VareseNews

Ansia, panico, rabbia e tristezza. Come affrontarli

Pubblicato: Lunedì 8 Febbraio 2016

Martedì 16 febbraio alle ore 21, presso l'Università Del Melo, a Gallarate, la **dott.ssa Eleonora Crosta** e la **dott.ssa Stefania Armenio**, 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.

Pensando alle parole ansia, panico, rabbia, tristezza, vergogna, pensiamo immediatamente a emozioni che consideriamo negative e difficili da padroneggiare e 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 tecniche per imparare a conoscere le proprie emozioni e a gestirle in modo efficiente** per ridurre la sofferenza emotiva, più **due incontri per apprendere le tecniche di rilassamento**, condotti dall'insegnante di yoga **Nahid Bentouja** (che sarà presente alla serata).

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 e alle tecniche dello yoga nidra**.

La dott.ssa Eleonora Crosta è psicoterapeuta cognitivo – comportamentale e riceve **in via Magenta, 3 a Gallarate presso Il Melo**, dove svolge terapie individuali e di coppia, effettua la diagnosi e il

trattamento per ansia, panico, ipocondria, depressione, bipolarismo, stress post-traumatico, ossessioni-compulsioni, sessualità e personalità borderline di adolescenti e adulti, mentre con i bambini lavora soprattutto sugli stati di ansia, rabbia e aggressività.
La dott.ssa Crosta Eleonora lavora anche con pazienti cerebrolesi, eseguendo la valutazione e la riabilitazione delle funzioni cognitive del soggetto.

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**.

La dott.sa Crosta e la dott.ssa Armenio, conducono in collaborazione **percorsi di gruppo per la gestione delle emozioni, il rafforzamento dell'autostima e il riconoscimento degli stati d'ansia nel bambino**.

Al corso, come già accennato sopra, parteciperà anche Nahid Bentouja, diplomata come insegnate di yoga e come insegnante di fitness e personal trainer, tiene quotidianamente corsi in palestra e centri benessere.

Per avere maggiori informazioni o per prenotare la partecipazione alla serata del 16 febbraio, è possibile contattare la dott.ssa Eleonora Crosta al numero 340 6658669 o via mail, all'indirizzo eleonora_crosta@yahoo.it oppure la dott.ssa Stefania Armenio al numero 331 3201400 o via mail, all'indirizzo armeniostefania@hotmail.com.

di Ufficio pubblicità