COME COMUNICARE CON UNA PERSONA ANSIOSA

Mini guida per chi vuole essere davvero d'aiuto



Dott.ssa Ilaria Stocco
psicologa psicoterapeuta

ilariastoccopsicoterapeuta



Benvenuta/o!
Mi chiamo Ilaria e sono psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale. Mi occupo di ansia e attacchi di panico: lavoro con chi li vive in prima persona e con chi sta loro accanto, partner, genitori, amici.
So quanto può essere difficile vedere una persona che ami stare male e non sapere cosa fare. Ho scritto questa guida per darti qualche punto di riferimento concreto.
Ricevo a Torino e online.

conosciamoci qui

Ilaria Stocco - Psicologa Psicoterapeuta

Quando una persona a cui tieni soffre d’ansia, può essere difficile capire come starle accanto nel modo giusto.

Forse hai già provato a rassicurarla, a darle consigli, magari a proporle soluzioni logiche... ma invece di tranquillizzarsi, sembra diventare ancora più tesa, chiusa o distante.

Succede spesso che, nonostante le buone intenzioni, **l’ansia dell’altro crei una distanza difficile da colmare**.
Magari ti senti **impotente**, perché la vedi stare male e non sai come aiutarla davvero.
Oppure ti senti **frustrata**, perché ogni tuo tentativo sembra inutile e, in alcuni momenti, potresti persino sentirti **esclusa o incompresa.**

La verità è che non servono parole perfette.

Non devi avere tutte le risposte.

Molto spesso, ciò che davvero aiuta è la **presenza**. Un atteggiamento di ascolto sincero, uno sguardo che dice *“ti vedo”*, anche se non so cosa dire.

In questa piccola guida trovi **suggerimenti semplici ma preziosi**: una sorta di “bussola relazionale” per orientarti quando ti trovi vicino a qualcuno che vive momenti di forte ansia.

Non per curare, ma **per essere accanto**.
Con delicatezza, rispetto e presenza.

Ilaria Stocco - Psicologa Psicoterapeuta

🚫 Cosa evitare di dire

Alcune frasi, anche se dette con buone intenzioni, rischiano di far sentire la persona ancora più sola e incompresa.
Ecco quelle più comuni:

- “Dai, rilassati!”

→ L’ansia non si spegne con uno schiocco di dita.

- “Non è niente, stai esagerando.”

→ Minimizzare il dolore emotivo può far sentire l’altro invalidato.

- “Anche io sono ansioso, ma reagisco.”

→ Ogni vissuto è unico. Il confronto spesso crea distanza.

- “Distraiti, così non ci pensi.”

→ L’ansia non sparisce ignorandola, anzi, spesso si intensifica.

- “Ti passerà, devi solo smettere di pensarci.”

→ Se fosse così semplice, nessuno soffrirebbe d’ansia.

💡 Cosa fare invece

Ecco come puoi davvero offrire uno spazio sicuro alla persona che ami:

✅ Sii presente e accogliente

- “So che è difficile. Ma sono qui, con te.”
- “C’è qualcosa che posso fare per aiutarti?”

✅ Ascolta con apertura, senza giudicare né interrompere

- “Capisco che per te sia reale. Se vuoi parlarne, ci sono.”
- Evita soluzioni immediate: l’altro ha bisogno prima di tutto di essere compreso, non aggiustato.

✅ Rispettane i tempi e le emozioni

- Non forzare la persona a “superare” l’ansia velocemente.
- “Non c’è fretta. Quando ti sentirai pronto/a, io ci sono.”

💡 Cosa fare invece

✅ Chiedi come puoi essere d’aiuto

- Ognuno ha bisogno di cose diverse: c’è chi ha voglia di parlare, e chi desidera solo silenziosa compagnia.
- “Cosa posso fare per rendere questo momento un po’ più semplice per te?”

✅ Non prenderla sul personale

- Se la persona è distante, irritabile o chiusa, non significa che ce l’abbia con te.
- “Vedo che è un momento difficile. Quando vorrai, io ci sono.”

Durante un attacco di panico

Un attacco di panico fa paura, a chi lo vive e a chi assiste. Il cuore accelera, manca il respiro, si teme di svenire o di perdere il controllo. L'intensità sale in pochi minuti, poi scende.
Il tuo compito non è fermarlo, ma restare.

✅ Cosa puoi dire

- "Sono qui con te. Non me ne vado."
- "È un attacco di panico. È molto brutto, ma passa."
- "Respiriamo insieme, piano. Espira lentamente."
- "Dimmi cinque cose che vedi intorno a te."

Durante un attacco di panico

✅Cosa puoi fare

- Parla con voce bassa e lenta. Il tuo tono calma più delle parole.
- Chiedi se vuole sedersi, uscire, bere un po' d'acqua.
- Non riempire il silenzio. A volte basta esserci.

🚫 Cosa evitare

- "Calmati!" oppure "Non è niente."
- Fare tante domande tutte insieme.
- Agitarti o lasciare la persona da sola.

Se è il primo episodio o i sintomi sono diversi dal solito, chiama il 112 per escludere cause mediche.

Quando è il momento di chiedere aiuto

Un po’ di ansia fa parte della vita. Ma a volte smette di essere un campanello d’allarme utile e inizia a occupare troppo spazio. Ecco alcuni segnali a cui fare attenzione.

Può essere utile un aiuto professionale se la persona che ami:

- è in ansia quasi ogni giorno, da settimane o mesi;
- rinuncia a cose che prima faceva: uscire, guidare, lavorare, vedere gli amici;
- evita luoghi o situazioni per paura di stare male;
- ha attacchi di panico ripetuti o vive con la paura del prossimo;

Quando è il momento di chiedere aiuto

- dorme male, è sempre stanca o irritabile;
- ha bisogno di continue rassicurazioni per sentirsi tranquilla;
- usa alcol, farmaci non prescritti o altro per calmarsi.

Non serve che ci siano tutti. Ne basta anche uno, se dura nel tempo e pesa sulla sua vita.
Una buona notizia: l'ansia e gli attacchi di panico si curano. La psicoterapia cognitivo-comportamentale ha strumenti efficaci e, prima si inizia, più il percorso può essere breve.
Se la persona parla di non voler più vivere o di farsi del male, non aspettare: contatta il suo medico o chiama il 112.

Come proporre la psicoterapia

Come proporre la psicoterapia (senza far sentire l’altro sbagliato)?

Dall’ansia e dagli attacchi di panico si può uscire, e la psicoterapia è uno degli strumenti più efficaci. Ma proporla non è sempre facile: chi soffre può sentirsi giudicato, o pensare di “non essere abbastanza forte”.

Qualche frase che può aiutare

- “Ti vedo fare tanta fatica. Mi piacerebbe che avessi qualcuno che ti aiuta davvero.”
- “Non è una questione di forza. L’ansia si cura, come tante altre cose.”
- “Se vuoi, cerchiamo insieme qualcuno. Posso aiutarti a fare il primo passo.”

Come proporre la psicoterapia

Qualche attenzione

- Scegli un momento tranquillo, non durante una crisi.
- Parla di come vedi l’altro stare, non di cosa “dovrebbe” fare.
- Rispetta i suoi tempi. Puoi riproporlo più avanti.
- Offri un aiuto pratico: cercare insieme, accompagnare al primo colloquio.

Un primo colloquio non impegna a nulla: serve a capire cosa sta succedendo e quali strade ci sono.

Una presenza che fa la differenza

Quando l’ansia entra in una relazione — che sia d’amore, di amicizia o familiare — può far vacillare entrambi. Chi la vive si sente spesso un peso. Chi la osserva da fuori può sentirsi inutile, escluso, confuso.

Ma in questo mare agitato, c’è una cosa che può fare davvero la differenza: esserci.

Non con le parole giuste, non con la soluzione perfetta… ma con una presenza che accoglie, che non giudica, che resta.



Ilaria Stocco - Psicologa Psicoterapeuta

Essere accanto a una persona ansiosa richiede delicatezza, pazienza e cura. E questa guida non vuole offrirti ricette, ma strumenti di consapevolezza, per aiutarti a sostenere l'altro senza perderti, e a mantenere viva quella connessione anche nei momenti più difficili.

Perché, a volte, il messaggio più potente che possiamo trasmettere è:
"Non so esattamente cosa provi, ma ti vedo. E ci sono."



RICORDA

non devi risolvere l’ansia dell’altro.

Puoi solo fargli sentire che non è sola/o.

✨ Come usare questa guida?

- Stampala e tienila a portata di mano.
- Salvala sul telefono per rileggerla nei momenti in cui ti senti perso/a.
- Condividila con chi, come te, vuole imparare a sostenere meglio chi vive l’ansia.

Ricorda: **non sei lì per “risolvere” l’ansia dell’altro, ma per mostrargli che non è solo**.

E questo, spesso, è già un sollievo immenso.



Prenota una consulenza

Ilaria Stocco - Psicologa Psicoterapeuta

Stocco Ilaria
psicologa psicoterapeuta cognitivo corportamentale

Ti invito a seguirmi sul sito

www.ilariastocco.it



e ad iscriverti alla
newsletter
per non perdere iniziative
e nuovi contenuti

A presto!

© Ilaria Stocco

È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma di questo ebook.
È vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzata espressamente dall'autore.