



Perchè i gruppi terapeutici?

I gruppi di sostegno psicologico, a partire dalla condivisione delle esperienze personali, favoriscono una maggiore gestione dell'ansia, facilitando la comprensione dei pensieri e comportamenti che l'accompagnano.

Grazie alla frequenza serale, alla durata programmata e ai costi contenuti i gruppi terapeutici possono costituire una valida e accessibile risorsa, complementare o alternativa alla terapia individuale

Organizzazione e costi:

I gruppi avranno frequenza settimanale in orario serale, dalle 20.45 alle 22.30.
Il numero di incontri varia da 5 a 10, a seconda del tipo di gruppo.
Il costo è di 15€ a incontro

I gruppi terapeutici sono organizzati da:



CENTRO COGNITIVO
Centro di diagnosi e trattamento
dei disturbi d'ansia e dell'umore
Saronno
Viale Rimembranze 62, Saronno
Tradate-Locate
Via Cesare Battisti 8, Locate Varesino
www.centrocognitivo.it



centropsicologiaclinica
TRATTAMENTO DEI DISTURBI RELAZIONALI,
NELLA COPPIA, NELLA FAMIGLIA E SUL LAVORO
www.centropsicologiaclinica.org
segreteria@centropsicologiaclinica.org cell. 345 1669550

Serate informative gratuite:



Per informazioni:

Segreteria: 366.4750521
da Lunedì a Venerdì 11.00-15.00
Email: segreteria@centrocognitivo.it

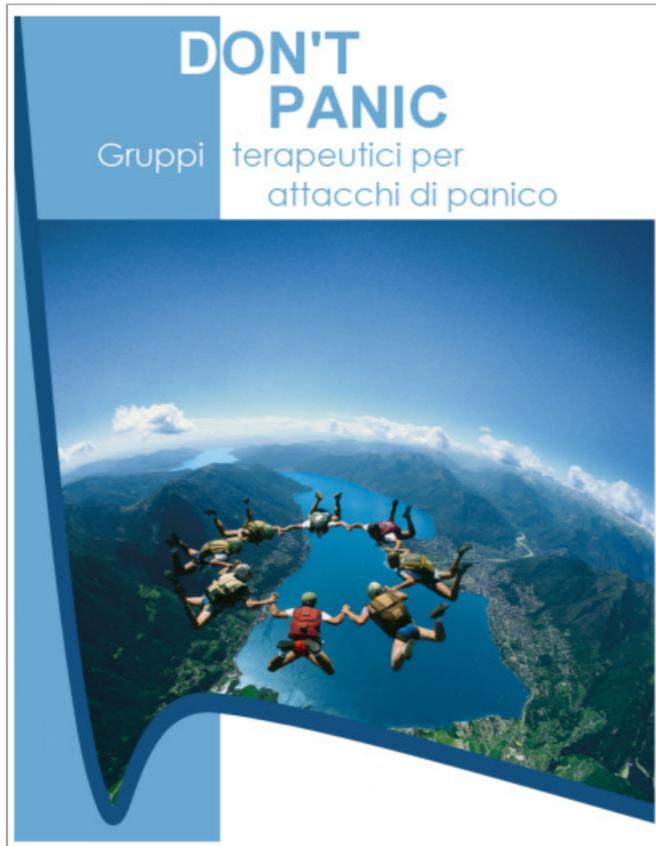
I gruppi terapeutici per l'ansia...

... per comprendere, condividere e affrontare assieme le ansie della vita quotidiana





I nostri gruppi...



Nella terapia degli attacchi di panico e degli stati di ansia acuta il gruppo si è dimostrato molto efficace. La graduale scoperta delle caratteristiche del disturbo e la condivisione delle esperienze favoriscono la normalizzazione dei vissuti negativi e lo sviluppo di efficaci strategie per affrontarli.



Stress da lavoro: sfida eccitante o condizione di tensione continua? Nel secondo caso, alla lunga, lo stress lavoro-correlato può rivelarsi realmente pericoloso per l'equilibrio psicologico. I gruppi terapeutici, attraverso la condivisione delle difficoltà in ambito lavorativo e la presenza di psicologi esperti, possono aiutare a comprendere e gestire efficacemente le criticità di ognuno.



Quando l'ansia investe diversi aspetti della vita quotidiana, dai rapporti in famiglia al lavoro, viene definita "generalizzata". In questi casi i gruppi terapeutici, attraverso la condivisione di esperienze e il confronto con dei professionisti, possono costituire un'importante risorsa capace di favorire un nuovo modo di percepire e rapportarsi con i grandi e piccoli problemi di ogni giorno.



A volte si vive forte ansia per problemi fisici concreti, altre volte la preoccupazione eccessiva per alcuni sintomi fa temere costantemente per la propria salute. Quando questi pensieri si fanno persistenti possono portare al bisogno di essere continuamente rassicurati da familiari e medici. In questi casi può rivelarsi utile partecipare ad un gruppo terapeutico al fine di condividere i vissuti ed elaborare strategie efficaci per gestire le preoccupazioni.