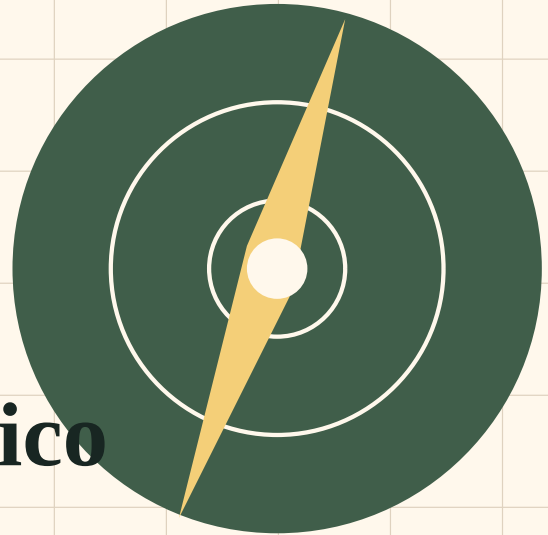




Kit Ansia E Panico

Quaderno pratico per orientarti, scrivere e scegliere il prossimo passo senza pretendere di sistemare tutto oggi.

Come usarlo

1. Leggi solo la parte che ti serve.
2. Scrivi poche parole, senza perfezione.
3. Scegli un gesto piccolo entro oggi.

Non è terapia, diagnosi o consulenza professionale.
È uno strumento di orientamento pratico.

24.0

Ansia e panico

Un quaderno pratico per abbassare il volume, attraversare il picco e rimandare le decisioni grandi quando corpo e pensieri corrono troppo forte.

Anteprima gratuita

Materiale orientativo, pratico e stampabile. Linguaggio semplice, spazi per scrivere, una cosa alla volta.

Promessa del materiale

Non cura l'ansia e non sostituisce un professionista. Ti aiuta a fare ordine nei primi minuti: corpo, presente, gesto minimo, richiesta di aiuto e diario dopo il picco.

Non è terapia, diagnosi, cura o consulenza professionale. Serve per orientarsi e fare ordine. In caso di pericolo, emergenza, sintomi intensi o dubbi sulla sicurezza, chiedi aiuto reale subito.

Come usare questo materiale

Non devi compilarlo bene. Devi usarlo quanto basta per fare un passo più chiaro, più piccolo e più sicuro.

- Leggi prima i riquadri brevi.
- Se una pagina è troppa, salta alla domanda più concreta.
- Scrivi anche male: il materiale serve a svuotare la testa, non a fare bella figura.
- Rimanda decisioni grandi quando sei nel picco emotivo.

Indice rapido

1. Anteprima gratuita
2. Mini scheda: semaforo
3. Mini scheda: ritorno al presente
4. Tre frasi pronte

Anteprima gratuita

Questa anteprima ti fa vedere il metodo del kit: prima sicurezza, poi corpo, presente e gesto minimo. Il completo aggiunge diario, piano 7 giorni, messaggi pronti e card SOS.

Nota importante

Materiale divulgativo. Non sostituisce medico, psicologo, psicoterapeuta, pronto soccorso o supporto di emergenza. Se hai sintomi nuovi, intensi o dubbi sulla tua sicurezza, chiedi aiuto reale.

La sequenza base

- Controllo se e rosso: rischio fisico, pensieri di farmi del male, primo episodio o dubbio serio.
- Dico: nel picco non decido la vita.
- Metto piedi a terra e scelgo una cosa che vedo, tocco e sento.
- Rimando messaggi e decisioni.
- Quando scende, scrivo cosa ha aiutato.

Mini scheda: semaforo

Zona Segnali Azione

Rosso Sintomi fisici nuovi o forti, rischio, Chiedi aiuto subito. 112/118, medico, pensieri di farti male, dubbio serio. pronto soccorso o persona vicina.

Arancione Panico forte ma riesci a chiedere Avvisa qualcuno e abbassa stimoli. aiuto.

Giallo Ansia alta ma gestibile. Grounding, acqua, pausa, nessuna decisione grande.

Verde Tensione bassa. Diario, routine, prevenzione.

Il mio livello adesso e:

Mini scheda: ritorno al presente

5 cose che vedo

4 cose che tocco

3 suoni che sento

2 odori o sapori

1 cosa vera adesso

Frase guida

Sto avendo un'onda di ansia. Non devo risolvere tutto in questo minuto. Faccio una cosa alla volta.

Tre frasi pronte

Per rimandare

Ho letto. In questo momento non riesco a rispondere bene. Riprendo più tardi con calma.

Per chiedere presenza

Sto avendo un momento di ansia forte. Non devi aggiustare nulla: mi basta che resti disponibile per qualche minuto.

Per te stesso

Non devo fidarmi di tutti i pensieri che arrivano nel picco. Aspetto che scenda e poi valuto.

Nel completo trovi

Semaforo completo, scala 0-10, SOS 10 minuti, messaggi per lavoro e relazioni, diario dopo il picco, trigger, piano 7 giorni e card personale da copiare.