

CORSO “FARE PACE CON L’ANSIA”

Dott.ssa Roberta Zevilonghi

Il corso è strutturato in 6 incontri della durata di un’ora e mezza l’uno.

Presentazione del corso

Per molte persone l’ansia è un demone che le segue ad ogni passo, una presenza oscura e soffocante da cui pare impossibile liberarsi.

C’è chi si sforza di rilassarsi, di distrarsi e magari però un po’ funziona pure, ma basta abbassare un attimo la guardia e ci si ritrova punto a capo.

C’è chi si sente sempre la testa piena di preoccupazioni ed è come vivere con un ronzio costante nelle orecchie.

C’è chi ha l’impressione di vivere a metà.

L’ansia è questo e molte altre cose.

Alcune persone tentano di liberarsene lottandoci contro, intraprendono una personale battaglia a suon di argomentazioni contro i propri pensieri. Altre persone cercano di rilassarsi a forza, di comandare al proprio cuore di battere più piano, ma lui non ascolta.

La verità è che alla maggior parte di noi nessuno ha spiegato cosa fare con le proprie emozioni.

Magari durante l’infanzia i nostri genitori ci ripetevano di “non preoccuparci”, ma noi non abbiamo capito come si fa: le preoccupazioni tornano sempre, non c’è un modo di cacciarle via definitivamente. Ed è così che si finisce per sentirsi sbagliati e sbagliate oppure pensare che tutte le altre persone hanno capito qualcosa che noi non abbiamo capito.

Il corso “Fare pace con l’ansia” nasce proprio per chi si sente così.

Durante il tempo che passeremo insieme cercherò di mostrarvi che provare ansia è normale, che l’ansia non è una condanna a vita e non è nemmeno nostra nemica.

Ci sono modi per averci a che fare, per attenuarla e addirittura per trasformarla in un’alleata preziosa.

Cosa faremo durante il corso:

- Psico-educazione per comprendere meglio il funzionamento della nostra mente;
- Pratiche di consapevolezza ed esercizi mirati;
- Esercizi da svolgere per casa per mettere in pratica ciò che abbiamo imparato insieme;
- Condivisione di gruppo dell’esperienza per chiarire i dubbi che possono sorgere durante gli esercizi.

Temi del corso

Il corso ha l'obiettivo di insegnare il funzionamento del ciclo dell'ansia, dello stress e delle preoccupazioni e fornire strumenti per smettere di alimentarli. Attraverso la psico-educazione e la pratica è possibile ridurre sensibilmente l'ansia e lo stress, affrontarli più serenamente quando si presentano e in generale avere una mente più calma e centrata sul presente. I diversi esercizi proposti in aula hanno inoltre l'obiettivo di migliorare l'accettazione di sé stessi e ridurre il giudizio negativo.

1. Incontro

Vedremo la differenza tra ansia, stress e preoccupazioni e il modo in cui si alimentano a vicenda. Scopriremo le basi neuroscientifiche dell'ansia e dello stress. Capiremo a cosa serve l'ansia e come mai può diventare eccessiva ed abbassare la qualità della vita. Inizieremo una pratica di osservazione delle nostre emozioni che ci servirà come allenamento per modificare la relazione disfunzionale con l'ansia.

2. Incontro

Vedremo che non esistono veramente emozioni positive e negative ma che tutte le emozioni hanno una loro utilità. Parleremo della differenza tra dolore "pulito" e dolore "sporco". Esploreremo delle modalità nuove per imparare a relazionarci in modo più consapevole con l'ansia. Faremo delle esercitazioni pratiche utilizzando la musica.

3. Incontro

Affronteremo il tema dell'evitamento emotivo e di come questo vada ad alimentare l'ansia e lo stress. Vedremo poi come i nostri valori personali possono aiutarci ad uscire dal ciclo dell'evitamento e liberarci dall'ansia cronica. Impareremo a riconoscere le nostre strategie di evitamento e ci eserciteremo nell'individuare i nostri valori personali.

4. Incontro

Parleremo di come la pratica della consapevolezza possa aiutarci a migliorare la relazione con il nostro mondo emotivo, migliorare l'accettazione di ciò che proviamo e ridurre il giudizio negativo su di sé. Introduurrò una semplice tecnica di mindfulness finalizzata alla riduzione dell'ansia e dello stress.

5. Incontro

Vedremo come le preoccupazioni e il rimuginio alimentano l'ansia ed esploreremo delle tecniche atte a depotenziarne l'effetto. Impareremo a relazionarci in modo più sano con le nostre preoccupazioni in modo che smettano di prendere il controllo della nostra vita.

6. Incontro

L'ultimo incontro sarà dedicato ad apprendere delle tecniche da utilizzare in situazioni di ansia acuta e di panico. Vedremo infine come sia possibile fare pace con l'ansia e lo stress grazie alla neuroplasticità.

A chi è rivolto

Il corso è aperto a tutte le persone maggiorenni che desiderino apprendere qualcosa di più sul funzionamento della loro mente e raggiungere una maggior serenità. Non sono richiesti requisiti particolari se non curiosità e voglia di mettersi in gioco.

Modalità

Il corso prevede l'alternanza di parti teoriche ed esercitazioni pratiche. Gli studenti e le studentesse sono invitati a partecipare attivamente ponendo domande, riflessioni e, se se la sentono, condividendo la loro esperienza personale. Alla fine di ogni incontro verranno consigliati degli esercizi pratici da svolgere a casa. Gli esercizi non sono obbligatori ma risultano fondamentali al fine di ottenere un cambiamento duraturo.

Chi sono io per parlare di ansia?

Sono dottoressa in Psicologia e Facilitatrice Mindfulness certificata.

Ho svolto due tirocini clinici presso studi di psicoterapia e ho seguito diversi corsi di formazione e aggiornamento sulla psicologia clinica. Al di là della mia formazione universitaria, sono una persona che l'ansia la conosce da vicino e ha dovuto fare il suo personale percorso per farci pace. La difficoltà di vivere serenamente le proprie emozioni è un tema che mi sta quindi molto a cuore e su cui ho investito molte ore di formazione e pratica personale.

FAQ

- Ho ricevuto una diagnosi di disturbo psicologico, posso partecipare al corso?

Sì, tieni però conto che un percorso di psico-educazione di gruppo integra ma non sostituisce la psicoterapia individuale.

- Sto già facendo un percorso di psicoterapia individuale, può comunque essermi utile partecipare al corso?

Sì, ti consiglio però di parlarne con il/la tuo/a psicoterapeuta per sapere se il corso è indicato per te.

- Ci sarà del materiale scritto utilizzabile anche fuori dalle lezioni?

Sì, una volta che avrai fatto l'iscrizione al corso ti metterò a disposizione le slide di modo che tu possa consultarle quando vuoi anche dopo che il corso sarà finito.

Hai ulteriori domande sul corso? Contattami!

Puoi scrivermi alla mia mail personale zevilonghiroberta@gmail.com

Sarò felice di chiarire i tuoi dubbi, a presto!