

GRUPPI PER LA CURA DEI DISTURBI D'ANSIA

SESTO CENTRO DI PSICOTERAPIA COGNITIVA

Dott.ssa Paola Foggetti

L'ANSIA è un fenomeno psicofisiologico che può presentarsi in diversi momenti della vita e non è sempre patologico. Tuttavia, quando il livello di ansia è molto intenso o eccessivamente prolungato, lo stato di allarme percepito perde la sua funzione adattiva, diviene un malessere importante ostacolando il perseguimento di azioni e obiettivi personali.

Il Gruppo per la cura dei disturbi d'ansia è rivolto a tutti coloro che soffrono di stati ansiosi o di attacchi di panico e che non riescono a fronteggiare da soli.

E' un Gruppo psicoeducazionale e di acquisizione delle tecniche psicocorporee e cognitivo-comportamentali per risolvere i Sintomi molto disturbanti dell'ansia generalizzata e del panico:

- Tensione muscolare e irritabilità
- Difficoltà a concentrarsi o vuoti di memoria
- Alterazione del sonno
- Sintomi psicosomatici
- Difficoltà a concentrarsi o stati di memoria
- Rimuginazione del pensiero (circoli viziosi di pensieri negativi)

- Tachicardie o palpitazioni
- Giramenti di testa , senso di sbandamento, svenimento
- Sintomi neurovegetativi (sudorazione eccessiva, nodo allo stomaco, nausea)
- Senso di soffocamento o oppressione al petto
- Confusione mentale o paura di impazzire o di morire o di avere un infarto
- Percezione alterata del proprio corpo o parti del corpo
- Percezione della realtà esterna alterata e disturbante

L'organizzazione del Gruppo, come partecipare:

- **Prima dell'inserimento nel gruppo è previsto un colloquio conoscitivo individuale gratuito per comprendere insieme la motivazione del partecipante e la valutazione del caso.**

Responsabile e Conduttrice del Gruppo: dott.ssa Paola Foggetti

Durata di un ciclo di incontri: 3 mesi con cadenza settimanale di 2 ore consecutive

Tutti i lunedì o venerdì , orario: dalle 18 alle 20

Numero partecipanti: Min 5 Max 8

Costo: 60 euro a incontro - pagamento anticipato mensilmente

**Per informazioni e prenotazioni: rivolgersi al Sesto Centro di Psicoterapia Cognitiva tel/fax 06 87725440
Lun-Ven dalle 15-19 , cell 3334492952**

www.sestocentro.it, paola.foggetti@libero.it