

L'**ansia** è un fenomeno fisiologico e normale e, in alcune circostanze, anche funzionale all'esistenza umana.

A volte però assume una forma eccessiva e incongruente con gli eventi stimolo. Quando questo accade la persona si trova rapidamente invischiata in un circolo vizioso estenuante per il quale la "*paura della paura*" alimenta meccanismi di evitamento che limitano in modo significativo le nostre attività quotidiane.

Per questo è importante conoscerla e imparare a gestirla, impedendo che sia lei a governare la nostra vita!

Lo Studio Mari promuove un **percorso di gruppo** per il **trattamento del Disturbo d'Ansia con Attacchi di Panico**.

Il percorso, condotto secondo un protocollo di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale, è pensato per fornire ai partecipanti strumenti utili per padroneggiare gli stati d'ansia e risolvere gli attacchi di panico. La dimensione di gruppo offre ai partecipanti l'occasione di confrontarsi sugli argomenti trattati e di condividere le proprie esperienze con altre persone che vivono situazioni simili.

A CHI SI RIVOLGE?

L'intervento di gruppo è rivolto a tutti coloro che soffrono di un disturbo d'ansia con Attacchi di Panico.

La partecipazione è subordinata a un primo colloquio clinico e a tre incontri di valutazione psicodiagnostica, tesi ad accertare il sussistere della problematica.

Il gruppo sarà composto da un massimo di 8 persone, uomini e donne, con una età compresa tra i 18 e i 60 anni.

Sede:

Studio Mari

C.so Vittorio Emanuele II, n.86
09124 – Cagliari
+39.3393045072

Per informazioni e prenotazioni contattare:

Dott.ssa Piera Argiolas

+39.329.5657093

GRUPPO PER IL TRATTAMENTO DEL DISTURBO D'ANSIA CON ATTACCHI DI PANICO



Studio Mari

Centro di Psicoterapia

PROGRAMMA

PROGRAMMA

Il percorso prevede un'alternanza di momenti teorici ed esercizi esperienziali, individuali e di gruppo, in modo da fornire ai partecipanti strumenti utili per sperimentare fin da subito le conoscenze proposte. L'inizio è previsto nella seconda metà di Ottobre 2019 e impegnerà le serate del lunedì dalle ore 18.00 alle ore 19.30 per 13 settimane.

Conduttori:

Dott.ssa Piera Argiolas

(Psicologa, Psicoterapeuta Sistemico Relazionale)

Dott.ssa Jessica Mari

(Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale)

STRUTTURA DEGLI INCONTRI

Fase I: coscienza del disturbo

1° incontro: presentazione e regole del gruppo; che cos'è un attacco di panico.

Fase II: sintomi

2° incontro: psicoeducazione centrata sui sintomi fisici. Apprendimento di tecniche di respirazione.

3° incontro: psicoeducazione centrata sulle componenti emotive. Apprendimento di tecniche di rilassamento.

4° incontro: psicoeducazione centrata sulle componenti cognitive. Apprendimento di tecniche di rilassamento.

Fase III: esposizione enterocettiva

5° incontro: psicoeducazione sulla esposizione enterocettiva.

Esercizi di esposizione in gruppo.

Fase IV: esposizione in vivo

6°-11° incontro: l'esposizione graduale in vivo. Accompagnati dai terapeuti i partecipanti si espongono a situazioni stimolo ansiogene.

Fase V: conclusione del percorso

12° incontro: mantenimento e prevenzione delle ricadute.

Fase VI: follow up

13° incontro: incontro di follow-up a distanza di un mese e somministrazione di alcuni test per valutare l'efficacia del percorso.

SCOPO E OBIETTIVI DEL GRUPPO

Il programma si propone di migliorare il decorso del Disturbo, favorendo la diminuzione della frequenza degli stati d'Ansia e la risoluzione degli episodi di Attacchi di Panico.

Per questo gli incontri sono orientati a:

-costruire una adeguata conoscenza del Disturbo e dei fattori di stress predisponenti;

-migliorare la capacità di padroneggiamento dell'ansia e delle fonti di stress;

-insegnare e consolidare l'impiego di tecniche di gestione dell'Attacco di Panico.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La partecipazione di ogni singolo incontro ha un costo di 35 €, per una spesa complessiva di 455 € suddivisa in 2 rate.