



Disturbi d'ansia

Un aiuto attraverso la consulenza
psicologica.



Il Consultorio Familiare Basso Sebino mette a disposizione un servizio di consulenza psicologica per i disturbi dell'umore.

Sempre più spesso ci troviamo ad affrontare un'ansia intensa e pervasiva e a rimuginare sulla modalità per eliminarla perché considerata negativa e fonte di sofferenza.

Vivendo le proprie reazioni fisiologiche come pericolose, la persona cerca di controllarle. Rivolge continuamente la propria attenzione all'ascolto del corpo e dei parametri fisiologici e tenta di modularli. Ma poiché esse sono funzioni spontanee e automatiche, lo stesso tentativo di controllarle produce la loro alterazione. E' proprio il tentativo di controllo che fa perdere il controllo. L'alterazione delle funzioni, autodeterminata, genera pensieri catastrofici, i pensieri alimentano paura ed ansia e la persona inizia a bloccarsi e ad evitare situazioni.

Il Consultorio offre un sostegno a tutte quelle persone che sentono la necessità di parlare delle proprie emozioni di ansia e che sono alla ricerca di una soluzione.

Costi per il servizio

Il Consultorio Familiare Basso Sebino essendo una struttura accreditata eroga attività e prestazioni a titolo gratuito.

Modalità di accesso

Basta prendere contatto via telefono con il

Consultorio Familiare Basso Sebino
via Roma, 35 Villongo, tel. 035.4598420
villongo@consultoriofamiliarebg.it
www.consultoriofamiliarebg.it