THE BALANCE

Disturbi d’ansia

Trattamento privato

Una guida per le persone e le famiglie

Assistenza dedicata a un solo cliente alla volta

Maiorca, Zurigo, Londra
Assistenza residenziale individuale

Italiano / Settembre 2026

01 / COSA SAPERE PRIMA DEL TRATTAMENTO

Cosa sapere prima del trattamento

01 L’ansia diventa clinicamente significativa quando paura, preoccupazione, sintomi fisici o evitamento persistono e limitano progressivamente la vita quotidiana.

02 La valutazione distingue i diversi disturbi d’ansia da condizioni mediche, uso di sostanze e problematiche concomitanti, considerando rischi, funzionamento e trattamenti precedenti.

03 Il trattamento può integrare psicoterapia, metodi cognitivo-comportamentali, esposizione graduale consensuale, farmaci e assistenza continuativa; la residenzialità dipende da gravità e complessità.

Un solo cliente

Una residenza privata e un team organizzati intorno a lei.

Assistenza coordinata

Le discipline cliniche lavorano all’interno di un piano individuale.

Continuità

I passi successivi vengono considerati durante tutto il trattamento.

02 / COMPRENDERE LE SUE ESIGENZE

Comprendere le sue esigenze

Comprendere i disturbi d’ansia

I disturbi d’ansia comprendono diverse condizioni con differenti pattern di paura, preoccupazione, attivazione fisica ed evitamento. Ansia generalizzata, disturbo di panico, ansia sociale e fobie specifiche richiedono una valutazione più precisa della generica affermazione secondo cui il sistema nervoso è disregolato.

Come possono manifestarsi i disturbi d’ansia

L’ansia può essere prevalentemente cognitiva, fisica, comportamentale o relazionale. L’evitamento spesso offre un sollievo immediato, rafforzando però il pattern nel tempo.

• Preoccupazione persistente e difficile da controllare in diversi ambiti della vita

• Attacchi di panico o paura di sensazioni corporee quali palpitazioni, fiato corto o vertigini

• Evitamento di viaggi, riunioni, folle, assistenza sanitaria, spazi chiusi, esposizione sociale o incertezza

• Ricerca ripetuta di rassicurazioni, controllo, pianificazione, necessità di avere il controllo o dipendenza da un’altra persona

• Tensione muscolare, sintomi gastrointestinali, mal di testa, tremore, sudorazione o sonno disturbato

• Irritabilità, difficoltà di concentrazione, indecisione ed esaurimento mentale

• Uso di alcol, sedativi, stimolanti, cibo, lavoro o attività digitali per regolare la paura

• Ridotta spontaneità, tensione nelle relazioni o una vita sempre più organizzata intorno alla prevenzione del disagio

I sintomi fisici devono essere presi seriamente. Il panico può produrre intense sensazioni corporee, ma un sintomo nuovo o preoccupante non dovrebbe essere attribuito all’ansia senza un’appropriata valutazione medica.

03 / LA VALUTAZIONE PRIMA DI UNA RACCOMANDAZIONE

La valutazione prima di una raccomandazione

La valutazione identifica gli esiti temuti, i fattori scatenanti, l’evitamento, i comportamenti di sicurezza, i sintomi fisici, la durata e l’effetto sul funzionamento. Considera inoltre il livello effettivo di minaccia esterna e ciò che la persona ha appreso dai trattamenti precedenti.

Pattern di preoccupazione, panico, paura sociale, evitamento fobico e ricerca di rassicurazioni

Storia clinica, farmaci, caffeina, stimolanti, sedativi, alcol e altre sostanze

Sonno, viaggi, dolore, fattori ormonali e altri fattori di salute fisica

Obiettivi, consenso, tolleranza dell’incertezza e supporto continuativo disponibile localmente



Sicurezza e contesto appropriato

Dolore toracico grave, collasso, sintomi neurologici, intossicazione, astinenza pericolosa, intenzione suicidaria, psicosi o un’altra problematica acuta richiedono una valutazione urgente a livello locale. Un sito web non può stabilire che un sintomo fisico sia soltanto panico. La dipendenza da sedativi o alcol può complicare l’ansia e rendere non sicura un’interruzione improvvisa. Le modifiche della terapia farmacologica richiedono una prescrizione autorizzata e un piano di monitoraggio.

04 / UN PERCORSO COSTRUITO INTORNO A LEI

Un percorso costruito intorno a lei

Il trattamento può combinare psicoeducazione, interventi cognitivi e comportamentali, esposizione o esperimenti comportamentali, psicoterapia, farmaci, revisione del sonno e dell'uso di sostanze e strategie di regolazione basate sul corpo. La selezione dipende dall'esatto disturbo d'ansia e dalla disponibilità della persona ad affrontare il trattamento.

Costruire un modello condiviso di paura, evitamento, comportamenti di sicurezza e conseguenze Affrontare le problematiche urgenti di natura medica, psichiatrica o legata alle sostanze

Ripristinare il sonno e ridurre in sicurezza i pattern destabilizzanti di uso di stimolanti, sedativi o alcol Utilizzare metodi cognitivi e comportamentali basati sull'evidenza quando indicato

Pianificare l'esposizione in modo collaborativo e graduale, anziché come confronto forzato Affrontare trauma, relazioni, perfezionismo o controllo quando pertinente

Chiarire, con consenso, i pattern familiari di rassicurazione e accomodamento Praticare il cambiamento in contesti di vita reale e pianificare l'assistenza continuativa

Le pratiche calmanti possono sostenere la partecipazione, ma il trattamento non dovrebbe promettere un ripristino permanente né rendere l'assenza di ansia una condizione per vivere. L'esposizione dovrebbe avere uno scopo preciso, essere consensuale ed essere condotta da un professionista clinico con competenze appropriate.

Dalla valutazione a un piano condiviso

La raccomandazione chiarisce il contesto proposto, le priorità, il team e i tempi, e come il piano verrà rivisto insieme a lei.

05 / L’ESPERIENZA DI CURA

L’esperienza di cura

Maiorca, Zurigo, Londra condividono il modello di assistenza residenziale individuale di THE BALANCE. Una residenza è riservata a un solo cliente, con chef e responsabile personale dedicati. Trattamenti, attività e programma si adattano alle Sue esigenze.



Un luogo privato in cui fermarsi

Spazio personale, coordinamento discreto e un ritmo quotidiano definito dalle esigenze cliniche.

Cura con spazio per recuperare

Gli incontri individuali si alternano a riposo, pasti, movimento e tempo per elaborare l’esperienza.

Sostegno pratico

Un care manager personale aiuta a coordinare gli appuntamenti e le necessità quotidiane.

Immagini del team e della residenza tratte dalla guida alle ammissioni di THE BALANCE. La residenza viene confermata individualmente.

Maiorca

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

Zurigo

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

Londra

Trattamenti e attività individuali in una residenza riservata a un solo cliente.

06 / DALLA VALUTAZIONE ALLA VITA QUOTIDIANA

Dalla valutazione alla vita quotidiana

01

Un colloquio riservato

Il team ammissioni ascolta la sua situazione e spiega la revisione clinica.

02

Valutazione e raccomandazione

Il team considera idoneità, priorità, contesto e piano individuale.

03

Trattamento personalizzato

L’assistenza viene rivista e adattata al cambiamento delle esigenze e delle capacità.

04

Transizione e continuità delle cure

Un passaggio di consegne collega il trattamento alle persone, alle abitudini e al sostegno necessari a casa.

Preparare il rientro a casa

Il trattamento dell’ansia si consolida attraverso una pratica ripetuta oltre il contesto protetto. L’assistenza continuativa dovrebbe identificare le situazioni temute, gli esperimenti concordati, la responsabilità relativa ai farmaci, le risposte della famiglia e cosa accade se l’evitamento ricomincia ad ampliarsi. Il progresso può significare una maggiore tolleranza dell’incertezza e delle sensazioni corporee, minore evitamento e ricerca di rassicurazioni, sonno e concentrazione migliori e la capacità di scegliere di agire anche quando permane una certa ansia.

07 / VALUTARE IL PROSSIMO PASSO

Valutare il prossimo passo

Quali tipi di ansia possono essere valutati?

La valutazione può prendere in considerazione ansia generalizzata, panico, ansia sociale, fobie specifiche e manifestazioni correlate, distinguendo al contempo PTSD, DOC, sostanze, cause mediche e altre condizioni.

L’ansia può causare sintomi fisici?

Sì, l’ansia può produrre intense sensazioni fisiche. I sintomi nuovi, gravi o preoccupanti richiedono comunque un’appropriata valutazione medica, anziché un’automatica attribuzione psicologica.

Che cosa èterapia dell’esposizione?

L’esposizione prevede un contatto pianificato e graduale con situazioni, sensazioni o incertezze temute, al fine di ridurre l’evitamento e apprendere nuove risposte. Dovrebbe essere collaborativa, indicata e condotta con competenza.

Il trattamento eliminerà tutta l’ansia?

Nessun professionista responsabile può prometterlo. L’ansia può avere una funzione protettiva. Il trattamento mira a ridurre la paura e l’evitamento determinati dal disturbo e ad aumentare la flessibilità e la possibilità di scelta.

Inizi con un colloquio

Parli in riservatezza con il team ammissioni della sua situazione e delle opzioni disponibili. Una richiesta non comporta alcun obbligo di proseguire.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Pagina completa della condizione

Se lei o un’altra persona siete in pericolo immediato, rivolgetevi ai servizi di emergenza locali. Non attendete una normale ammissione o un viaggio.

Informazioni generali; l’assistenza individuale segue la valutazione.