

## Ansia, panico, rabbia e tristezza. Come affrontarli

**Pubblicato:** Giovedì 15 Settembre 2022



Il Melo



Via Magenta, 3



Gallarate

**Mercoledì 21 settembre alle ore 21, presso IL MELO – area UDM (Università Del Melo) in via Magenta 3 a Gallarate (VA), la Dott.ssa Eleonora Crosta invita a partecipare a una serata gratuita (con obbligo di prenotazione) per la presentazione del corso “Ansia, panico, rabbia e tristezza. Come affrontarli”, rivolto a coloro che stanno attraversando un momento di sofferenza emotiva e a tutti coloro che vogliono conoscere il mondo delle emozioni e imparare a gestirle in modo funzionale.**

**La pandemia ha causato un aumento significativo del disagio psicologico e un distanziamento sociale forzato. Questo percorso vuole offrire la preziosa opportunità del gruppo, un’esperienza di condivisione e di supporto reciproco in un’epoca storica particolarmente traumatica per tutti.**

Il percorso è un viaggio alla scoperta delle emozioni, soprattutto quelle considerate negative e più difficili da padroneggiare, quali ansia, panico, rabbia, tristezza, vergogna, **illustrando ai partecipanti le**

**strategie concrete per imparare a gestire le emozioni. Ma vuole anche concedere l'occasione di elaborare insieme gli eventi traumatici subiti in un tempo storico così faticoso.**

Durante la serata verrà illustrato il programma del corso, che prevede **sei incontri dedicati alle strategie cognitive e due incontri alle tecniche di rilassamento, per imparare a conoscere le proprie emozioni e a gestirle in modo efficace** con il fine ultimo di ridurre la sofferenza emotiva.

La dott.ssa Crosta sarà a disposizione del pubblico per rispondere a ogni domanda e per spiegare l'approccio che verrà utilizzato durante il corso, che fa riferimento ai **principi della psicoterapia cognitivo-comportamentale**.

La [dott.ssa Eleonora Crosta](#) è psicologa psicoterapeuta cognitivo – comportamentale e terapeuta EMDR Practitioner. Riceve **in via Magenta, 3 a Gallarate presso IL MELO – area UDM**, dove svolge terapie individuali e di coppia, rivolte ad adulti e adolescenti. Si occupa principalmente di ansia, panico, ossessioni-compulsioni, depressione, disturbo bipolare e personalità *borderline*.

Lavora con i bambini che manifestano ansia sociale, rabbia e aggressività.

Tratta l'elaborazione degli eventi traumatici attraverso la terapia **EMDR**.

La dott.ssa Crosta Eleonora lavora anche nel campo della neuropsicologia con pazienti affetti da cerebrolesioni acquisite a domicilio o presso case di cura, eseguendo la valutazione e la riabilitazione delle funzioni cognitive del soggetto in seguito a ictus o trauma cranico. Infine, conduce *training* di gruppo sulle abilità di memoria rivolti a soggetti sani, adulti e anziani, presso IL MELO.

La dott.ssa Crosta conduce ormai da anni il gruppo per la gestione delle emozioni e svolge in collaborazione anche altri **percorsi di gruppo per adulti per il rafforzamento delle abilità comunicative assertive e per la gestione della paura nel bambino**.

Per avere maggiori informazioni o per prenotare la partecipazione alla serata del 21 settembre, è possibile contattare la dott.ssa Crosta al numero 3406658669 o la dott.ssa Valenzisi al numero 3467887664 oppure scrivere agli indirizzi [eleonora\\_crosta@yahoo.it](mailto:eleonora_crosta@yahoo.it) e [valenzisisara@gmail.com](mailto:valenzisisara@gmail.com).

[divisionebusiness](#)

[divisionebusiness@varesenews.it](mailto:divisionebusiness@varesenews.it)