

## Vicini a chi soffre: il peso silenzioso dei familiari

Di Sabina Moro

*Comprendere le emozioni di chi vive accanto a una persona con disturbi psicologici è il primo passo per non lasciarli soli nel loro dolore invisibile*



*“Il legame che unisce la tua vera famiglia non è quello del sangue, ma quello del rispetto e della gioia per le reciproche vite”.*

L'assistenza o la convivenza con una persona affetta da problematiche di tipo psicologico (ex. un disturbo dell'umore, un grave disturbo di personalità, attacchi di panico ecc..) può essere un compito complesso.

Spesso si tende a mettere al primo posto la persona che sta soffrendo, annullando i propri bisogni e sperimentando emozioni di colpa o vergogna nel momento in cui ci si sente sopraffatti o, quando si rileva il bisogno di prendersi del tempo esclusivamente per sé.

E' importante tenere però a mente che l'obiettivo non è quello di farsi fagocitare dall'emozione spiacevole del familiare ma di riuscire a mantenere un proprio equilibrio al fine di aiutare in modo sereno l'altro.

Aver ricevuto una diagnosi di disturbo psicologico è indiscutibilmente impegnativo ma, spesso, c'è la tendenza a dar valore solo a chi sta male, senza tenere in considerazione i sentimenti della cerchia di persone che circondano la persona stessa.

### Alcuni consigli per riuscire a non perdere la propria individualità e stabilità:

Cerca di mantenere la tua routine quotidiana, i tuoi interessi e non rinunciare ad attività piacevoli personali.

A volte potrà sembrarti terribile dire al tuo familiare “oggi non posso, ho un'impegno, ho bisogno di fare questa cosa per me, voglio fare questa attività divertente”, ma pensa che stai facendo del bene a te e non stai facendo un torto a lui;

Limita sentimenti di colpa, vergogna e rabbia. Comprendi che stai facendo del tuo meglio, con gli strumenti che hai, per aiutare il tuo familiare.

E Ricorda che rispondere ai tuoi bisogni non è una forma di egoismo ma una forma di rispetto per te stesso e, un modo per riuscire a gestire con più stabilità la situazione difficile che stai vivendo respirando aria più leggera e ricaricando le tue energie;

Impara a mettere dei limiti e dire no. Quando sei stanco, quando senti che le energie stanno terminando, quando semplicemente non hai voglia, riconosci la tua emozione e concediti una pausa o chiedi aiuto a

Confidati con persone strette e con la quale non ti senti giudicato, parla di quello che senti, delle tue emozioni piacevoli e spiacevoli, delle fatiche del momento, prova a trovare un supporto o una rassicurazione.

Parlare con gli altri può aiutarti a lasciare andare, a trovare qualcuno che magari ha vissuto una situazione simile, a sentirti meno solo e a scoprire nuove strategie di gestione della situazione;

Datti degli obiettivi e mantieniti impegnato con attività esterne al nucleo familiare;  
Ricordati che la causa dello stato di malessere del tuo familiare e il suo complesso processo di guarigione, non è responsabilità tua;

Parlane con una persona competente e specializzata o partecipa a gruppi di auto mutuo aiuto.

Dott.ssa Moro Sabina

3934107718

[sabina.moro@outlook.it](mailto:sabina.moro@outlook.it)

Instagram: 21grammi\_di\_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 17/06/2025 - AGGIORNATO IL 01/12/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI  
AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)