PANICO? ANSIA? PAURA DI MORIRE?

Si può imparare a fronteggiare un attacco di panico? Si possono superare situazioni che creano ansia e disagio? Si possono gestire questi momenti, ritrovando un senso di benessere?

Capita a tutti di attraversare periodi difficili e di sentirsi assalire da momenti d'ansia e sensazioni di disagio più o meno profonde.

Vivendo una situazione di stress, si accumulano ansia e paure, le preoccupazioni, i problemi familiari e lavorativi, le rotture affettive, tutto sembra sommergerci...

Con un attacco di panico può capitare di aver paura di pedere il controllo, di fare cose strane e imbarazzanti, oppure si può sentire un dolore o un senso di costrizione forte al torace, o addirittura avere la sensazione di non riuscire più a respirare.

Per maggiori informazioni, per partecipare alla presentazione e conoscere i dettagli del percorso

Associazione Psychaelòs
Via Felice Venezian, 2 Trieste
info@psychealos.org

PSYCHEALÓS
CENTRO STUDI E RICERCHE

Dott. Paolo Borghi - Psicologo Psicoterapeuta
paoloborghi21@yahoo.it
347 50 40 299

Dott.ssa Giovanna Butti - Psicologa Psicoterapeuta
www.giovannabutti.it
giovanna.butti@icloud.com
329 17 18 937

LIBERI DALLA PAURA

Percorso psicoterapeutico per la cura degli attacchi di panico

10 INCONTRI DI IPNOSI E PSICOTERAPIA COGNITIVA DI GRUPPO

IL DISTURBO DA ATTACCO DI PANICO

Il disturbo da attacco di panico (DAP) è caratterizzato dalla presenza, nel corso di un certo periodo di tempo, di numerosi episodi di ansia acuta, chiamata appunto panico, che si attivano in modo spontaneo e inaspettato.

Durante un tempo molto breve, da qualche minuto a un'ora al massimo, si vive un'esperienza intensissima e traumatizzante di paura psicologica e fisica.
I disturbi che accompagnano l'attacco di panico possono essere cardiopolmonari, neurovegetativi, gastrointestinali, o neurologici.

Ci si sente attanagliati dalla paura di un nuovo attacco ansioso, si passa la maggior parte del tempo concentrati su quello che potrà accadere e si inizia a "evitare". Si evita tutto ciò che nella memoria rievoca la possibilità di sentirsi male e non ricevere aiuto.

Generalmente l'evento attivante oltre a generare ansia, attiva un sistema di convinzioni irrazionali e razionali. Quando queste convinzioni sono irrazionali possono condurre a stati emotivi eccessivamente intensi e prolungati che producono reazioni comportamentali altamente disturbanti.

10 INCONTRI DI TERAPIA TCC + IPNOSI

La terapia cognitivo-comportamentale (TCC) parte dal presupposto che ansia, depressione, fobie e altri disturbi emotivi, vengano determinati dalle distorsioni del pensiero e dai pensieri automatici negativi del paziente, per cui il percorso insegna a modificare i pensieri distorti e a fronteggiare gradualmente le differenti paure attraverso progetti personalizzati. A differenza di altre terapie, la TCC si focalizza sul presente e si orienta alla soluzione dei problemi attuali che la persona evidenzia. I pazienti apprendono alcune specifiche abilità (coping) che possono utilizzare per il resto della vita.

L'ipnosi è uno stato alterato di coscienza caratterizzato da un'attenzione focalizzata e da un'alta suggestionabilità che permette ai messaggi di raggiungere la mente inconscia con maggiore facilità. Per accedere alla mente inconscia e interagire con essa è necessario oltrepassare la cosiddetta soglia critica, che possiamo immaginare come la porta tra le due menti, conscia e inconscia. Questa soglia critica rappresenta un fattore determinante nell'attivazione delle risorse della mente inconscia, che attraverso l'ipnosi ha il potere di favorire i cambiamenti desiderati.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO E COSTI

Il percorso si articolerà in una visita individuale + 10 incontri di gruppo, nei quali verrà affrontata l'esperienza di sofferenza vissuta da ognuno, attraverso un processo che permetterà a tutti di acquisire l'abilità di controllare la paura e modificare il proprio comportamento ansioso. Verranno identificati i pensieri errati che alimentano lo stato di ansia e sostituiti con pensieri più appropriati, e inoltre verrà insegnato a gestire l'evitamento e a prevenire le ricadute. Tutti gli incontri verranno sostenuti anche da induzioni ipnotiche con suggestioni di rilassamento, calma e benessere.

Il costo complessivo per i 10 incontri + una sessione individuale è di euro 400, pagabili in 2 rate. Nella quota sono compresi alcuni materiali di supporto che verranno consegnati a tutti i partecipanti per poter approfondire autonomamente la tematica e per svolgere esercizi anche dopo la conclusione del percorso.

Il Calendario degli incontri verrà concordato una volta costituito il Gruppo, gli incontri si terranno con cadenza settimanale a partire da settembre/ottobre dalle 18.00 alle 20.00 presso l'Associazione Psychealòs a Trieste. Per chi fosse interessato a ricevere maggiori informazioni è possibile inviare un'email per concordare un incontro informativo.