

Ansia, panico, rabbia e tristezza. Come affrontarli

Pubblicato: Mercoledì 5 Ottobre 2016



Lunedì 10 ottobre alle ore 21, presso IL MELO – area UDM (Università Del Melo) in via Magenta 3 a Gallarate (VA), la dott.ssa Stefania Armenio e la dott.ssa Eleonora Crosta 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.

Il percorso è un viaggio alla scoperta delle emozioni, soprattutto quelle considerate negative e più difficili da padroneggiare, quali ansia, panico, rabbia, tristezza, vergogna. Il corso ha proprio lo scopo di **illustrare ai partecipanti le strategie concrete per imparare a gestire le emozioni.**

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 efficiente** con il fine ultimo di ridurre la sofferenza emotiva.

La dott.ssa Crosta e la dott.ssa Armenio 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 **psicologa psicoterapeuta cognitivo – comportamentale e riceve in via Magenta, 3 a Gallarate presso IL MELO – area UDM, dove svolge terapie individuali e di**

coppia, rivolte ad adulti e adolescenti, effettua la diagnosi e il trattamento per ansia, panico, ipocondria, depressione, bipolarismo, stress post-traumatico, ossessioni-compulsioni, sessualità e personalità borderline; mentre con i bambini lavora soprattutto sugli stati di ansia, rabbia e aggressività.

La dott.ssa Crosta Eleonora lavora anche con pazienti cerebrolesi a domicilio o presso case di cura, eseguendo la valutazione e la riabilitazione delle funzioni cognitive del soggetto. Infine, conduce training di gruppo sulle abilità di memoria rivolti a soggetti sani, adulti e anziani, presso IL MELO.

La **dott.ssa Stefania Armenio** è **psicologa psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo comportamentale e riceve a Nova Milanese** dove svolge percorsi individuali e di coppia. Si occupa soprattutto di diagnosi e terapia di stati d'ansia, disturbi dell'umore e dipendenze e inoltre svolge percorsi di sostegno alla genitorialità e percorsi individuali per i bambini. Oltre all'attività condotta presso il proprio studio privato, la dottoressa Stefania Armenio ha in atto diverse attività e collaborazioni con strutture del territorio.

La dott.sa Crosta e la dott.ssa Armenio, conducono in collaborazione anche altri **percorsi di gruppo per adulti per il rafforzamento delle abilità comunicative assertive e per la gestione degli stati d'ansia nel bambino.**

Per avere maggiori informazioni o per prenotare la partecipazione alla serata del 10 ottobre, è possibile contattare la segreteria al numero 3478217397 oppure scrivere agli indirizzi eleonora_crosta@yahoo.it e armenio stefania@hotmail.com.

di Ufficio pubblicità