

VareseNews

“Mio Dio, che ansia!”, a Varese incontro con lo psicoterapeuta Roberto Marchesini

Pubblicato: Venerdì 31 Marzo 2023



21:00 – 23:00



Gratuito



Istituto De Filippi



De Filippi Istituto Alberghiero, Via L. Brambilla



Varese

Ansia, panico, paura di non farcela, palpitazioni, attacchi di panico. Chi non ha mai fatto esperienza, diretta o indiretta?

Le fatiche della psiche sembrano diffondersi a macchina d'olio, ancor più dopo le restrizioni da pandemia e anche fra i più giovani, nonostante si moltiplichino anche i rimedi per vincerle. Come mai? Come affrontarle?

Forse per affrontarle non serve “liberarsi dallo stress”, o “dare libero sfogo alle nostre emozioni” o ancora “comportarci come ci sentiamo”, forse la soluzione non è nella mindfulness, nel guru indiano o nello yoga, in qualche rimedio “esotico” o, peggio, negli psicofarmaci.

A queste domande risponderà lo psicologo e psicoterapeuta Roberto Marchesini.

Appuntamento per venerdì 14 aprile alle ore 21.00 al Collegio De Filippi.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it