

Tags: La terapia degli attacchi di panico libro pdf download, La terapia degli attacchi di panico scaricare gratis, La terapia degli attacchi di panico epub italiano, La terapia degli attacchi di panico torrent, La terapia degli attacchi di panico leggere online gratis PDF

La terapia degli attacchi di panico PDF

Giorgio Nardone



Questo è solo un estratto dal libro di La terapia degli attacchi di panico. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Giorgio Nardone
ISBN-10: 9788868334772
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3729 KB

DESCRIZIONE

Può capitare di sentirsi terrorizzati in mezzo alla gente, in spazi chiusi o aperti: si tratta di agorafobia e claustrofobia. Succede di non riuscire a prendere un volo o salire sulle scale mobili, o di non poter vedere un gatto senza rabbrivire. Sono fobie che possono dar luogo al disturbo da attacchi di panico: il battito cardiaco accelera, il respiro si fa affannoso, si ha la sensazione di perdere il controllo, si cerca rifugio nell'evitamento dei supposti rischi. La paura è però un'emozione fondamentale e ragionevole, dal momento che innesca i meccanismi di attacco o di fuga quando ci troviamo in pericolo. Può dunque salvarci la vita, mentre ciò che può rovinarcela è la paura della paura, il timore preventivo delle reazioni psicofisiologiche che il nostro organismo può avere di fronte a ciò che percepiamo come una minaccia. Occorre allora rimettere nella giusta prospettiva questa emozione per tornarne padroni. Ma qual è la via d'uscita dal circolo vizioso della fobia che si autogenera? Non serve una lunga psicoterapia, secondo Giorgio Nardone, quanto invece una strategia paradossale che ci guidi a fronteggiare la paura, anzi ad accrescerla sino al punto di annullarla. Per guarire dagli attacchi di panico basta infatti una terapia breve mirata, fondata sul linguaggio logico e insieme suggestivo del terapeuta, su inconsueti compiti che il paziente deve svolgere alla lettera, sull'idea che bisogna "spegnere il fuoco aggiungendo la legna".

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Compra La terapia degli attacchi di panico. SPEDIZIONE GRATUITA su ordini idonei

Cura degli attacchi di panico: la psicoterapia La Psicoterapia, chiamata anche consulenza o terapia della parola, può aiutare a capire gli attacchi di panico e il ...

Approfondisci la tematica della terapia degli attacchi di panico sulla pagina del Centro di psicologia InTerapia con Sede a Milano e Rho

LA TERAPIA DEGLI ATTACCHI DI PANICO

[Leggi di più ...](#)