 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2023/24**

Provincia - **PRIMA FASE**

**Premolo**

**Referente:** Annalisa Bana; **Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca di Premolo, via Grumello 2, tel. 035.704425, dall'1 settembre 2023 ed entro 7 giorni dalla data d'inizio di ciascun corso

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **94** | ***CHE FARE QUANDO IL FIUME È IN PIENA*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Giovanna Ramona Vespasiano** |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | ore 14.45-16.45 |
| **Periodo** | Dall’8 novembre al 6 dicembre 2023 (5 incontri - € 20,00) |
| **Sede** | casa dei Premolesi, via Ranica 105 |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** |
| **Presentazione** | *Comprendere l’ansia? È possibile! L’ansia è l’emozione più diffusa e conosciuta dalle persone al giorno d’oggi. Un esame, un incontro di lavoro, l’attesa di una notizia, un cambiamento, un ritardo bastano per far sperimentare questo particolare stato d’animo. Silenziosamente cresce in noi fino a diventare forte e insopportabile. Eppure, è proprio l’ansia che, in condizioni di equilibrio, ci consente di affrontare le sfide della quotidianità, mostrandosi in realtà un efficace strumento psicologico. Il corso offrirà l’occasione di conoscere i confini tra normalità e patologia presenti nell’ansia, evidenziandone le caratteristiche fisiche, psicologiche e sociali, e gli strumenti adatti a curarne i sintomi.* |
| **Tutor** |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 08.11.2023 | **Le reazioni automatiche: Che cosa fanno la mente e il corpo?**  Fattori scatenanti - Il senso di minaccia - Le reazioni fisiche - Prevedono pericoli nel futuro: preoccupazione e paura - Cercano cause nel passato: rabbia e sensi di colpa - Poi scatta la reazione fisica: attacchi di panico e di ansia – I sintomi tipici: tachicardia, vertigini, difficoltà di respiro… - Lo stress coinvolge tutto il corpo: cefalea, gastrite, colite, insonnia, sfoghi sulla pelle |
| **2** | 15.11.2023 | **Come affrontare un attacco di panico o di ansia: Le reazioni successive**  I comportamenti per l’emergenza - Come si interrompono le reazioni automatiche - Che cosa fare sul momento - Tecniche per liberarsi dal panico e dall’ansia - La valutazione di quel che è successo - La paura che accada di nuovo - Come comportarsi con gli altri - Tecniche per liberarsi da panico e ansia |
| **3** | 22.11.2023 | **Perché avvengono gli attacchi di panico e di ansia**  Gli schemi mentali con cui si crea il problema - Come ascoltare il messaggio - Le vie della guarigione - Tecniche per liberarsi da panico e ansia |
| **4** | 29.11.2023 | **Un lavoro di ampio respiro**  Modificare gli schemi di reazione - Radicarsi nel presente - Riuscire a rilassarsi - Tecniche per liberarsi da ansia e panico |
| **5** | 06.12.2023 | **I metodi di soluzione**  Esercizi di rilassamento - Tecniche mentali - Rimedi naturali - Altri aiuti per l’ansia |