

La Terapia Degli Attacchi Di Panico

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". Grazie al resoconto di

Download File PDF La Terapia Degli Attacchi Di Panico

alcuni casi di dialogo terapeutico, in questo libro si dimostra che è più semplice e rapido di quanto si possa immaginare emanciparsi dal panico. L'importante è farsi aiutare da chi sa come fare.

Quando da un progetto di vita estrinseco e imposto a se stessi per nascondere il timore del nostro destino finale, emerge una brutale e malinconica solitudine. Senza un nostro scopo, siamo in crisi identitaria e per sfuggire al disorientamento radicale si è in cerca di stordimento. La negazione della finitudine e del non senso ultimo, ripropone il trauma dell'angoscia primaria e lo smarrimento verso una deriva esistenziale che è alla base di tutte le psicopatologie. L'obiettivo sta nella consapevolezza, nella fiducia, nel talento personale e nella propria creatività che sono l'unica certezza e l'antidoto all'oscura irrequietezza delle varie sintomatologie del disagio.

Questo libro riporta lo stato dell'arte delle più comuni malattie dell'apparato respiratorio. La prima parte è dedicata all'anatomia del polmone, alla regolazione della respirazione e alla meccanica respiratoria, seguita dall'esame funzionale del paziente respiratorio e dalla diagnostica invasiva e non invasiva, inclusa la diagnostica per immagini in pneumologia. Nella descrizione delle malattie particolare importanza è stata data nel chiarire il "perché" dei diversi sintomi e segni clinici mentre l'approccio terapeutico, confrontato con le linee guida internazionali, fa comunque riferimento alla vasta esperienza clinica degli autori. L'obiettivo principale di questo libro è quindi quello di riportare le più recenti acquisizioni nella fisiologia, fisiopatologia e clinica

Download File PDF La Terapia Degli Attacchi Di Panico

delle malattie dell'apparato respiratorio, inclusa la ventilazione meccanica non invasiva, l'ossigenoterapia e la riabilitazione respiratoria, e di combinare una chiara descrizione della fisiopatologia respiratoria con enfasi alla sua applicazione clinica. Il volume è rivolto sia agli studenti del corso di laurea specialistica in medicina e chirurgia, sia agli specializzandi in malattie dell'apparato respiratorio. Rappresenta inoltre un valido riferimento per il medico di medicina generale, soprattutto quando quest'ultimo intenda aumentare le proprie conoscenze cliniche, diagnostiche e terapeutiche nel settore delle patologie respiratorie, branca che sempre più frequentemente coinvolge il medico e lo specialista nella risoluzione di casi anche molto complessi.

239.341

La terapia degli attacchi di panico
La terapia degli attacchi di panico
Liberi per sempre dalla paura patologica
Ponte alle Grazie

In questo volume: Fondamentali di patogenesi e di diagnosi clinica e strumentale - Complicanze dei tumori - Complicanze neurologiche delle malattie internistiche e della gravidanza - Traumi del sistema nervoso centrale e periferico - Infezioni. Inoltre, principi generali di: Terapia del dolore - Neuroradiologia interventzionale - Neuroanestesia - Riabilitazione motoria - Riabilitazione cognitiva - Terapia genica - Farmacoterapia psichiatrica - Terapia palliativa. Il volume è concepito come compendio guida per i professionisti psicoterapeuti che basano le strategie metodologiche e le tecniche d'intervento sull'evoluzione delle più recenti evidenze scientifiche. • Valutazione transdiagnostica • Generare relazioni terapeutiche adeguate e compatibili • Selezionare ed effettuare trattamenti

Download File PDF La Terapia Degli Attacchi Di Panico

personalizzati efficaci • Effettuare verifiche documentabili dei risultati progressivi conseguiti

In questo libro l'autore descrive il problema degli attacchi di panico e i fattori scatenanti

Questo testo di Giorgio Nardone è il frutto della più recente e innovativa evoluzione della psicoterapia breve-strategica, un modello di intervento sui problemi personali e interpersonali che si è rivelato un'efficace alternativa alle tradizionali terapie psicoanalitiche o farmacologiche. I risultati ottenuti con interventi strategici ben costruiti hanno infatti ormai ampiamente dimostrato come sia possibile risolvere in maniera effettiva e in tempi brevi un gran numero di problemi di ordine psicologico. L'approccio strategico alla terapia, già esposto nel precedente volume *L'arte del cambiamento*, può essere definito come l'«arte di risolvere problemi complicati mediante soluzioni (apparentemente) semplici», ed è il frutto della sintesi degli studi della scuola di Palo Alto, di cui Watzlawick è l'esponente di maggior spicco. Nardone, sulla scia del suo lavoro con Watzlawick e attraverso l'esperienza raccolta in veste di terapeuta e ricercatore, ha messo a punto un innovativo modello terapeutico di trattamento delle forme gravi di paura, che si è dimostrato sul campo il più efficace tra quelli finora elaborati. Si tratta di un modello risultato da una ricerca-intervento su oltre 150 casi, durata sei anni, che ha condotto alla formulazione di una teoria completamente innovativa sulla formazione e persistenza dei disturbi fobico-ossessivi, in cui si fa ricorso a raffinate tecniche di suggestione ipnotica, trabocchetti comportamentali e «benefici imbrogli» che aggirano la resistenza al cambiamento del paziente. Questo testo, di grande utilità per il terapeuta, che vi potrà trovare un contributo notevole al suo aggiornamento professionale, è accessibile anche al lettore non specialista, che vi troverà gli strumenti per capire meglio l'affascinante funzionamento della psiche umana.

Download File PDF La Terapia Degli Attacchi Di Panico

1240.1.26

In questo libro, frutto della mia esperienza trentennale, spiego come passare all'azione, affrontare e superare gli attacchi di panico. In ogni capitolo, come se foste in una seduta individuale, verrete accompagnati nel vostro percorso. Compilerete i questionari di valutazione, imparerete le tecniche per gestire pensieri, comportamenti ed emozioni. Vi racconterò storie di altri pazienti che, come voi, hanno sofferto di questo disturbo e lo hanno superato. Fornirò ai vostri familiari, amici e partner gli strumenti più adatti per esservi d'aiuto. Il metodo applicato si basa sulla Terapia Cognitivo Comportamentale, riconosciuta in tutto il mondo come trattamento di elezione per il disturbo da attacchi di panico, la cui efficacia è stata comprovata scientificamente. Oltre l'80% delle persone ha ottenuto risultati positivi nell'immediato e una riduzione delle ricadute a lungo termine.

L'esperienza emotiva correttiva, riparativa, integrativa, ristrutturante e trasformativa della personalità, è la base fondamentale di una moderna psicoterapia efficace ed efficiente. Il testo insegna ad identificare e distinguere le varie emozioni e la loro intensità per trattarle con rispetto in dialettica con le cognizioni. L'evocazione catartica monitorata consente il coinvolgimento motivazionale, accresce l'alleanza psicoterapeutica e il legame di attaccamento finalizzato alla cura. Tramite l'esperienza emotiva consapevole avviene il cambiamento strutturale per il superamento dei vissuti traumatici che hanno generato la psicopatologia.

1060.168

Questo libro è rivolto a coloro che soffrono di depressione, ansia e attacchi di panico, ai loro parenti, amici e conoscenti. Sono moltissime le persone che

Download File PDF La Terapia Degli Attacchi Di Panico

hanno una qualità di vita inferiore alle loro possibilità a causa di questi disturbi, classificati come appartenenti all'ambito della psichiatria minore. La scienza medica, specie nell'ultimo decennio, è entrata in possesso di strumenti tali da intervenire efficacemente su questo tipo di malessere e, nell'80-90% dei casi, è possibile ridurre in modo sensibile la fase acuta dei disturbi nel giro di 4-6 settimane. Di fatto, però, sono presenti enormi barriere pregiudiziali che rendono difficile il contatto tra chi soffre e chi cura: solo un paziente su cinque chiede un consulto allo specialista cui compete la terapia, vale a dire lo psichiatra. Nel libro sono presenti la descrizione dei sintomi della depressione, dell'ansia e dell'attacco di panico, la loro diffusione, l'intervento farmacologico e quello psicologico. Sono inoltre indicati consigli per coloro che sono vicini a chi ne soffre. Lo scopo che questo lavoro si prefigge è di proporre con linguaggio semplice ed accessibile, pur nel rispetto del rigore scientifico, il più alto numero possibile di informazioni, nel convincimento che solo attraverso di esse sia possibile rimuovere i pregiudizi, ridurre il livello della sofferenza e anettere ai territori della scienza medica la cura di questo tipo di sofferenza.

L'attacco di panico è un'esperienza piuttosto spaventosa e improvvisa senza nessuna ragione apparente.

Alterazioni del corpo come l'aumento del battito, della respirazione, della sudorazione e confusione mentale ti consegnano ad un mostro di cui puoi diventare prigioniero. L'allarme crea sconforto e quanto più cerchi di raccogliere le forze per contrastarlo più ti senti impotente. Sarebbe facile liberarsene ammettendo che il

Download File PDF La Terapia Degli Attacchi Di Panico

mostro lo hai creato proprio tu con le tue preoccupazioni eccessive così come la gabbia di cui sei rimasto prigioniero. Oggi possiamo eliminare il disturbo con un metodo contro intuitivo che ti porta a fare il contrario di quello che hai fatto fino ad ora. Il metodo paradossale della terapia strategica esiste da molti anni e viene praticato in tutto il mondo da personale specializzato con risultati sorprendenti.

[Copyright: 438f572a081f4b2c6373faefb3f98d30](#)