

Il primo libro di una psicologa millennial che parla agli adolescenti e ai giovani su TikTok, ascolta le loro paure e li aiuta a superarle.



LONGANESI

FRANCESCA PICOZZI
PARLARNE AIUTA

IL LIBRO PER CAPIRE
CHE FORMA HA LA TUA ANSIA



FRANCESCA PICOZZI

Parlarne aiuta

Il libro per imparare a capire che forma ha la tua ansia

La salute mentale dei più giovani è un'emergenza mondiale. C'è un solo rimedio possibile: parlarne. Francesca Picozzi, psicologa clinica, lo fa ogni giorno su TikTok.

Un adolescente su sette soffre di problemi di salute mentale e la pandemia ha peggiorato le cose. Tuttavia negli ultimi due anni il tema del disagio psicologico è diventato sempre più presente sui social, in particolare su TikTok, e oggi l'87% dei ragazzi dice di aver pensato di chiedere un aiuto psicologico dopo aver letto post o visto video sull'argomento, su TikTok o Instagram. Francesca Picozzi, millennial e psicologa clinica con una specializzazione in consulenza sessuale, ha uno dei profili italiani TikTok più seguiti sui temi della salute mentale. Nel suo primo libro, con il tono colloquiale e diretto dei suoi video, affronta il problema più "caldo" tra i giovani: l'ansia in tutte le sue sfaccettature, da quella legata alle prestazioni scolastiche o di ingresso nel mondo lavorativo, a quella suscitata dalla difficoltà delle relazioni familiari, sentimentali e sessuali. Capitolo dopo capitolo Francesca aiuterà i lettori a comprendere di non essere i soli a sentirsi "inadatti" al mondo in cui viviamo e li condurrà per mano a leggere sempre meglio le proprie emozioni. Perché conoscersi e accettarsi è il solo modo per crescere in modo equilibrato, senza diventare preda dei propri mostri interiori e senza ansie.

Francesca Picozzi (1995), psicologa clinica specializzata in consulenza sessuale, è diventata famosa grazie a TikTok dove, con video semplici e linguaggio fresco, parla di salute mentale agli adolescenti. Il suo profilo (che oggi conta oltre 140 mila follower e 4 milioni di like) è diventato una bussola per i ragazzi sin dagli inizi della pandemia grazie ai temi trattati: l'ansia, il disagio di chiedere e trovare aiuto psicologico. *Parlarne aiuta* È il suo primo libro.

In libreria dal 25 aprile 2023

Pagine: 200

Prezzo: 16,90 €