

## STRESS DA RIENTRO DOPO LE FESTE DI NATALE? A L'AQUILA CORSO SUL BENESSERE PSICO-FISICO

7 Gennaio 2020



L'AQUILA - Le vacanze di Natale sono ufficialmente finite e il ritorno al lavoro e alla routine di tutti i giorni, fatta di scadenze e impegni da rispettare, può essere fonte di grande stress per molti.

“Le tecniche per combattere l’ansia e sentirsi più rilassati sono tante, aiutando a combatterla e a volte ad imparare a conviverci”, afferma **Carmen Giordano**, psicologa specializzanda in psicoterapia cognitivo-comportamentale, che a partire dai prossimi giorni condurrà all’Aquila il corso “Sull’onda del benessere”, 8 incontri a cadenza settimanale che avranno come protagonista proprio la ricerca del benessere fisico e mentale.

“Il primo passo per il cambiamento” dice la dottoressa a *Virtù Quotidiane*, “è sicuramente l’autoconsapevolezza. Prendere coscienza dell’ansia, imparando a riconoscerla, è il primo step per vivere sereni. Semplici domande possono aiutarci, come ‘cosa ho sentito, cosa ho pensato, quali sono i sintomi fisici, dove mi trovo quando questo accade’. Fondamentale è poi la respirazione. Un solo, lungo respiro alla volta spazzerà via le preoccupazioni e la

sensazione di fiato corto tipica di ansia e stress”.

Se i ritmi di vita attuali sono troppo veloci, affaticano e innervosiscono le persone, tanti sono i benefici che il rilassamento può apportare al corpo e alla mente, dallo sviluppo della consapevolezza corporea, al miglioramento della concentrazione e dell'attenzione, per arrivare a sensazioni di calma e benessere che trasformano positivamente la qualità della vita di tutti i giorni.

Esistono diverse tecniche specifiche di rilassamento e alcune di queste saranno praticate durante gli incontri con la dottoressa Giordano. “Le più utilizzate sono il training autogeno e il rilassamento muscolare progressivo di Jacobson - annuncia -. Il primo consiste nella lenta ripetizione di una sequenza preordinata di formule che inducono all'autorilassamento, con gli occhi chiusi cercando di formulare pensieri piacevoli e immagini rilassanti. Il rilassamento muscolare progressivo è invece basato sull'alternanza contrazione/rilassamento di alcuni gruppi muscolari, allo scopo di creare una condizione di tensione dei muscoli seguita da uno stato di rilassamento”.

“In Italia”, conclude la Giordano, “si sta diffondendo molto anche la pratica meditativa mindfulness, ovvero la concentrazione sull'esperienza che si sta vivendo in quel momento preciso, con un atteggiamento di apertura e accettazione in uno stato di consapevolezza profonda e costante”.

Il corso, al via nei prossimi giorni, si terrà presso il centro medico polispecialistico Galeno. Per informazioni e prenotazioni 347-3656833. **Luisa Di Fabio**