

COS'E' UN ATTACCO DI PANICO?

Un attacco di panico è una reazione ansiosa che una persona sperimenta in situazioni per le quali la maggior parte delle persone non proverebbe paura o malessere. Durante l'attacco si possono avere diversi sintomi tra cui i più comuni sono difficoltà a respirare, tachicardia, giramenti di testa, sentirsi svenire, sudorazione, impressione che le cose intorno non siano reali, paura di morire, di perdere il controllo o di comportarsi in modo bizzarro.

Le prime volte che una persona sperimenta un attacco di panico di solito si spaventa molto, dato che si tratta di un'esperienza inattesa, intensa e strana.

Dopo aver sperimentato un attacco di panico inizia ad arrivare la paura che l'attacco possa ripetersi e di conseguenza la tendenza a sviluppare ansia anticipatoria e conseguente evitamento delle situazioni in cui, nel caso di un attacco di panico, sarebbe difficile chiedere aiuto.

PERCHE' LA SCELTA DI UNA TERAPIA DIGRUPPO?

La terapia di gruppo per gli attacchi di panico permette di:

- interagire con persone che soffrono dello stesso disturbo e di conseguenza ridurre la percezione di stranezza dell'esperienza vissuta
- vedere gli obiettivi terapeutici come più raggiungibili
- ampliare le strategie di risoluzione del problema apprendendo tecniche più funzionali per gestire i sintomi ansiosi
- essere più motivato ad affrontare le situazioni che creano ansia.

IL NOSTRO PROGRAMMA DI TRATTAMENTO

Questo programma avrà l'obiettivo di far acquisire modi più funzionali per interpretare e gestire i sintomi ansiosi. Il programma comprende fondamentalmente quattro interventi:

- tecniche di gestione dei sintomi fisici mediante il controllo del respiro e della tensione muscolare
- esposizione graduale (dalla meno ansiosa alla più ansiosa) alle situazioni temute ed evitate
- identificazione dei pensieri disfunzionali (“potrei morire o impazzire”) e del loro ruolo nell'intensificazione dei sintomi ansiosi
- riproduzione delle sensazioni fisiche che accompagnano il panico, in modo da sperimentarle come risposte fisiologiche normali dovute a determinate condizioni psicofisiche e ambientali piuttosto che come indizio di un attacco di panico imminente

CHI SIAMO

DOTT.SSA SILVIA CARLUCCI
Psicologa e psicoterapeuta cognitivo-
comportamentale

DOTT. OMAR BELLANOVA
Psicologo e psicoterapeuta cognitivo e
cognitivo-comportamentale

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Dott.ssa Silvia Carlucci
Tel. 3202132306
e-mail: carlucci.silvia@gmail.com

Dott. Omar Bellanova
tel. 3937422357
e-mail: dott.omarbellanova@gmail.com

PROGRAMMA

Il gruppo sul panico si articolerà in 12 sedute a
cadenza settimanale.

DATE E LUOGO DEGLI INCONTRI

Gli incontri si svolgeranno il venerdì dalle
18:00 alle 19:15 presso lo studio di psicoterapia
sito in viale Gabriele D'Annunzio, 3 – 66054
Vasto (Ch).

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione prevista è di 35 euro
per ogni incontro di gruppo. Il primo incontro
di gruppo è gratuito e non impegnativo.

La quota include la valutazione
psicodiagnostica iniziale

ATTACCHI DI PANICO: STRATEGIE DI GESTIONE DEI SINTOMI



TERAPIA DI GRUPPO PER
GLI
ATTACCHI DI PANICO

DOTT.SSA SILVIA CARLUCCI

DOTT. OMAR BELLANOVA