



Studio L. Cecchetto - S. Salvatori e Ass



Studio Infermieristico Associato

**MERCOLEDÌ 18 MAGGIO 2011**

**R.S.A. FOCRIS - via Don Volpi, 4 - Saronno (VA)**

**NON MI FAI PIÙ PAURA**

**APPROCCIO INTEGRATO PER ANSIA  
E ATTACCHI DI PANICO**

**GIORNATA DI FORMAZIONE PER PSICOLOGI E PSICOTERAPEUTI**

**6 (sei) CREDITI ECM**



**“ Se cambi il tuo atteggiamento verso le cose,  
finisci per cambiare le cose”**

Anonimo

Ansia e attacchi di panico sono temi portati ormai quotidianamente dalle persone che frequentano gli studi degli psicologi e dei psicoterapeuti.

Dalla nostra esperienza clinica e dal confronto con i colleghi, emerge come la principale richiesta di queste persone, a prescindere dal loro livello di consapevolezza di sé, sia quella di eliminare quei loro sintomi indesiderati, così terribilmente fastidiosi tanto da limitarne, spesso in maniera importante, la vita.

Generalmente la richiesta che in questi casi viene fatta al terapeuta è un aiuto a tornare a essere “*la persona di prima*”; e può essere riassunta nella frase “*toglimi il sintomo ma non dirmi di cambiare vita*”. Questo rifiuto verso il cambiamento porta inevitabilmente le persone a “*stagnare*” nelle loro situazioni problematiche in quanto incapaci di gestire il terremoto emotivo che si sviluppa al loro interno. Una persona con problematiche di ansia e panico ha una propria struttura di personalità e una propria storia. I sintomi sono solo la punta dell’iceberg : sotto c’è tutto un mondo di cui, molto spesso, non ne è consapevole.

Chi arriva con questi sintomi ha problematiche diverse che si riconducono in generale alla categoria diagnostica dei “DISTURBI D’ANSIA” del “D.S.M. IV” (escludendo i disturbi ossessivo-compulsivi per i quali prevediamo un trattamento diverso). Discostandosi dal D.S.M. e facendo riferimento alle tipologie caratteriali di Lowen, si possono trovare forme d’ansia più in alcune che in altre.

L’ansia può essere anche un’espressione del “*disturbo post-traumatico da stress*”, riferendoci sia a traumi importanti, sia a situazioni traumatiche minori, magari a volte reiterate nel tempo.

• **OBIETTIVI DEL CORSO DI AGGIORNAMENTO :**

Il corso vuole presentare un approccio ai disturbi da ansia e panico costituito dall'integrazione tra alcuni dei diversi orientamenti psicologici e l'esperienza professionale e umana maturata quotidianamente con i pazienti.

Gli obiettivi specifici che i partecipanti a questo corso potranno raggiungere saranno quindi :

- ✓ L'incremento delle conoscenze teoriche riguardo l'ansia e il Disturbo da Attacco di Panico (D.A.P.)
- ✓ L'acquisizione di tecniche per la gestione dell'ansia e del D.A.P.
- ✓ Saper riconoscere nel D.A.P. non solo un limite alla vita delle persone che ne soffrono ma anche un'opportunità di evoluzione e crescita personale.
- ✓ Ampliare la propria visione dell'argomento anche grazie alla condivisione e al confronto con gli altri partecipanti.

• **DESTINATARI :**

**Psicologi e psicoterapeuti**, N° massimo iscrizioni : 30

• **TEMPI :**

Il corso si svolgerà in una giornata e avrà la durata di 8 ore

• **MODALITÀ :**

La modalità di conduzione prevede sia momenti teorici che momenti esperienziali

• **DOCENTI :**

Dott.ssa LORELLA CANTALUPPI e Dott.ssa ANTONELLA MIRIAM CARCANO

- ✓ Psicologhe e Psicoterapeute con formazione in Analisi Transazionale (Centro Berne di Milano), Analisi Bioenergetica (S.I.A.B.), EMDR (Associazione EMDR Italia), Problem Solving e Coaching Strategico - Master Clinico in Psicoterapia Strategica (CTS di Giorgio Nardone)
- ✓ In ambito clinico si occupano di psicoterapia individuale, di coppia e di gruppo; conducono gruppi di consapevolezza emotiva, corsi per ansia e attacchi di panico, incontri per problematiche femminili, autostima, scrittura creativa e Classi di Esercizi Bioenergetici.

• **RESPONSABILE SCIENTIFICO :**

Dott.ssa LORELLA CANTALUPPI

- ✓ Membro del Comitato Scientifico Area Formazione dello Studio Infermieristico Associato Cecchetto – Salvatori & Ass

**Segreteria organizzativa:**

Via Antonio Rosmini, 11 20020 SOLARO (MI)

dalle ore 09.00 alle ore 13.00 da lunedì a venerdì

Responsabile segreteria Sig.ra Carla Sala

Tel. 02/96790145 Fax 02/39547883 Cell. 392-9008812

Email: [ecm@studioinfermieristicocecchetto.it](mailto:ecm@studioinfermieristicocecchetto.it)

**Quota di iscrizione : € 150,00 (iva inclusa) a mezzo bonifico bancario / on line con carta di credito**

**ISCRIZIONI ON LINE [www.studioinfermieristicocecchetto.it](http://www.studioinfermieristicocecchetto.it)**

# PROGRAMMA

## SESSIONE DEL MATTINO

- 🕒 ORE 8.30 – 9.00  
Registrazione dei partecipanti
- 🕒 ORE 9.00 – 9.30  
Presentazione e obiettivi del corso
- 🕒 ORE 9.30 – 10.15  
Condivisione di esperienze dei partecipanti
- 🕒 ORE 10.15 – 10.45  
L'ansia e il Disturbo da Attacchi di Panico (D.A.P.) : fondamenti teorici – prima parte
- 🕒 ORE 10.45 - 11.00  
Pausa caffè
- 🕒 ORE 11.00 - 11.30  
L'ansia e il Disturbo da Attacchi di Panico (D.A.P.) : fondamenti teorici – seconda parte
- 🕒 ORE 11.30 - 13.00  
L'ansia e il Disturbo da Attacchi di Panico (D.A.P.) : tecniche e strategie
- 🕒 ORE 13.00 - 14.00  
Pausa pranzo

## SESSIONE DEL POMERIGGIO

- 🕒 ORE 14.00 - 16.00  
Laboratorio esperienziale
- 🕒 ORE 16.00 - 16.30  
L' E.M.D.R.
- 🕒 ORE 16.30 - 17.00  
Oltre le tecniche...la psicoterapia
- 🕒 ORE 17.00 - 17.30  
Confronto in gruppo
- 🕒 ORE 17.30 - 18.00  
Conclusioni e questionario di valutazione ECM