

Motivazione

Ho scelto di parlare dei disturbi legati all'ansia in quanto non solo è un argomento di grande attualità, ma è ancora considerato un tabù, sebbene sempre più persone si stanno accorgendo di quanto l'argomento sia reale e delicato da trattare e sempre meno persone lo bollano come semplice debolezza caratteriale di una persona.

L'azienda Reach17 si occupa di organizzare corsi professionali che toccano vari ambiti della nostra società (economico, culturale, sociale, scientifico) e li integrano con gli obiettivi dell'ONU.

La decisione di creare un blog post per promuovere un nuovo corso in ambito socio-psicologico parlando del cosiddetto "anxiety disorder" rientra perfettamente nelle politiche dell'azienda.

Analisi testo e ottimizzazione in chiave SEO

Per quanto riguarda la keyword principale, **ho scelto "combattere l'ansia"**, ero indeciso tra quest'ultima e "rimedi per ansia", ma attraverso un confronto fatto su google trends, la prima citata risultava la più cercata.


Inoltre analizzando la keyword attraverso Ubersuggest, ho appurato come il searching volume sia elevato e la SEO difficulty sia nella media.

IT

CONSULENZA

PIANI E PREZZI

Accedi



Ti mancano 3 semplici passi per aumentare il tuo traffico SEO

1 CREA ACCOUNT

2 CREA UN PROGETTO

3 AGGIUNGI KEYWORD

Panoramica keyword : combattere l'ansia

AGGIUNGI ALL'ELENCO

VOLUME DI RICERCA

2.400

MEDIO

SEO DIFFICULTY


43

PAID DIFFICULTY

98

COSTO PER CLICK (CPC)

€0,46



La pagina web media che si posiziona nelle top 10 ha **59 backlink** e un **domain authority di 43**.

VOLUME DI RICERCA

Volume di ricerche da mobile

Volume di ricerche da desktop

3.000

2.000

1.000

EFFETTUA L'UPGRADE PER VISUALIZZARE I DATI SULLA CRONOLOGIA DELLE KEYWORD

Prova gratuita di 7 giorni

ersuggest


IT

CONSULENZA

PIANI E PREZZI

Accedi

1



Ti mancano 3 semplici passi per aumentare il tuo traffico SEO

1 CREA ACCOUNT

2 CREA UN PROGETTO

3 AGGIUNGI KEYWORD

Volume

SEO Difficulty

CPC

Filtri keyword

BETA

TUTTE

POTENZIALE RANKING IN 1ª PAGINA

ESPORTA COME CSV

COPIA NEGLI APPUNTI

AGGIUNGI ALL'ELENCO

0 di 217 selezionati

	KEYWORD		VOLUME	CPC	PAID DIFFICULTY	SEO DIFFICULTY
<input type="checkbox"/>	combattere l'ansia	Ricerche	2.400	€0,46	98	43
<input type="checkbox"/>	come combattere l'ansia	Ricerche	5.400	€0,39	98	43
<input type="checkbox"/>	come combattere l'ansia e trasformarla in forza	Ricerche	2.900	€0,44	99	48
<input type="checkbox"/>	come combattere l'ansia senza farmaci	Ricerche	880	€0,35	98	44
<input type="checkbox"/>	come combattere l'ansia da prestazione	Ricerche	320	€0,28	93	47
<input type="checkbox"/>	come combattere l'ansia e la paura	Ricerche	170	€0,31	83	33
<input type="checkbox"/>	frasi per combattere l'ansia	Ricerche	140	€0,31	3	34
<input type="checkbox"/>	libri per combattere l'ansia	Ricerche	140	€0,12	100	41
<input type="checkbox"/>	come combattere l'ansia e trasformarla in forza pdf	Ricerche	110	€0,44	97	44

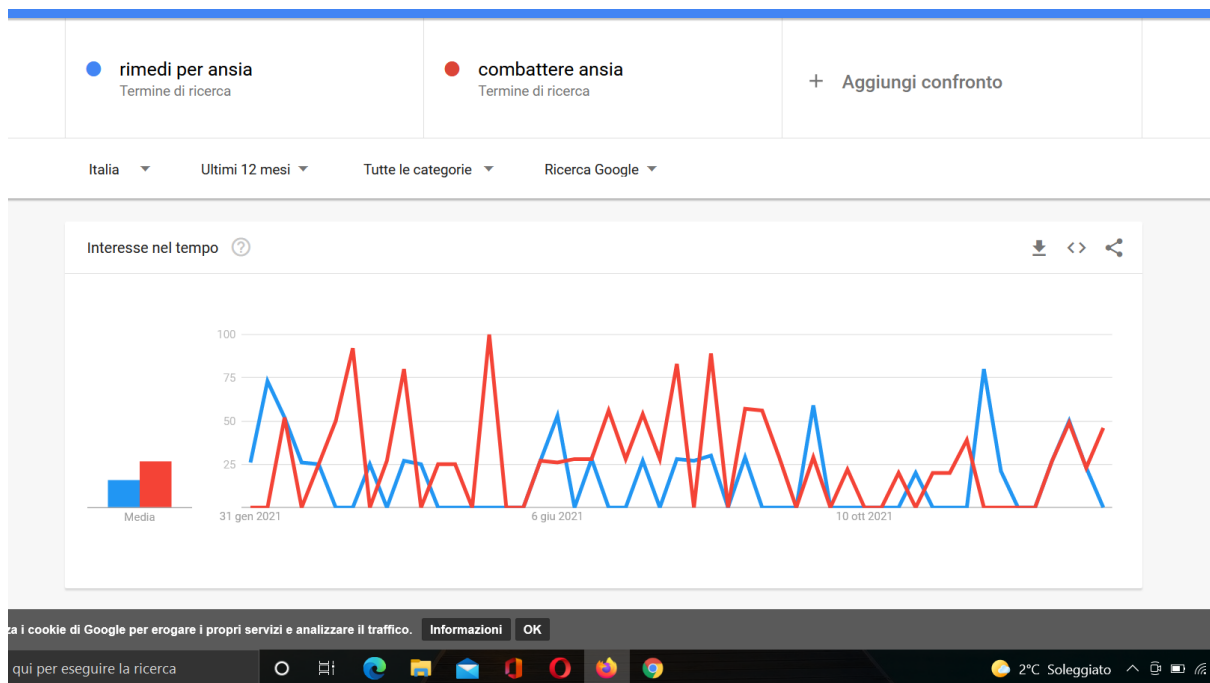
Scrivi qui per eseguire la ricerca

2°C

Soleggiato

09:42

25/01/2025



Qui di seguito inserisco la tabella con tutte le keyword utilizzate nel testo. lascio inoltre il link dei risultati completi ottenuti su [answerthepublic](https://www.answerthepublic.com/)

keyword principale	keyword secondarie	keyword correlate
combattere l'ansia	come combattere l'ansia	paura
	come combattere l'ansia e la paura	malessere
	metodi per combattere l'ansia	stress
	come combattere l'ansia sociale	angoscia
	combattere l'ansia da soli	senso di oppressione
	combattere l'ansia senza farmaci	disordine emotivo

Per quanto riguarda l'ottimizzazione del testo, ho effettuato la suddivisione in paragrafi in H1, H2 e H3.

Ho fatto respirare il testo utilizzando un'interlinea di 1.5 e aggiungendo immagini in ogni paragrafo. La keyword la ripeto diverse volte durante il testo, ma senza esagerare, ho usato la stessa frase per il titolo e per l'H1.

Ho utilizzato inoltre alcuni principi di Cialdini, tra cui l'autorevolezza, citando alcuni esperti sull'argomento.

Title: 5 metodi pratici ed efficaci per combattere l'ansia

Meta description: Come facciamo a convivere con l'ansia senza ricorrere ai farmaci? Ecco 5 metodi nascosti dentro di noi, che ci aiutano ad affrontare la vita con più consapevolezza

H1: 5 metodi pratici ed efficaci per combattere l'ansia



Alt tag: foto di un braccio rivolto verso i gabbiani in cerca di una via di fuga

Immagina che tu sia invitato a una festa, inizi ad avere un senso di forte emozione, quasi eccitamento per le aspettative che ti crei sulla serata. Una volta arrivato alla festa, questa emozione inizia a trasformarsi in qualcos'altro.

Inizi a preoccuparti e porti delle domande, come: "con chi dovrei parlare?", "cosa penseranno gli altri di me?". A questo punto il tuo cuore inizia a battere più forte, le tue mani iniziano a sudare e la tua bocca diventa più asciutta. Nel caso qualcuno si avvicinasse per parlarti la tua sensazione di disagio non farebbe altro che aumentare.

In questo caso, potresti soffrire di uno **stato di disordine emotivo causato dall'ansia**.

Quindi non una normale ansia, che in situazioni di pericolo non fa altro che proteggerci e metterci in allerta, ma un disturbo che ci mette nello stesso stato di pericolo, nonostante suddetto pericolo non c'è.

H2: Metodi per combattere l'ansia



Alt tag: foto di una ragazza con un' espressione di liberazione

E se ti dicessi che la soluzione al problema è già dentro di noi?

Combattere l'ansia senza farmaci è possibile e grazie ai metodi che ti rivelerò, potrai svegliarti da quel **senso di paura, angoscia e negatività**.

H3: 1. Permettiti di sbagliare



Alt tag: Foto di un uomo smarrito che cammina sul pavimento

Vorrei iniziare questo paragrafo con le parole del poeta GK Chesterton: **“tutto ciò che vale la pena fare, vale la pena farlo male la prima volta”**.

Questo per introdurre una condizione che può da sola scatenare **attacchi d'ansia**, cioè, **la paura di sbagliare**. Quante volte abbiamo rinunciato a fare determinate scelte, determinate azioni, a causa di questo sentimento.

A me è successo molte volte. Ebbene quello che il famoso poeta vuole comunicarci con questa frase, è che, liberandoci dalla sua stretta morsa, vedremo questo **senso di oppressione** trasformarsi in qualcosa di positivo, eccitazione.

H3: 2. Perdona te stesso



Alt tag: Foto di una ragazza che cerca di conoscere se stessa

Un altro metodo per **combattere l'ansia** è quello di perdonare se stessi.

Non dovremmo mai essere duri con noi stessi, sebbene l'autocritica faccia parte della natura umana. Spingersi sempre oltre, non accontentarsi mai, pretendere sempre il massimo, **tutto ciò ci mette in una condizione di stress.**

Invece, dobbiamo imparare a perdonarci e volerci bene. Pensiamo per un secondo a come trattiamo una persona a cui teniamo, una persona che amiamo, come ci fa sentire questo? Bene, immagino.

Ebbene se quell'amore, quella gentilezza la usassimo anche verso di noi? Credo che **l'ansia sarebbe in gran parte sconfitta.**

H3: 3. Poniti uno scopo nella vita



Alt tag: foto di un uomo perso in mare senza una via d'uscita

L'essere umano di natura è una creatura sociale, ha bisogno di confrontarsi, di relazionarsi con i propri simili, mentre l'ansia porta a comportarci in maniera opposta. Ci fa allontanare dagli altri sempre di più, **alimentando il senso di malessere che alberga in noi.**

Condividere il nostro amore con qualcun altro, non significa che abbiamo per forza bisogno di una persona accanto a noi per essere felici, semplicemente se non lo facciamo, la nostra salute mentale inevitabilmente ne risentirà. Non siamo fatti per stare da soli.

A tal proposito riprendo la frase di un noto neurologo, il dr. Victor Frankel dice: **“per quelle persone che pensano di non avere nulla o nessuno per cui vivere, ebbene in realtà, la stessa vita sta ancora aspettando qualcosa da loro.”**

Fare qualcosa avendo qualcuno in mente ci aiuta ad andare avanti nei momenti più difficili. Ma non stiamo parlando di amore in senso stretto, ma nel senso più largo possibile, come ad esempio, il volontariato.

Fare qualcosa che possa portare benefici alle future generazioni, darà uno **scopo alla nostra vita.**

H3: 4. Pensa meno, agisci di più



Alt tag: foto di una donna sola assorta nei suoi pensieri

Uno dei metodi più efficaci per **combattere l'ansia** e acquistare fiducia in se stessi, è quello di agire senza pensare troppo alle conseguenze.

Chi soffre di ansia, molto spesso evita il confronto con le altre persone per paura di come queste ultime possano reagire nei suoi confronti. **C'è bisogno che ignoriamo questo sentimento e "buttarci"**.

Iniziamo a farlo con le persone a noi più care, per poi farlo con tutti gli altri.

H3: 5. Circondati di persone positive



Alt tag: foto di un uomo e una donna soli che si baciano sul corpo d'acqua

Non avere paura di lasciare le persone che ti fanno stare male.

Molti di noi tendono a non lasciare coloro che definiremmo tossici per la nostra vita, soltanto per la paura di **rimanere soli**.

Ma pensiamoci un attimo, quanto migliorerebbe la nostra vita, se ci circondassimo soltanto di persone positive, che aggiungono valore alla nostra vita?

H2: Conclusioni

Ebbene, con questa ultima riflessione termino questo blog post.

Se anche tu ti ritrovi particolarmente in questo articolo, o semplicemente vuoi saperne di più a riguardo, ti consiglio di iscriverti alla nostra [newsletter](#) per non perderti il nostro corso in partenza proprio sul **come combattere l'ansia**.

Inoltre, ti suggerisco di dare un'occhiata a questi interessanti articoli sui vari disturbi legati a questo argomento.

www.msmanual.com/blog/rischio-genetico-di-disturbi-psichiatrici-legato-ad-alterazioni-cerebrali

www.therapy.it/blog/disturbi-dansia-bambini

www.therapy.it/blog/disturbi-sintomi-somatici

Further details:

- Il title ora è compreso tra i 40 e i 60 caratteri
- L'HTML ora è suddiviso in H1, H2 e H3
- Ho ottimizzato i testi togliendo le parole ripetute più volte in un blocco di testo
- Gli Alt tag sono stati rivisti
- La Meta ora è compresa tra i 140 e i 160 caratteri
- Keyword: ho aggiunto una tabella più chiara esplicitando la keyword principale, le secondarie e le correlate utilizzate nel testo
- Ho fatto Linkbuilding, consigliando e rimandando verso altri articoli collegati a questo per tematiche alla fine del testo.

