

COSA NON DIRE A CHI SOFFRE DI ANSIA E PANICO

Dire ad una persona che soffre di ansia che "c'è di peggio/c'è chi sta peggio" equivale a sminuire il suo malessere e togliere importanza alla sua persona. Non c'è mai qualcosa che possa dirsi "peggio", poiché ogni sofferenza è cucita sulla persona che la vive e non può essere paragonata alla sofferenza di altri.



"C'È CHI STA PEGGIO"

"IO INVECE SOFFRO DI..."



Eclissare la persona che sta soffrendo spostando il focus su se stessi, non è d'aiuto, anzi, fa sentire sminuiti chi in quel momento è in difficoltà. Impara a non concentrare su di te tutte le attenzioni, dai spazio anche agli altri. Non sei sempre il protagonista.

Riportare l'esperienza di altre persone può essere utile, ma non in questo caso. Sugerire terapie farmacologiche solo perché le segue una persona che conosci, è deleterio. Ognuno ha il suo percorso e le terapie farmacologiche vanno studiate caso per caso.



"UN MIO AMICO PRENDE FARMACI"