



THE BALANCE

Disturbo di panico

Trattamento privato

Una guida per le persone e le famiglie

Assistenza dedicata a un solo cliente alla volta

MALLORCA / ZURICH

Cosa sapere prima del trattamento

- 01 Il disturbo di panico comporta attacchi inattesi ricorrenti, seguiti da preoccupazione persistente, evitamento o cambiamenti comportamentali che possono limitare la vita quotidiana.
 - 02 La valutazione distingue il panico da condizioni mediche, effetti di sostanze e altri disturbi, mentre la terapia cognitivo-comportamentale può includere esposizione graduale e collaborativa.
 - 03 THE BALANCE offre trattamento residenziale individuale a Maiorca e Zurigo per quadri gravi o complessi, integrando valutazione, terapia, pratica quotidiana e assistenza continuativa.
-

Un solo cliente

Una residenza privata e un team organizzati intorno a lei.

Assistenza coordinata

Le discipline cliniche lavorano all'interno di un piano individuale.

Continuità

I passi successivi vengono considerati durante tutto il trattamento.

Comprendere le sue esigenze

Gli attacchi di panico e il disturbo di panico non sono la stessa cosa

Un attacco di panico può verificarsi in diverse condizioni e non determina automaticamente la presenza di un disturbo di panico. Gli attacchi possono essere associati ad ansia sociale, fobia, stress post-traumatico, disturbo ossessivo-compulsivo, depressione, uso di sostanze, astinenza, patologie mediche o stress acuto.

Come può manifestarsi un attacco di panico

I sintomi possono includere battito cardiaco accelerato, fastidio al torace, respiro corto, vertigini, tremori, sudorazione, nausea, brividi, formicolii, derealizzazione, paura di perdere il controllo o paura di morire. L'esperienza può sembrare una catastrofe medica anche quando l'episodio è un attacco di panico.

I sintomi non dovrebbero essere liquidati come "semplice ansia". Un primo episodio grave, sintomi atipici, svenimento, dolore toracico persistente, alterazioni neurologiche o un fattore di rischio medico significativo possono richiedere una valutazione medica urgente.

La valutazione prima di una raccomandazione

Condizioni cardiovascolari, respiratorie, endocrine, neurologiche, vestibolari e altre condizioni mediche possono produrre sintomi simili al panico. Anche caffeina, cocaina, anfetamine, cannabis, astinenza da alcol, astinenza da benzodiazepine, alcuni farmaci prescritti e integratori possono scatenare o intensificare gli episodi.

Valutazione e pianificazione del trattamento prende in esame sintomi, tempistica, fattori scatenanti, farmaci, sostanze, salute fisica, sonno, indagini precedenti e anamnesi familiare. Possono essere necessari esami medici indipendenti o la valutazione di uno specialista.



Sicurezza e contesto appropriato

Contattare il servizio di emergenza locale appropriato in caso di dolore toracico nuovo o persistente, collasso, grave difficoltà respiratoria, sintomi neurologici improvvisi, overdose, grave intossicazione o rischio immediato di autolesionismo. Non è sicuro presumere che ogni episodio sia panico. Mania acuta, psicosi, astinenza pericolosa o incapacità di mantenersi al sicuro possono richiedere cure ospedaliere. Questi limiti si applicano indipendentemente dalla riservatezza o dallo status professionale.

Un percorso costruito intorno a lei

Terapia cognitivo-comportamentale

La terapia cognitivo-comportamentale è un trattamento psicologico di prima linea per il disturbo di panico. Può includere psicoeducazione sul panico, esame delle interpretazioni catastrofiche, esposizione interocettiva alle sensazioni corporee temute, esposizione situazionale graduale e riduzione dei comportamenti di sicurezza.

L'esposizione è collaborativa e pianificata. Non dovrebbe trasformarsi in un'esposizione massiva e improvvisa, in umiliazione o in una pressione a dimostrare coraggio. Il terapeuta spiega la logica dell'intervento, considera i riscontri medici e riesamina ciò che il cliente apprende a ogni passaggio.

Farmaci

I farmaci antidepressivi, inclusi alcuni SSRI selezionati, possono essere presi in considerazione per il disturbo di panico. Benefici, effetti indesiderati, tempi di insorgenza dell'effetto, interazioni, risposta precedente e preferenze del cliente richiedono un confronto con un prescrittore responsabile.

Le benzodiazepine possono fornire un sollievo rapido, ma possono creare dipendenza, sedazione, effetti cognitivi o un forte comportamento di sicurezza. Le linee guida NICE non ne raccomandano l'uso come trattamento a lungo termine del disturbo di panico. Una persona già dipendente da una benzodiazepina richiede un piano separato sotto supervisione medica e non dovrebbe interromperla bruscamente.

Progressi e pratica nel mondo reale

I progressi non si misurano soltanto dal minor numero di attacchi. Possono includere una riduzione della paura delle sensazioni corporee, minore evitamento, maggiore disponibilità a rimanere in una situazione, minore ricorso ai comportamenti di sicurezza, miglioramento del sonno e ripristino del funzionamento lavorativo o relazionale.

Dalla valutazione a un piano condiviso

La raccomandazione chiarisce il contesto proposto, le priorità, il team e i tempi, e come il piano verrà rivisto insieme a lei.

L'esperienza di cura

Un ambiente tranquillo e privato può offrire spazio per il trattamento, il riposo e la riflessione. Residenza, appuntamenti e sostegno pratico sono organizzati intorno a un solo cliente alla volta.



Un luogo privato in cui fermarsi

Spazio personale, coordinamento discreto e un ritmo quotidiano definito dalle esigenze cliniche.

Cura con spazio per recuperare

Gli incontri individuali si alternano a riposo, pasti, movimento e tempo per elaborare l'esperienza.

Sostegno pratico

Un care manager personale aiuta a coordinare gli appuntamenti e le necessità quotidiane.

Immagini del team e della residenza tratte dalla guida alle ammissioni di THE BALANCE. La residenza viene confermata individualmente.

Maiorca

Assistenza residenziale privata in un ambiente insulare rigenerante.

Zurigo

Assistenza residenziale privata con coordinamento clinico svizzero.

Londra

Servizi selezionati di valutazione, transizione e continuità assistenziale.

Dalla valutazione alla vita quotidiana

01 **Un colloquio riservato**

Il team ammissioni ascolta la sua situazione e spiega la revisione clinica.

02 **Valutazione e raccomandazione**

Il team considera idoneità, priorità, contesto e piano individuale.

03 **Trattamento personalizzato**

L'assistenza viene rivista e adattata al cambiamento delle esigenze e delle capacità.

04 **Transizione e continuità delle cure**

Un passaggio di consegne collega il trattamento alle persone, alle abitudini e al sostegno necessari a casa.

Preparare il rientro a casa

L'assistenza continuativa può includere terapia cognitivo-comportamentale locale, follow-up psichiatrico, gestione dei farmaci, esposizione graduale, supporto familiare e un piano per le esigenze di viaggio o di lavoro. Il passaggio di consegne dovrebbe descrivere ciò che è stato appreso e quali comportamenti richiedono una pratica continuativa. Assistenza continuativa internazionale collega il lavoro residenziale con l'ambiente domestico del cliente e con i professionisti sanitari già coinvolti.

Valutare il prossimo passo

Qual è la differenza tra un attacco di panico e il disturbo di panico?

Un attacco di panico è un episodio che può verificarsi in diverse condizioni. Il disturbo di panico comporta attacchi inattesi ricorrenti, seguiti da preoccupazione persistente, evitamento o cambiamenti comportamentali.

I sintomi del panico possono essere causati da una condizione medica?

Sì. Fattori cardiovascolari, respiratori, endocrini, neurologici, legati a farmaci, sostanze o astinenza possono produrre sintomi simili. La valutazione non dovrebbe presumere che ogni episodio sia di natura psicologica.

Qual è il principale trattamento psicologico per il disturbo di panico?

La terapia cognitivo-comportamentale, inclusa un'esposizione interocettiva e situazionale attentamente pianificata, è un trattamento di prima linea per molte persone con disturbo di panico.

Le benzodiazepine vengono utilizzate per il disturbo di panico?

In alcuni contesti possono offrire sollievo a breve termine, ma le preoccupazioni relative alla dipendenza e alla sicurezza sono importanti. NICE non le raccomanda come trattamento a lungo termine per il disturbo di panico.

Inizi con un colloquio

Parli in riservatezza con il team ammissioni della tua situazione e delle opzioni disponibili. Una richiesta non comporta alcun obbligo di proseguire.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

[Pagina completa della condizione](#)

Se lei o un'altra persona siete in pericolo immediato, rivolgetevi ai servizi di emergenza locali. Non attendete una normale ammissione o un viaggio.

Informazioni generali; l'assistenza individuale segue la valutazione.