



# A VOLTE TORNANO

## Convivere con Ansia e Panico

Incontri di gruppo gratuiti per i cittadini della Valle Trompia che soffrono di disturbi d'ansia che si sono sviluppati o sono peggiorati a causa dell'emergenza sanitaria.

L'obiettivo è **apprendere strumenti e tecniche** per gestire in modo efficace l'ansia e il panico

Gli incontri si svolgeranno online dalle 18.30 alle 20.00 e saranno condotti da Giulia Di Micco, psicologa e psicoterapeuta dei servizi Civitas

**LUNEDI 17 GENNAIO 2022**

### **SE TI CONOSCO, NON CI CASCO!**

Alcuni concetti teorici di base su cos'è l'ansia e come funziona. Quali strategie ho messo in campo per difendermi?

**LUNEDI 31 GENNAIO 2022**

### **NON MI OPPONGO E TI ASSECONDO**

Tecniche di rilassamento progressivo per contrastare l'attivazione neurofisiologiche

**LUNEDI 24 GENNAIO 2022**

### **SE CI CASCO, NON SPROFONDO!**

La forza dei nostri pensieri. Quali pensieri più funzionali posso utilizzare durante il picco d'ansia?

**LUNEDI 7 FEBBRAIO 2022**

### **UN CUORE MATTO ... DA SLEGARE!!**

Se smetto di contrastare l'ansia e inizio ad accettarla?! Proviamo a capire come fare

PER PARTECIPARE TELEFONARE (O MANDARE UN MESSAGGIO WHATSAPP) AL **3669377500**

La partecipazione sarà preceduta da un colloquio individuale di conoscenza con la psicologa che conduce gli incontri.