preoccupati dall'idea di precipitare o da un incidente aereo.

SINTOMI FISICI

L'intensità della paura va dal semplice disagio al terrore assoluto, con sintomi specifici e reali: dalla sudorazione fredda con tachicardia, a vere e proprie difficoltà respiratorie, associate ad un malessere generale e indefinito con irrigidimento muscolare, che spesso porta il paziente a sospettare una patologia acuta, con pericolo di morte imminente