



Spazio Forma Mentis

PSICOTERAPIA, PSICOLOGIA DEL BENESSERE, COUNSELING

TRATTAMENTO PSICOLOGICO DI GRUPPO PER I DISTURBI D'ANSIA E IL DISTURBO DI PANICO

TI RICONOSCI?

- “Impazzirò per colpa del mio continuo stato di allarme...”
- “Sono spesso in uno stato di ansia, di allarme. Ho paura senza motivo...”
- “Tutti si accorgeranno di quanto sono ansioso e insicuro...”
- “Ho un forte aumento del battito cardiaco, senso di palpitazione o avverto tuffi al cuore...”
- “Ho il fiato corto, oppure difficoltà a respirare, o un senso di soffocamento...”
- “Ho la sensazione di avere un nodo in gola, o mi sento come se non riuscissi a deglutire...”
- “Mi sento girare la testa, ho le vertigini, faccio fatica a mantenermi in equilibrio...”
- “Ho la sensazione che potrei perdere il controllo di me stesso e perfino diventare pazzo...”
- “Ho un senso di stordimento, mi sento debole e sul punto di svenire...”
- “Devo assolutamente fare bella figura...”
- “Mi comporterò sicuramente da sciocco e gli altri rideranno di me...”
- “Gli altri mi rifiuterebbero se sapessero come sono realmente...”

COME PRENDERE APPUNTAMENTO

- Contattare la Segreteria lasciando un messaggio al numero: 02 - 91704330
Oppure
- Mandare una mail all'indirizzo di posta elettronica: info@spazioformamentis.it
chiedendo del Percorso Psicologico di Gruppo Per I disturbi d'Ansia e il Disturbo di
Panico

PERCHÉ MI SUCCEDE?

L'ansia si manifesta spesso nella nostra vita ed è un aspetto inscindibile dalla natura umana. Ognuno di noi prova ansia in condizioni e situazioni diverse sia spiacevoli (paura) che piacevoli (gioia). Entro certi limiti l'ansia permette di migliorare le proprie prestazioni, consentendo di utilizzare al meglio le risorse disponibili. L'ansia costituisce una naturale reazione di difesa dell'organismo. È accompagnata da un aumento della vigilanza e dall'attivazione di una serie di meccanismi fisiologici (fra i quali l'aumento della frequenza cardiaca, del respiro e del tono della muscolatura), che predispongono l'organismo alla difesa o all'attacco. L'ansia è dunque un "sistema di allarme rapido" fisiologico e naturale. In alcune situazioni particolari l'ansia si manifesta sotto forma di sintomi che si discostano dalla normalità per intensità e frequenza (attacco di panico): palpitazioni cardiache, dolori al torace, sensazione di affogare o di essere soffocato, sbandamenti, vertigini o sensazione di non stare bene in piedi, improvvise sensazioni di caldo e di freddo, sudorazione, sensazione di svenimento, tremori, paura di morire, di impazzire. In questi casi, l'ansia, anziché favorire l'adattamento di una persona all'ambiente, lo può peggiorare.

TRATTAMENTO DI GRUPPO

Il percorso, a breve termine, segue il protocollo di G. Andrews, che si focalizza su:

- **Psicoeducazione:** consiste nel fornire delle nozioni accreditate scientificamente, allo scopo di correggere le false credenze del paziente circa il suo disturbo, attraverso "lezioni" teorico - pratiche e l'uso di un manuale per pazienti
- **Tecniche Comportamentali:** vengono insegnate alcune tecniche di "autocontrollo" e "autoconoscenza" mirate, non tanto all'eliminazione dell'ansia, quanto a fornire al paziente gli strumenti per gestirla. Tra queste:
 - Training di rilassamento
 - Training di respirazione lenta
 - Tecniche di esposizione in vivo graduale alle situazioni temute
- **Tecniche Cognitive:** le reazioni emotive dipendono dal tipo di pensiero o rappresentazione che attraversa la nostra mente di fronte ad un evento. Tali pensieri vengono definiti automatici perché attraversano la mente così velocemente da non risultare consapevoli per il soggetto. Il trattamento cognitivo è volto all'identificazione ed alla possibilità di aprirsi ad altre "letture" degli stessi eventi, possibilmente meno catastrofiche e più funzionali al nostro benessere e alla nostra stabilità.

Il percorso di gruppo avrà una durata di circa 3 mesi, con un incontro di due ore ogni settimana. L'inizio del percorso di gruppo sarà preceduto da alcuni incontri individuali di valutazione e orientamento, tramite i quali verrà verificata l'adeguatezza del trattamento di gruppo per rispondere alle esigenze individuali.