

# VareseNews

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

**Pubblicato:** Lunedì 4 Novembre 2024



€ **Gratis**

**Il Melo**

**Via Magenta, 3**

**Gallarate**

**Lunedì 11 novembre alle ore 21, presso IL MELO – area UDM (Università Del Melo) in via Magenta 3 a Gallarate (VA), la Dott.ssa Eleonora Crosta e la Dott.ssa Beatrice Rotondaro invitano 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.**

**Nato nel 2014, il corso sulle emozioni c/o IL MELO è stato riproposto a cadenza annuale e anche due volte all’anno, riscontrando un costante interesse.**

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 e di mindfulness, per imparare a conoscere le proprie emozioni e a gestirle in modo efficace** con il fine ultimo di ridurre la sofferenza emotiva.

Le Dott.sse Crosta e Rotondaro saranno 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 psicoterapeuta cognitivo – comportamentale, terapeuta EMDR Practitioner e neuropsicologa. Riceve **in via Magenta, 3 a Gallarate presso IL MELO – area UDM**, dove svolge terapie individuali, rivolte ad adulti e adolescenti, e di coppia. 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.

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 Beatrice Rotondaro** è una psicologa laureata in Psicologia clinica e della riabilitazione. Oltre alla laurea ha conseguito un Master in Criminologia, durante il quale ha approfondito tematiche relative alla criminologia e alle tecniche di investigazione. Attualmente si occupa di svolgere neuroriabilitazione con pazienti adulti affetti da cerebrolesioni acquisite, causate da: ictus, aneurisma, trauma cranico e incidenti stradali. La Dott.ssa Rotondaro utilizza diversi strumenti e tecniche per promuovere la riabilitazione e il mantenimento delle funzioni cognitive, supportando i pazienti nel loro percorso di recupero e miglioramento della qualità della vita.

**Per avere maggiori informazioni o per prenotare** la partecipazione alla serata dell'11 novembre, è possibile contattare la Dott.ssa Crosta al numero 3406658669 o la Dott.ssa Rotondaro al numero 3757717451 oppure scrivere agli indirizzi [eleonora\\_crosta@yahoo.it](mailto:eleonora_crosta@yahoo.it) e [beatrice.rotondaro@gmail.com](mailto:beatrice.rotondaro@gmail.com)

di **in collaborazione con Dott.ssa Eleonora Crosta**