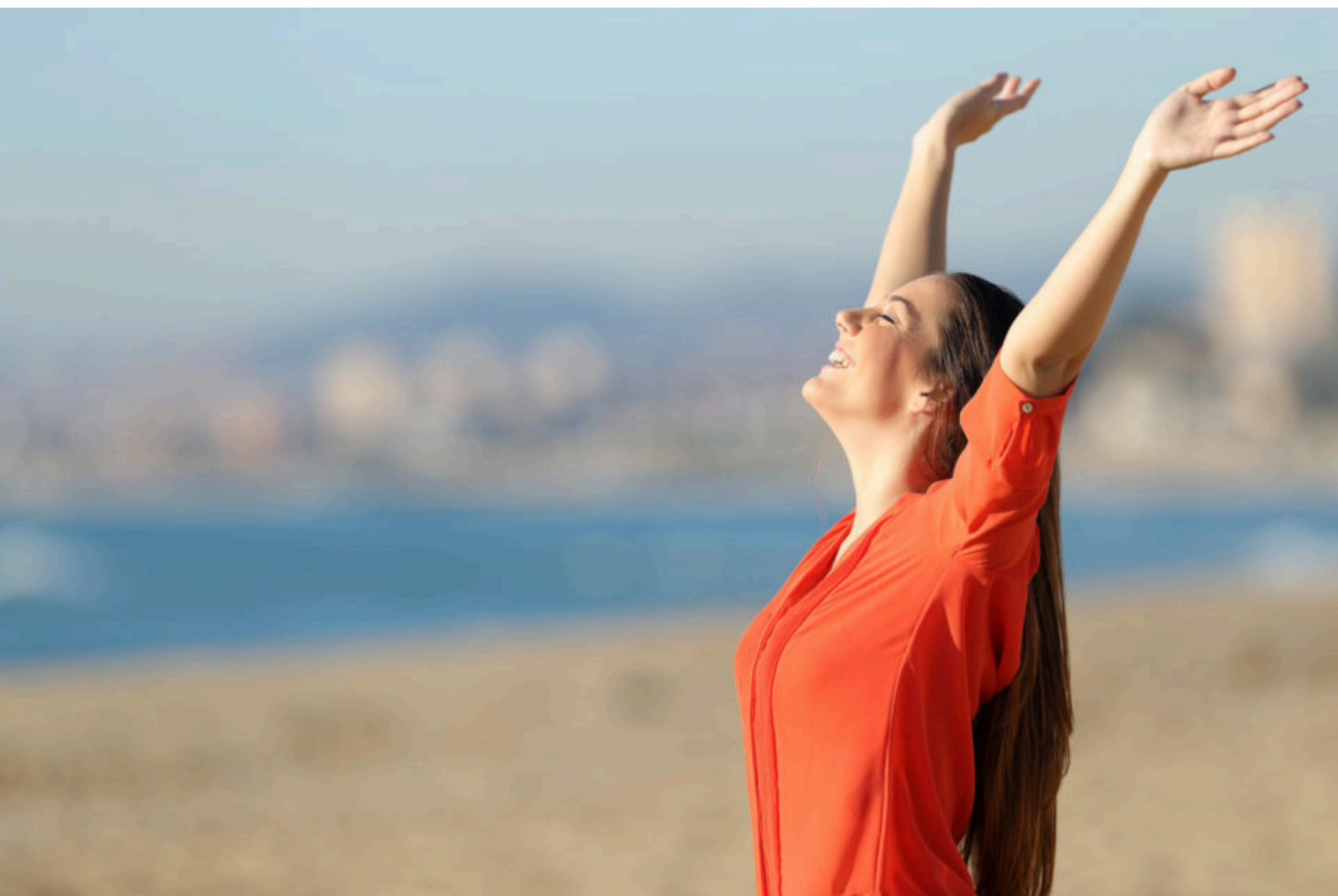


QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro
di te e come ritrovare il respiro



DOTT.SSA FEDERICA DE PRISCO

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro



QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro
di te e come ritrovare il respiro

SUNTO

Questo ebook nasce per offrire una prima comprensione dell'ansia e degli attacchi di panico, esperienze spesso intense e spaventose che possono far sentire la persona sola e senza controllo.

Attraverso un linguaggio semplice e accessibile, viene spiegato come l'ansia non sia un pericolo reale né un segno di debolezza, ma una risposta naturale del corpo che segnala uno stato di tensione interna o bisogni non ascoltati.

Il testo accompagna il lettore nel riconoscere alcuni meccanismi che mantengono attiva la paura, come il tentativo di eliminare l'ansia, l'evitamento o l'interpretazione catastrofica dei sintomi, proponendo una prospettiva diversa: non combattere ciò che si prova, ma iniziare a comprenderlo.

Vengono inoltre introdotti semplici strumenti pratici per gestire i momenti di attivazione, come il respiro, il radicamento nel presente e l'ascolto di sé, con l'obiettivo di ritrovare una maggiore sensazione di stabilità e sicurezza.

L'ebook si propone come un primo passo verso una relazione più consapevole con le proprie emozioni, favorendo un processo di cambiamento graduale basato sull'ascolto, sulla comprensione e sulla possibilità di non sentirsi più soli dentro ciò che si vive.

Federica De Prisco
Psicologa

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

Copyright © 2026 di FEDERICA DE PRISCO

1° Edizione: APRILE 2026

Disclaimer: i consigli e le strategie qui contenuti potrebbero non essere adatti a tutte le situazioni. L'intento dell'autore è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutare nella ricerca del successo delle strategie educative e del benessere emotivo, ma non può sostituirsi ad un percorso psicologico. L'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità rispetto all'applicazione personale che ciascuno potrà fare delle strategie proposte.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinato in un sistema di reperimento dati, trasmesso, o altrimenti essere copiato per uso pubblico o privato, escluso l'"uso corretto" per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

Lettera al Lettore

Se stai leggendo queste pagine, è probabile che l'ansia o gli attacchi di panico stiano occupando molto spazio nella tua vita.

Forse ti spaventano i segnali del corpo.

Forse temi di perdere il controllo.

Forse vivi con la paura che qualcosa di grave possa accadere all'improvviso.

E forse ti sei sentito dire più volte:

“È solo ansia.”

Ma dentro di te non sembra affatto “solo”.

Quando l'ansia arriva, può essere intensa, confondente e profondamente solitaria.

Voglio dirti una cosa importante:

non sei solo.

E non sei sbagliato.

Molte persone attraversano esperienze simili, anche se spesso non se ne parla.

Questo ebook nasce per aiutarti a comprendere cosa sta accadendo dentro di te, ridurre la paura e iniziare a sentirti più al sicuro nel tuo corpo e nelle tue emozioni.

Non devi affrontare tutto in una volta.

Possiamo iniziare da qui.

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

Anticipazione Coinvolgente

Molte persone che vivono l'ansia o il panico si pongono le stesse domande:

- Perché il mio corpo reagisce così?
- Perché succede proprio a me?
- Perdo il controllo... o sto per impazzire?
- Come posso fermare tutto questo?

Quando l'ansia arriva, può sembrare imprevedibile e inspiegabile.

E più cerchiamo di controllarla, più sembra aumentare.

Quello che forse non sai è che ciò che sta accadendo dentro di te ha un senso.

E quando iniziamo a comprenderlo, la paura può lentamente trasformarsi in qualcosa di più gestibile.

Nelle prossime pagine scoprirai cosa succede davvero quando l'ansia si attiva, perché fa così paura e quali sono i primi passi per tornare a sentirti al sicuro.

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

Presentazione

Sono **Federica De Prisco**, psicologa clinica e psicoterapeuta in formazione ad indirizzo psicoanalitico junghiano.



Nel mio lavoro accompagno persone che vivono ansia e attacchi di panico a comprendere ciò che accade dentro di loro e a ritrovare una sensazione di sicurezza interiore.

Negli anni ho lavorato in strutture cliniche e servizi pubblici occupandomi di disagio psicologico e dipendenze, incontrando storie diverse e profonde. In molti di questi percorsi ho potuto osservare quanto l'ansia possa diventare un'esperienza destabilizzante, solitaria e spesso difficile da spiegare agli altri.

Ma ho anche visto qualcosa di altrettanto importante:

quando una persona smette di combattere ciò che prova e inizia a comprenderlo, qualcosa cambia.

La paura si attenua. Il corpo si calma. E lentamente può emergere una nuova fiducia in sé stessi.

Il mio modo di lavorare nasce dall'incontro tra esperienza clinica e ascolto profondo della persona. Credo che i sintomi non siano nemici da eliminare, ma segnali che meritano attenzione e comprensione.

Questo ebook nasce proprio da ciò che vedo ogni giorno nel mio lavoro: la sofferenza reale che l'ansia può portare, ma anche la possibilità concreta di trasformare questa esperienza e tornare a sentirsi più liberi e al sicuro dentro di sé.

Se stai attraversando questo momento, spero che queste pagine possano offrirti comprensione, sollievo e un primo passo verso una nuova relazione con ciò che senti.

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

I 5 Errori da Evitare

Quando l'ansia entra nella nostra vita, è naturale cercare di liberarsene il più velocemente possibile.



Spesso però, senza rendercene conto, adottiamo strategie che finiscono per alimentarla.

Ecco alcuni dei falsi miti più comuni.

✘ 1. “Devo eliminare l'ansia a tutti i costi”

Molte persone pensano che l'obiettivo sia non provare più ansia.

In realtà l'ansia è una risposta naturale del nostro organismo. Cercare di eliminarla completamente crea una lotta continua che aumenta tensione e frustrazione.

Non è necessario eliminarla.

È possibile imparare a comprenderla e attraversarla.

✘ 2. “Se il cuore batte forte significa che sto per avere qualcosa di grave”

I sintomi fisici dell'ansia possono essere intensi e spaventosi.

Ma nella maggior parte dei casi non indicano un pericolo reale.

Sono l'espressione di un sistema di allarme che si è attivato.

Per quanto sgradevoli, questi segnali non sono pericolosi.

✘ 3. “Se arriva il panico perderò il controllo”

Durante un attacco di panico si può avere la sensazione di perdere il controllo o di impazzire.

Ma il panico non porta alla perdita di controllo.

È un picco di attivazione che, per quanto intenso, si riduce spontaneamente.

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

✘ 4. “Devo evitare le situazioni che mi fanno stare male”

Evitare ciò che ci spaventa può dare sollievo nell'immediato.

Ma nel tempo rafforza la convinzione di non essere in grado di affrontare quelle situazioni.

Con gradualità e sicurezza, è possibile tornare a vivere ciò che oggi sembra impossibile.

✘ 5. “Sono l'unico a vivere così”

L'ansia e il panico fanno sentire isolati.

Molte persone provano vergogna e faticano a parlarne.

Eppure queste esperienze sono molto più diffuse di quanto si pensi.

Non sei solo.

Comprendere questi meccanismi è il primo passo per uscire dal circolo della paura.

Quando iniziamo a vedere l'ansia con occhi diversi, qualcosa dentro di noi può lentamente cambiare.

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

Il Cambiamento Possibile

Quando l'ansia arriva, la reazione più naturale è volerla far sparire.

Può sembrare un nemico improvviso, qualcosa che invade il corpo e la mente senza motivo.



Ma cosa accadrebbe se provassimo a guardarla da un'altra prospettiva?

L'ansia non è un errore del corpo.

Non è un segno di debolezza.

E non arriva per distruggerti.

È un segnale.

È il modo in cui il nostro sistema psichico e corporeo ci comunica che qualcosa dentro di noi è sotto pressione, in tensione o inascoltato.

A volte compare dopo periodi di stress prolungato.

Altre volte emerge quando abbiamo cercato di essere forti troppo a lungo.

Può manifestarsi quando tratteniamo emozioni, quando viviamo secondo aspettative che non ci appartengono o quando ci allontaniamo troppo dai nostri bisogni profondi.

In questi momenti il corpo inizia a parlare.

Non per spaventarci, ma per richiamare la nostra attenzione.

Quando smettiamo di combattere l'ansia e iniziamo ad ascoltarla, può trasformarsi da nemico incomprensibile a messaggio che chiede di essere accolto.

E questa comprensione è spesso il primo passo verso un cambiamento reale.

Questo non significa che l'ansia sia facile da vivere.

Ma significa che può diventare comprensibile, e ciò che comprendiamo smette lentamente di spaventarci.

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

Esercizi Pratici

Quando l'ansia si attiva, può sembrare di perdere ogni punto di riferimento.

In quei momenti, avere piccoli strumenti può aiutare a ritrovare una sensazione di stabilità.

Ecco alcuni primi passi che puoi iniziare a sperimentare.

1. Riconosci ciò che sta accadendo

Quando senti arrivare l'ansia, prova a dirti:

“Il mio corpo si sta attivando. Non è pericoloso.”

Dare un nome all'esperienza aiuta il sistema nervoso a ridurre l'allarme.

2. Riporta l'attenzione al respiro

Non serve respirare in modo perfetto.

È sufficiente rallentare leggermente il ritmo.

Inspirare lentamente dal naso

ed espirare più lentamente dalla bocca.

Un'espirazione più lunga aiuta il corpo a calmarsi.

3. Riporta i piedi nel presente

Quando l'ansia sale, la mente corre al futuro.

Può aiutare portare l'attenzione a ciò che è reale intorno a te:

- senti i piedi appoggiati a terra
- osserva tre cose che vedi
- ascolta i suoni intorno a te

Questo aiuta il sistema nervoso a orientarsi nel presente.

4. Non combattere ciò che senti

L'ansia aumenta quando cerchiamo di respingerla.

Può aiutare dirsi:

“Posso attraversare questo momento.”

Le sensazioni, anche intense, tendono a diminuire se non vengono contrastate.

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

5. Chiediti cosa sta succedendo dentro di te

Quando l'intensità si riduce, può essere utile domandarti:

- Cosa stava accadendo prima che l'ansia arrivasse?
- C'era qualcosa che stavo trattenendo?
- Mi stavo chiedendo troppo?

Non serve trovare subito risposte.

È un primo gesto di ascolto.

6. Riconosci i tuoi limiti e bisogni

L'ansia spesso emerge quando superiamo i nostri limiti interiori o ignoriamo ciò di cui abbiamo bisogno.

Imparare a fermarsi, dire no o concedersi pause non è debolezza: è cura di sé.

7. Ricorda: non devi affrontare tutto da solo

L'ansia può far sentire isolati.

Condividerla e affrontarla con il giusto supporto può rendere il percorso più sicuro e comprensibile.

Questi passi non servono a eliminare l'ansia, ma ad iniziare a costruire una relazione diversa con essa: più consapevole, meno spaventata e più fiduciosa.

Gli strumenti che hai appena letto possono aiutarti a ritrovare stabilità nei momenti di attivazione.

Ma calmare l'ansia non significa ancora comprenderla.

Molte persone provano sollievo temporaneo e poi si chiedono:

“Perché ritorna?”

“Perché continua a succedere?”

“Cosa c'è che non va in me?”

La verità è che l'ansia non è soltanto un fenomeno fisico.

È anche un'esperienza emotiva e psicologica che merita ascolto.

Quando l'ansia torna, sta chiedendo qualcosa

L'ansia può comparire quando:

- stiamo vivendo sotto pressione da troppo tempo

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

- tratteniamo emozioni che non trovano spazio
- cerchiamo di controllare tutto per sentirci al sicuro
- viviamo lontani dai nostri bisogni più autentici
- ci adattiamo continuamente alle aspettative degli altri

In questi momenti il corpo può iniziare a parlare.

Non per punirci, ma per richiamare la nostra attenzione.

Non è un nemico da eliminare

Se proviamo solo a zittire l'ansia, spesso ritorna.

Quando invece iniziamo ad ascoltarla, può trasformarsi.

Comprendere cosa la alimenta, riconoscere le emozioni sottostanti e dare spazio alle parti di sé rimaste inascoltate permette un cambiamento più profondo e duraturo.

Un lavoro che porta verso di sé

Il percorso di trasformazione dell'ansia non consiste nel diventare più forti o più controllati.

Consiste nel diventare più consapevoli, più autentici e più in contatto con sé stessi.

È un processo graduale, che richiede tempo, ascolto e gentilezza verso la propria esperienza.

Ma è anche un cammino che può restituire libertà, stabilità e fiducia.

Quando l'ansia smette di essere un nemico e diventa un messaggio comprensibile, qualcosa dentro di noi inizia lentamente a cambiare.

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

Riepilogo e Trasformazione

Dopo aver iniziato a riconoscere e accogliere ciò che accade dentro di te, può essere utile concederti un momento di ascolto più profondo.

Questo non è un esercizio da fare perfettamente.

È uno spazio da abitare con gentilezza.

✨ Esperienza guidata

Se puoi, fermati per qualche istante.

Siediti in modo comodo e lascia che il corpo trovi una posizione naturale.

Porta l'attenzione al respiro, senza modificarlo.

Semplicemente osserva l'aria entrare... e uscire.

Ora porta l'attenzione al tuo corpo nel suo insieme.

Non per controllarlo, ma per sentirlo.

Forse noterai zone di tensione.

Forse una sensazione di chiusura.

Forse nulla di particolare.

Qualunque cosa emerga, prova ad accoglierla così com'è.

Adesso, con delicatezza, puoi chiederti:

“Cosa sta cercando di dirmi questo momento?”

Non serve trovare una risposta.

È sufficiente restare in ascolto.

Rimani qui ancora qualche istante.

Poi, lentamente, riporta l'attenzione all'ambiente intorno a te.

Cosa stai allenando

Con questo semplice momento di ascolto stai iniziando a:

- sviluppare una relazione più gentile con te stesso
- tollerare le sensazioni senza combatterle

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

- ascoltare ciò che accade dentro di te
- creare uno spazio interno di sicurezza

Una cosa importante

Non sempre emergeranno risposte chiare.

E va bene così.

L'ascolto interiore è un processo, non una prestazione.

Con il tempo, ciò che oggi sembra confuso può diventare più comprensibile.

Quando iniziamo ad ascoltare ciò che accade dentro di noi, l'ansia smette lentamente di essere solo paura e può diventare una guida verso una maggiore consapevolezza.

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

Call to Action Empatica e Personalizzata

L'ansia può essere spaventosa.

Può farci sentire fragili, confusi e soli.

Ma non è un nemico da distruggere.

È un'esperienza che può essere compresa, attraversata e trasformata.

Quando iniziamo a conoscere ciò che accade dentro di noi, qualcosa cambia:

la paura si attenua,

il corpo si calma,

e lentamente può emergere una nuova fiducia.

Non significa non provare più ansia.

Significa non esserne più dominati.

Significa poter restare presenti anche nei momenti difficili.

Significa sentirsi più radicati dentro di sé.

Questo è un processo graduale.

Richiede tempo, ascolto e gentilezza verso la propria esperienza.

Ma è anche un cammino che può restituire libertà, stabilità e una relazione più autentica con sé stessi.

Se stai vivendo tutto questo

Se ti riconosci in queste pagine, sappi che non sei solo.

E che ciò che stai vivendo può essere compreso.

Non devi affrontarlo in una volta sola.

Puoi iniziare un passo alla volta.

A volte il primo cambiamento non è far sparire l'ansia,

ma smettere di sentirsi soli dentro di essa.

Ed è da qui che qualcosa può iniziare davvero a trasformarsi.

Un passo possibile

QUANDO L'ANSIA SPAVENTA

Cosa sta accadendo davvero dentro di te e come ritrovare il respiro

Se ti sei riconosciuto in queste pagine, potresti sentire il desiderio di comprendere più a fondo ciò che stai vivendo.

A volte iniziare questo percorso da soli può essere difficile.

Avere uno spazio protetto in cui poter esplorare l'ansia senza sentirsi giudicati può fare una grande differenza.

Nel mio lavoro accompagno persone che vivono ansia e attacchi di panico a sviluppare una relazione più sicura e consapevole con ciò che sentono, ritrovando stabilità e fiducia dentro di sé.

Se senti che questo potrebbe essere il momento giusto per iniziare, puoi trovare maggiori informazioni sul percorso **Liberi dall'Ansia** all'interno del sito oppure se senti il bisogno di un primo confronto, puoi **prenotare un colloquio conoscitivo**.

Qualunque sia il tuo passo successivo, ricorda:

non devi affrontare tutto da solo.

Il cambiamento non avviene tutto in una volta.

Inizia quando ci concediamo di ascoltare ciò che stiamo vivendo.