

5ª EDIZIONE



LA MIA AMICA NEMICA ANSIA

1-31 OTTOBRE
su appuntamento

Relatori

Dott. G. P. Settanni

Studio di Psicologia e Counseling

Via Congregazione 20
72100 Brindisi

Chi non ha mai conosciuto quelle sensazioni di mancanza di respiro, palpitazioni, vampate di calore e sentimenti di paura che vanno sotto il nome di ansia? Perfino gli atleti prima di una competizione, spesso provano queste sensazioni. Essa compare anche in situazioni comuni come quando, per esempio, stiamo per incontrare una persona che riteniamo molto importante e con cui vogliamo mostrare il meglio di noi, oppure quando stiamo semplicemente facendo la spesa. L'ansia è uno stato di attivazione del nostro organismo, di cui possiamo esserne più o meno consapevoli, che serve a prepararci ad affrontare situazioni in cui dobbiamo dare il meglio di noi stessi. Essa oltre ad essere un segnale, serve ad attivare tutte le funzioni fisiche e psichiche che migliorano la nostra prestazione generale. Tuttavia può diventare un ostacolo se sfugge alla nostra consapevolezza, facendoci sentire bloccati ed incapaci di reagire; questo può essere causato da abitudini acquisite nel passato e di cui non ne siamo più consapevoli. Per farla diventare nostra alleata è necessario saperla riconoscere in tutti i suoi aspetti e imparare a gestirla. A tal fine esistono numerose tecniche come il Training autogeno, che si ispirano alla meditazione di origine orientale ed hanno come scopo aiutare ad acquisire maggiore consapevolezza della propria vitalità; impararle non è difficile se si è motivati, ma è necessario, almeno nelle fasi iniziali, affidarsi a conduttori preparati e partecipare ad incontri in ambienti confortevoli e con gruppi di persone disposte all'osservazione di se stessi.

CONTATTI

Dott. Gerardo Settanni
348 561 46 82
GERSET@LIBERO.IT