

**Ciclo di 4 incontri gratuiti: dal 26 ottobre - ore 16:30 – 17:45
presso la Biblioteca Civica - Cervetto Rivarolo, Sala Mostre e Conferenze, “Piano -1” -
Genova**

“Uno Psicologo in biblioteca”

Un ciclo di quattro incontri, tenuto da Psicologi, per promuovere il benessere psicologico.

I relatori discuteranno di tematiche della vita quotidiana, comuni ad ognuno di noi. I contenuti degli incontri potranno far luce e far riflettere su **come gestire, autonomamente o con l'aiuto di un professionista, particolari periodi difficili**, facendo leva sullo sviluppo delle proprie risorse personali. La conoscenza dei meccanismi implicati e la consapevolezza, infatti, rappresentano i primi passi per affrontare le difficoltà.

Programma

- **26 ottobre 2017** - dott.ssa Serena Terzuoli,
“Ansia e panico, cosa sono e cosa fare.”;
- **9 novembre 2017** - dott.ssa Sara Franceschini,
“Assertività: l'abilità di stare bene con se stessi e con gli altri”;
- **22 novembre 2017** - dott.ssa Arianna Bottarini,
“Biofeedback strumento e trattamento per ridurre il dolore e lo stress e migliorare la concentrazione e l'attenzione”;
- **7 dicembre 2017** - dott.ssa Lucia Di Guida,
“Stress: riconoscerlo e gestirlo”.



Primo incontro
26 ottobre 2017

In collaborazione con la Biblioteca Civica Cervetto Rivarolo.

Ciclo di 4 incontri gratuiti: dal 26 ottobre - ore 16:30 – 17:45
presso la Biblioteca Civica - Cervetto Rivarolo, Sala Mostre e Conferenze, "Piano -1" - Genova

"Ansia e panico, cosa sono e cosa fare"

L'ansia eccessiva è uno dei problemi psicologici più diffusi nel mondo. È molto importante imparare a riconoscere le manifestazioni somatiche, cognitive e comportamentali per gestirla al meglio.

La Psicoterapia Cognitivo Comportamentale è considerata dalla comunità scientifica internazionale uno dei più efficaci modelli per la comprensione e il trattamento di molti disturbi e problemi psicologici legati all'ansia (e non solo).

Dott.ssa Serena Terzuoli



Secondo incontro
9 novembre 2017

In collaborazione con la Biblioteca Civica Cervetto Rivarolo.

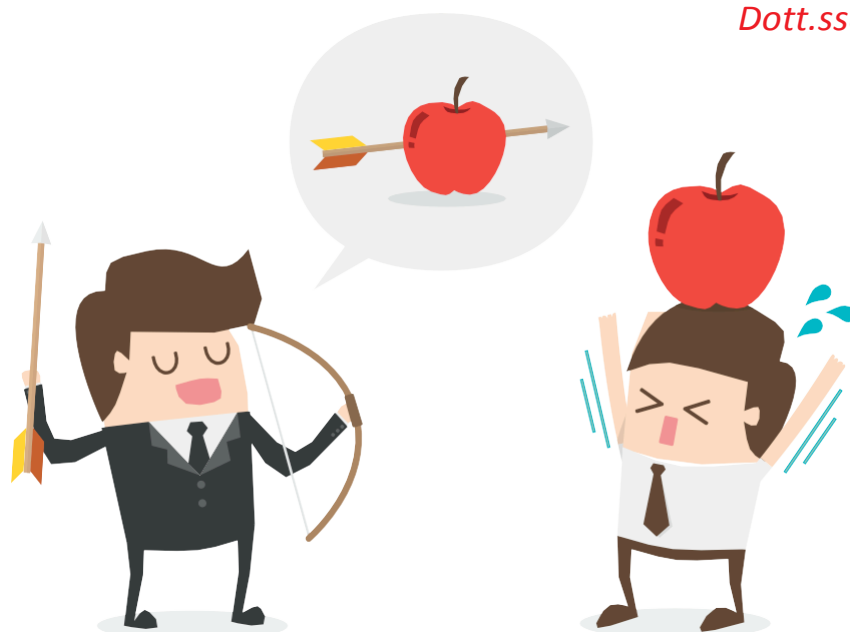
Ciclo di 4 incontri gratuiti: dal 26 ottobre - ore 16:30 – 17:45
presso la Biblioteca Civica - Cervetto Rivarolo, Sala Mostre e Conferenze, “Piano -1” - Genova

“Assertività: l’abilità di stare bene con se stessi e con gli altri”

Per Assertività si intende la capacità di esprimere in modo chiaro e diretto le proprie opinioni, i propri bisogni e le proprie emozioni, cercando di mantenere nel contempo un rapporto positivo con gli altri. Per molte persone questo è un traguardo difficile e spesso attribuiscono le proprie difficoltà interpersonali a caratteristiche che percepiscono come stabili e immutabili: pensiamo ai vari “sono timido”, o “sono ansioso”. Ma sono davvero condizioni immutabili?

Scopriremo insieme che l’Assertività si può imparare: è possibile migliorare e ampliare le proprie abilità per stare bene con gli altri e, non meno importante, stare bene con se stessi.

Dott.ssa Sara Franceschini



Terzo incontro
22 novembre 2017

In collaborazione con la Biblioteca Civica Cervetto Rivarolo.

Ciclo di 4 incontri gratuiti: dal 26 ottobre - ore 16:30 – 17:45
presso la Biblioteca Civica - Cervetto Rivarolo, Sala Mostre e Conferenze, “Piano -1” - Genova

“Biofeedback strumento e trattamento per ridurre il dolore e lo stress e migliorare la concentrazione e l’attenzione”

Un’eccessiva, incontrollata e persistente tensione dei muscoli causata a sua volta da un’eccessiva attivazione ed ipereccitabilità dei sistemi neurofisiologici che mediano la risposta dello stress e dell’ansia provoca dolore spesso localizzato a testa, collo e spalle. **Il dolore limita la concentrazione con conseguenze dannose per lo studio, il lavoro, le relazioni ed il tempo libero.**

Grazie al trattamento con Biofeedback (restituzione delle informazioni – “feedback” – dell’attività biologica – “bio”), una tecnica comportamentale di autoregolazione, l’individuo apprende a ridurre ed eliminare l’eccessiva tensione muscolare involontaria che causa il dolore e a normalizzare il livello d’attivazione neurofisiologica (legata all’ansia, allo stress e alla depressione) che alimenta il processo patologico.

Il Biofeedback è una terapia non farmacologica, non invasiva, senza effetti collaterali. Studi clinici hanno dimostrato in modo significativo notevoli benefici clinici e miglioramenti duraturi nel tempo.

Dott.ssa Arianna Bottarini



Quarto incontro
7 dicembre 2017

In collaborazione con la Biblioteca Civica Cervetto Rivarolo.

Ciclo di 4 incontri gratuiti: dal 26 ottobre - ore 16:30 – 17:45
presso la Biblioteca Civica - Cervetto Rivarolo, Sala Mostre e Conferenze, “Piano -1” - Genova

“Stress: riconoscerlo e gestirlo”

Lo stress è una risposta non-specifica dell’organismo a qualsiasi pressione e richiesta interna o esterna (Selye, 1955).

La persona che sperimenta stress manifesta sintomi che vanno dalla semplice tensione al mal di testa, alla fatica, all’insonnia e/o malattie che vanno dall’ipertensione arteriosa o alla sindrome premestruale. La ricerca clinica ha evidenziato sia il ruolo di mediazione di caratteristiche personali e di fattori che consentono di fronteggiare e superare con successo lo stress, sia l’utilità di alcune tecniche e strategie che consentono di ridurlo.

L’incontro fornirà spunti e indicazioni per gestire lo stress e per vivere al meglio il momento presente.

Dott.ssa Lucia Di Guida

