

Gestione Dello Stress Paura E Ansia Come Sconfiggere Il Tuo Nemico Interiore Novatum

If you ally dependence such a referred **Gestione Dello Stress Paura E Ansia Come Sconfiggere Il Tuo Nemico Interiore Novatum** ebook that will have the funds for you worth, get the unquestionably best seller from us currently from several preferred authors. If you want to droll books, lots of novels, tale, jokes, and more fictions collections are moreover launched, from best seller to one of the most current released.

You may not be perplexed to enjoy all books collections Gestione Dello Stress Paura E Ansia Come Sconfiggere Il Tuo Nemico Interiore Novatum that we will completely offer. It is not on the order of the costs. Its virtually what you dependence currently. This Gestione Dello Stress Paura E Ansia Come Sconfiggere Il Tuo Nemico Interiore Novatum , as one of the most practicing sellers here will certainly be in the midst of the best options to review.

Mente e salute. Evidenze, ricerche e modelli per l'integrazione - David Lazzari 2007

La costruzione del benessere: lo stress e la sua gestione - Anna Chiara Cavallotto 2012-05-07

CANNABIS - Pharmacology University 2022-01-16

Cos'è la cannabis per te: una droga da strada, un rimedio casalingo o una medicina? Forse avrete una risposta chiara dopo aver letto questo ebook. La storia della cannabis risale a civiltà che vanno dall'antica Cina all'Impero Romano. Diverse culture hanno fatto uso della pianta per oltre 4.000 anni, attratte dalle sue proprietà terapeutiche, come il sollievo dal dolore, i reumatismi e la gotta. Tutte le parti della pianta sono state utilizzate: la radice, le foglie e i fiori come medicina, il gambo per i tessuti, le fibre e la fabbricazione della carta e infine i semi per il cibo e l'olio. A quel tempo la cannabis era considerata legale come qualsiasi altra pianta. Fu all'inizio del 20° secolo quando molteplici fattori e interessi convergevano per stigmatizzare l'uso della cannabis attraverso una serie di leggi statali e locali. Questa illegalità ha portato alla diffusione di false informazioni che rafforzano il tabù verso la pianta della cannabis, nonostante la sua origine naturale e i suoi grandi benefici. Questa situazione impedisce anche la possibilità di realizzare numerosi test clinici oggettivi che possono essere sviluppati, al di là della raccolta di indagini che hanno la variabile della soggettività. Tuttavia, l'interesse per il suo uso terapeutico aumentò dal 1964 dopo la scoperta del sistema endocannabinoide umano e il principale responsabile delle proprietà psicoattive del THC, che fu isolato dal ricercatore Raphael Mechoulam. È stato scoperto che questo sistema è coinvolto in molteplici processi fisiologici, l'omeostasi e il mantenimento di un ambiente interno stabile nonostante le fluttuazioni dell'ambiente esterno, così come la sua relazione con vari tipi di patologie. Attualmente, è stato usato per trattare il dolore cronico e neuropatico, il diabete, il cancro e le patologie neurodegenerative, come l'Alzheimer e il Parkinson. In questo libro, conoscerete la storia della cannabis, l'origine della sua illegalizzazione, la scoperta del sistema endocannabinoide, i suoi recettori e tutte le funzioni omeostatico-fisiologiche, gli usi terapeutici, le alternative della cannabis come rimedio domestico, l'olio di Rick Simpson (RSO) e i suoi benefici, gli speciali e la farmacologia dei principi attivi della pianta. Se siete interessati a saperne di più sull'incredibile cannabis medica vi invitiamo a godervi questo libro che Pharmacology University vi porta.

Rilassamento e Gestione dello Stress - Carlo Pruneti 2020-01-01

Da dove nasce l'esigenza di scrivere un nuovo testo sull'argomento del rilassamento? Forse, prima di tutto, dalla presunzione dell'autore, condizione necessaria per chiunque si accinga a scrivere un libro. Infatti, si deve evidentemente supporre che ci sia ancora da dire qual- cosa sull'argomento. L'autore deve, perciò, presumere che scriverà qualcosa di nuovo o almeno di più comprensibile, chiaro e interessante rispetto a tutti coloro che hanno affrontato l'argomento prima di lui e che, nel caso del rilassamento, sono stati davvero innumerevoli. Cosa vi può essere quindi di nuovo in questo libro sul rilassamento? Probabilmente una particolare attenzione alla spiegazione di alcune basi biologiche del comportamento e degli aspetti scientifici, e quindi verificabili, riguardo agli effetti che questo tipo di attività, siano essi esercizi, modi di pensare o di essere o veri e propri stili di vita, è in grado di produrre sull'intero organismo umano. Tutto questo senza tralasciare alcuni riferimenti storici ed aspetti aneddotici ritenuti significativi per una migliore comprensione di alcuni concetti. Riguardo poi a particolari esercizi e metodiche di rilassamento, si cercherà di spiegare perché e come tendono a favorire ed incrementare il livello di distensione sia muscolare

che psichico. Le tecniche proposte, naturali, progressive e da attuare con moderazione ed attenzione ai particolari, possono risultare così efficaci nelle loro varie applicazioni, dal campo medico a quello psicologico a quello sportivo così come nella vita di tutti i giorni. L'intenzione dell'autore, è quella di mettere a disposizione un testo semplice ma non banale che possa andare bene un po' per tutti e che possa quindi essere utile a colui che non ne sa niente dell'argomento e anche al professionista della salute o dello sport che si affaccia forse per la prima volta all'argomento ma che ha anche una preparazione e una conoscenza di base su alcuni dei concetti trattati nel testo. È stato predisposto, a questo scopo, un doppio binario per il lettore: per ogni argomento vi saranno nel testo dei riquadri contraddistinti dalla dicitura "approfondimento" e che forniscono specifiche sia su argomenti scientifici che storici o semplicemente aneddotici che sono stati ritenuti interessanti per il lettore. La lettura del testo può in ogni caso proseguire anche saltando questi riquadri che, nel caso, potranno essere consultati in un altro momento per ulteriore conoscenza dell'argomento o per semplice curiosità.

Mai senza rete - Michela Drusian 2017-06-01

Manuale di terapia cognitiva dell'ansia e dello stress - Giuseppe Ferrari 2010-07-21

Il Manuale di Terapia Cognitiva dell'Ansia rappresenta un utile testo di riferimento per tutti coloro che si occupano del trattamento dei disturbi d'ansia. Il volume propone una rassegna delle tecniche che supportano il terapeuta nell'intervento sulla sintomatologia ansiosa e sulle emozioni negative. Ampio spazio viene dedicato ad una riflessione sugli aspetti relazionali in cui tali disturbi si inseriscono e sull'analisi del significato che i sintomi hanno per il paziente. Partendo dal presupposto che la relazione terapeutica gioca un ruolo fondamentale nel processo di cura, il Manuale non perde di vista come utilizzare le tecniche all'interno di uno spazio condiviso in cui paziente e terapeuta costruiscono la dinamica del cambiamento.

Stress e disturbi da somatizzazione - Angelo Compare 2012-06-21

Un numero sempre crescente di studi misura, in Europa e negli Stati Uniti, l'incidenza negativa dello stress e dei disturbi a esso correlati in termini di patologie letali, giornate di lavoro perse, elevata spesa farmacologica e sanitaria. L'impatto economico e sociale di questo fenomeno ha quindi indotto a considerare lo stress come la malattia del nuovo secolo. Questo volume affronta il fenomeno dello stress e dei disturbi psicosomatici con un approccio complesso e multifattoriale: le conseguenze derivanti dalla somatizzazione possono infatti colpire l'organismo sotto molte forme, come patologie connesse al comportamento alimentare, gastrointestinali, cardiocircolatorie, cutanee ed endocrine. Le categorie diagnostiche chiamate in causa sono quindi molto diverse fra loro, ed è per questa ragione che l'opera si è caratterizzata per una gamma di tematiche particolarmente ampia e per il gran numero di esperti che sono stati coinvolti. Oltre a studiare aspetti del problema talvolta meno considerati, come le specificità di genere e il tema dello "stress positivo", il volume propone un'adeguata integrazione fra psicoterapia, terapia farmacologica e interventi riabilitativi, costituendo una guida esaustiva rivolta non solo a clinici e psicologi, ma anche a studenti di Psicologia e Medicina.

Al termine dello stress. Prevenzione e gestione secondo l'approccio cognitivo-comportamentale - Donald Meichenbaum 1997

Mamma ho l'ansia - Stefania Andreoli 2016-04-28

"C'è stato un momento in cui le chiamate dei miei pazienti (o meglio, dei genitori dei miei pazienti) sono diventate un vero e proprio copione già

scritto. Dopo le formalità di rito, proseguivano tutte nello stesso modo: 'Dottoressa, la chiamo perché a mio figlio è venuta l'ansia'." A lungo considerata un problema che riguardava solo gli adulti, negli ultimi anni l'ansia si è diffusa sempre di più fra bambini e adolescenti, con genitori spiazzati nel tentativo di comprendere le ragioni e la reale gravità del malessere dei figli. Ma qual è il modo giusto di valutare e affrontare l'ansia vissuta dai giovani? Come distinguere le normali paure adolescenziali da quelle patologiche? Stefania Andreoli, tra le più brillanti psicoterapeute dell'adolescenza italiane, in questo volume esamina le molteplici cause di stress a cui sono sottoposti i nostri ragazzi: competitività diffusa, modelli di successo irraggiungibili, una situazione economica in continuo mutamento. Ma anche genitori che - spesso con le migliori intenzioni - offrono ai figli protezione e libertà molto ampie nell'infanzia, aspettandosi poi risultati immediati e spesso irrealistici nell'adolescenza. Facendo riferimento a storie ed esempi tratti dall'esperienza con i suoi pazienti, Stefania Andreoli mostra l'inevitabile distanza tra i punti di vista di ragazzi e genitori, e indica i comportamenti da seguire per gestire lo stress dannoso e costruire il giusto equilibrio in famiglia. Per crescere figli sereni e in grado di affrontare le complessità che la vita comporta.

Gestione dello Stress e dell'Ansia & Dipendenza da Alcol - Charlie Mason 2021-06-01

Gestione dello Stress e dell'Ansia & Dipendenza da Alcol Gestione dello Stress e dell'Ansia: Soffri di stress, ansia o attacchi di panico e stai cercando una soluzione duratura? Siete venuti nel posto giusto! Questo libro cerca di dotarti di comprensione e tecniche per aiutarti a spostare il tuo pensiero in modo da poter rispondere meglio alle emozioni negative. La soluzione non è là fuori, è proprio dentro di te, e questo libro cerca di aiutarti ad attivarla. Lo stress della vita quotidiana può appesantire il tuo corpo e la tua mente, lasciandoti con preoccupazioni e ansie fastidiose che a volte sembrano fuori dal tuo controllo. Tale è un carico pesante da portare, dove la tua mente si trasforma in un campo di battaglia per i tuoi pensieri preoccupanti. Qui, si otterrà suggerimenti su come calmare la mente e di essere il padrone dei vostri pensieri. I passaggi consigliati sono semplici e facili da seguire. Lo stress, l'ansia e gli attacchi di panico tolgono la tua energia e spesso ti senti come se non avessi la forza per superarli. La buona notizia qui è che lo stress e l'ansia di gestione non deve essere un compito arduo. Qui troverete tecniche che si possono praticare ovunque-sia a casa, in ufficio, o anche durante il viaggio. Dipendenza da Alcol: L'alcol è una cosa meravigliosa. Può essere usato per le celebrazioni, sia buone che cattive! Può essere usato per brindare alla fortuna di qualcuno o sperare in un futuro migliore. Può essere usato in un'espressione di amore eterno o semplicemente per godersi un momento di relax alla fine di una settimana di lavoro difficile. Ma anche l'alcol può essere una cosa malvagia. L'alcol può causare danni al cervello, problemi cardiaci e ictus. L'alcol può causare danni al fegato. L'alcol può causare incidenti di guida in stato di ubriachezza e persino la morte. Perché l'alcol sia un tale problema per alcune persone e non per altri rimane ancora un mistero. Ma il fatto è che l'alcol è un tale problema per alcune persone che può avere conseguenze potenzialmente letali. Alcune persone diventano così terribilmente dipendenti dall'alcol che perdono il lavoro, la famiglia, gli amici, tutto. E ancora, continuano a bere. Queste persone sono chiamate alcolisti e questo libro è stato scritto per loro. L'alcolista ha una malattia chiamata alcolismo e, come chiunque altro con una malattia, ha bisogno di aiuto. Il problema è che l'alcolista di solito è l'ultimo a sapere di avere un problema, tanto meno a indurlo ad ammetterlo. Ma l'alcolista deve essere quello che ammette la profondità del suo problema e chiede aiuto prima che l'aiuto sia efficace. Nessuno può costringere l'alcolista a smettere di bere; devono percorrere quel sentiero da soli.

La paura delle malattie - Gordon J.G. Asmundson 2018-09-07

Le preoccupazioni per la propria salute possono causare molto disagio e compromettere studio, lavoro e relazioni interpersonali. Se sperimentate continuamente sintomi inspiegabili o vi preoccupate molto delle potenziali malattie che potreste avere o sviluppare in futuro, è probabile che soffriate della cosiddetta ansia per la salute, più spesso definita ipocondria. Questo volume vi aiuterà a comprendere cosa causa e mantiene tale problematica, nonché a modificare i processi di pensiero e i comportamenti che la alimentano, tramite schede di lavoro, esempi concreti ed esercizi pratici. Gli autori spiegano inoltre chiaramente come farsi aiutare dai propri familiari e dai medici a ridurre l'ansia e le preoccupazioni per le malattie, per vivere una vita più ricca e appagante. **Prospettive in psicologia dello sport** - Flavio Nascimbene 2014-09-19 Spesso impegnati nella ricerca di soluzioni concrete e "urgenti" immediatamente applicabili sul campo, gli allenatori e i professionisti

legati alle scienze motorie e dello sport necessitano di uno spazio di riflessione sul proprio operato, una sosta che gli consenta di avere una prospettiva complessiva altrimenti irraggiungibile, nonché una nuova qualità di lavoro. Questo è il primo obiettivo di questa opera. Questo libro porta in primo piano e nello stesso tempo nuove risposte a vecchie domande e vecchie risposte a nuove domande: Quali sono i contributi che nutrono l'interscambio fra la Psicologia e lo Sport? Che prospettive possiamo stimare per il futuro? Quale modello di lavoro può reggere la complessità inerente il "fattore mentale" nello sport? È possibile che questo modello prescindendo dall'intreccio fra lo sportivo, la sua famiglia e l'allenatore (squadra, società sportiva)? Che importanza attribuiamo alle relazioni esistenti fra il gioco e lo sport? Siamo in grado di rintracciare una connessione essenziale per lo sport attuale? Quali funzioni ha il gioco nello sviluppo individuale e sociale? Di quale corpo solitamente ci occupiamo nel mondo dello sport? È possibile scoprirne un'altra dimensione? Come si costruisce una squadra sportiva? Come funzionano la comunicazione e la leadership in una squadra? Quanto è centrale nello sport l'asse motivazione - concentrazione - arousal? Quali modalità operative è possibile attuare al riguardo? Quali metodi e programmi di preparazione consentono di ottimizzare il fattore mentale nello sport? Quale può essere il contributo della Psicologia clinica? Come si può costruire la relazione tra l'allenatore e lo psicologo dello sport? Quali sono le funzioni dello psicologo dello sport sul campo? Dalla Premessa dell'Autore

100 risposte sul Parkinson - Abraham Lieberman 2011-09-22

Dal più grande specialista al mondo di Parkinson il manuale più semplice e completo per rispondere a tutti i dubbi sulla malattia.

Esperienze traumatiche di vita in età evolutiva. EMDR come terapia - Elena Simonetta 2010

Promesso! - Graham W. Price 2014-02-12T00:00:00+01:00

Quanto sarebbe bello eliminare per sempre i pensieri negativi, non avere più rimorsi e preoccupazioni, dimenticando l'insoddisfazione e lo stress una volta per tutte? Quanto sarebbe bello affrontare la vita con fiducia, realizzare i propri sogni e costruire buone relazioni con gli altri? Con Promesso! oggi è possibile. Sulla base di una straordinaria verità di cui pochi sono consapevoli, in questo libro troverete tanti modi nuovi ed entusiasmanti per guardare alla vita e scoprire come: • sostituire i pensieri negativi con azioni positive; • eliminare lo stress, il rimorso e l'inquietudine; • gestire con calma anche le situazioni più difficili. Il cambiamento toccherà ogni aspetto della vostra vita e i vostri amici, parenti e colleghi non potranno non accorgersene. Grazie a un programma efficace, rivoluzionario e ricco di ispirazione finalmente comincerete a vivere la vita che avete sempre desiderato.

Business swot analysis - Sara Giussani 2022-12-06

L'ebook BUSINESS SWOT ANALYSIS parte da una riflessione dal punto di vista cognitivo e metodologico del concetto e del ruolo della strategia, per procedere con l'analisi del modello SWOT. Una strategia rappresenta il piano d'azione che un'azienda elabora per raggiungere determinati obiettivi e risultati all'interno di un determinato ambiente e con l'impiego di risorse precise. Un'azienda non ha un'unica strategia aziendale, bensì ha molte strategie: ad esempio, la strategia di marketing o quella finanziaria. L'analisi SWOT rappresenta un processo che consente a un'azienda di avere le informazioni necessarie per la definizione delle strategie organizzative. Il modello SWOT è uno strumento che può essere impiegato sia per una valutazione e pianificazione dell'intera azienda, sia per una specifica area, o un segmento di mercato o un preciso progetto.

La cannabis nel trattamento dell'ansia - Pharmacology University 2021-12-16

Benvenuto nell'esplorare questo meraviglioso libro in cui imparerai a conoscere i benefici della cannabis sativa come trattamento per l'ansia. Per cominciare, avrai sicuramente dei dubbi come: cos'è l'ansia? Come faccio a sapere se ce l'ho? Resta con noi e scopri. Il disturbo d'ansia è un insieme di condizioni di salute mentale, caratterizzate da situazioni ambigue, da una preoccupazione sproporzionata per eventi futuri che provocano risposte fisiologiche e comportamentali, che preparano l'individuo alla difesa o alla fuga. Nel mondo, il numero totale stimato di persone con disturbi d'ansia era di 264 milioni nel 2015, conseguenza della crescita e dell'invecchiamento della popolazione. Nella Regione delle Americhe, si stima che fino al 7,7% della popolazione femminile soffra di disturbi d'ansia (3,6% degli uomini). Pertanto, c'è una maggiore necessità di affrontare nuove alternative terapeutiche come la cannabis medicinale per la gestione e il controllo di queste malattie e per migliorare la qualità della vita di chi ne soffre. In questo audiolibro, capirai come le molecole derivate dalla pianta di cannabis, note come

cannabinoidi, potrebbero essere indicate per un trattamento efficace nei pazienti con diagnosi di questo disturbo. Per questo è importante conoscere la storia evolutiva dell'ansia, l'epidemiologia, i fattori di rischio e come viene fatta la diagnosi, il sistema endocannabinoide e la sua distribuzione nell'organismo, i suoi recettori e tutte le meravigliose funzioni omeostatiche - fisiologiche che svolge nel nostro sistema nervoso centrale, così come studi clinici che dimostrano che i fitocannabinoidi, in particolare il CBD, funzionano come possibile trattamento ansiolitico, per un'evoluzione clinica soddisfacente. Scopri di più sull'incredibile cannabis medicinale e su come può migliorare la qualità della vita di chi soffre di disturbi d'ansia. Ti invitiamo a goderti questo libro che Pharmacology University ti offre.

La gestione dello stress resa (ridicolmente) facile - Michael R. Clarke 2017-02-11

Troppo stressato per leggere un libro sulla gestione dello stress? Vuoi imparare gli ultimi e innovativi trucchi e strategie per ridurre lo stress? Vuoi scoprire come, in pochi minuti al giorno, potrai ritrovare quella versione di te stesso che è rilassata, libera dallo stress e "pronta per qualsiasi evenienza", e che non vede l'ora di uscire allo scoperto? Allora sei nel posto giusto! In "La gestione dello stress resa (ridicolmente) facile" imparerai: *Come manipolare il tuo cervello per ottenere la massima strabilianza in termini di riduzione dello stress *Come trasformare il tuo corpo in una mirabolante macchina cancella-stress *Come ottenere un buon sonno ristoratore (anche se sei un insonne senza speranze) *Come guadagnarti da vivere (senza perdere il santissimo lume della ragione) *E molto altro ancora! Ogni capitolo comprende delle azioni passo per passo facili da seguire per aiutarti ad aumentare il tuo IQ di gestione dello stress, senza che tu debba andare all'università più vicina per seguire un qualche noioso seminario sull'argomento. Quindi, perché non partire alla ricerca del massimo livello di strabilianza in termini di gestione dello stress... oggi stesso!?

Professione manager. Teoria e pratica della gestione strategica delle risorse umane - Antonello Goi 2004

Sviluppare il potenziale nelle professioni, nel lavoro, nello studio, nello sport. Approcci, metodi, applicazioni - Giuseppe Gandolfi 2009-07-23T00:00:00+02:00

1060.168

Psicologia delle organizzazioni - Alexander S. Haslam 2015

Saper presentare. La preparazione, lo stile e la struttura della presentazione. La gestione dell'uditorio. L'utilizzo dei materiali di supporto - Ruth Ann Lake 2011-02-25T00:00:00+01:00

109.17

Il metodo dolce per allevare il tuo cane (De Agostini) - Alana Stevenson 2014-01-17

Avete finalmente deciso di prendere un cane ed è arrivato in casa un cucciolo tenero, simpatico e... scatenato? Il vostro amico a quattro zampe non ne vuole sapere di mollare le pantofole, di starsene tranquillo quando arrivano ospiti o di fare i suoi bisogni nel luogo giusto? Oppure si rifiuta di camminare al guinzaglio e abbaia ogni volta che vede il postino o un bimbo in bicicletta? Inutile disperarvi, sgridarlo o punirlo. La soluzione esiste e la trovate in questo libro. Alana Stevenson propone un metodo di addestramento dolce ed efficace, che vi aiuterà a risolvere con successo i piccoli e grandi problemi di convivenza. La chiave non è ciò che fa il vostro amico a quattro zampe, ma come reagite voi. Riuscite a capirlo e a farvi capire? Le maniere forti, le punizioni, le umiliazioni non servono. Occorre trovare un terreno d'intesa per promuovere un rapporto basato sulla fiducia, la cooperazione, l'affetto. Bisogna usare il linguaggio del corpo, lavorare sul tono della voce e introdurre premi e ricompense per rinforzare le azioni positive e modificare con successo quelle negative, facendo leva sugli istinti naturali dell'animale. Ai cani piace imparare, se si fidano dell'insegnante e capiscono che cosa ci si aspetta da loro.

Come affrontare e sconfiggere il Covid-19 e prepararsi all'arrivo di nuove pandemie con l'aiuto degli angeli e degli arcangeli - Michele Cardone - Matteo Iannacone 2021-12-09

"Usate le parole degli angeli!" L'emergenza coronavirus ha fatto riemergere un forte bisogno di spiritualità. La pandemia sta attuando la vera globalizzazione e distruggendo ogni certezza. La tecnica può espandersi a dismisura ma il vero progresso lo genera l'umanità che conosce il mondo spirituale. La sola speranza di affrontare e vincere le sfide inquietanti della nostra epoca deve essere affidata a una rivoluzione delle coscienze che, come ogni rivoluzione, non può che essere guidata da persone che si evolvono spiritualmente. Con l'aiuto degli Angeli tutti

noi dobbiamo cercare di aiutare le persone ad evolversi e a vivere nella luce e a tenersi lontani da ogni energia negativa. Gli Angeli e gli Arcangeli ci invitano a non avere paura e a ritrovare la pace. Il virus ci allena ad aprire la mente, a cambiare percorso, a fare le cose vecchie in maniera nuova. In tutta questa situazione gli Esseri di Luce ci dicono che le grandi trasformazioni arrivano sempre nei modi più inaspettati.

100 domande sulla gestione dello stress - Cristina Aguzzoli 2018-04-02

Lo stress è un problema molto sentito, soprattutto nella società odierna. Si presenta più volte nell'arco della vita di ogni individuo determinando esso stesso condizioni patologiche o presentandosi in concomitanza a patologie preesistenti. Il presente volume intende guidare i terapeuti verso una maggior consapevolezza circa i meccanismi sia fisiologici sia patologici che sottendono lo stress nelle prime fasi della vita e nell'individuo adulto, aiutarli a riconoscerne le conseguenze fisiche, psicologiche e comportamentali, consigliarli nella gestione dei pazienti suggerendo tecniche strutturate e consigli pratici personalizzati anche sulla base delle loro caratteristiche psicologiche e fornire gli strumenti per comprendere e gestire lo stress in ambito lavorativo. Il testo è strutturato in 100 brevi domande riguardanti 6 aspetti dell'argomento: ciascuna domanda è fruibile singolarmente ed è arricchita da diversi rimandi intratestuali ad altre domande in cui è approfondito uno specifico aspetto citato.

Gestione dello stress - Hiriappa .B 2020-05-09

Il libro Gestione dello stress aiuta ad identificare aree specifiche dello stress nella nostra vita - familiare, fisica, lavoro-correlata, sociale ed emotiva. Il libro assume una visione olistica per scoprire e gestire lo stress, invece che semplicemente descriverne i sintomi. Questo può aiutare studenti di college e universitari a focalizzarsi sull'individuazione e l'alleviamento dello stress di corpo e mente. Questo libro si occupa delle cause dello stress e di come poterlo affrontare e insegna a fronteggiarlo in maniera pratica, delineando gli esercizi di gestione dello stress da poter svolgere ovunque. L'obiettivo di questo libro è di fornire ai suoi lettori una conoscenza sufficiente riguardo al soggetto della gestione dello stress. Esso include stress, ragioni che lo producono, tipologie di stress, stress sul luogo di lavoro, gestire lo stress lavorativo e le tecniche di gestione dello stress. Le tecniche di gestione dello stress possono aiutare studenti, imprenditori, professionisti e consentono di ottenere degli strumenti semplici e dei suggerimenti su come ridurre i livelli di stress in maniera rapida ed efficace.

Neuropsicologia clinica della sclerosi multipla - Maria Catena Quattropani 2008

Uso della cannabis per combattere la depressione - Pharmacology University 2021-12-18

Soffri o conosci qualcuno che soffre di depressione? Denominata la malattia silenziosa, la depressione porta via molte vite ogni anno. Sebbene molti pazienti si affidano ai farmaci, c'è bisogno di un'alternativa naturale per offrire una migliore qualità di vita a questi pazienti. Questa alternativa può essere la cannabis; la pianta che potrebbe salvare molte vite. Per iniziare, probabilmente avrai alcune domande come: cos'è la depressione? Come faccio a sapere se ne soffro? La cannabis può aiutarmi? Secondo la Pan American Health Organization (PAHO), la depressione è un disturbo emotivo che provoca una sensazione di tristezza costante e una perdita di interesse in diverse attività quotidiane. Conosciuta anche come "disturbo depressivo maggiore" o "depressione clinica", è un disturbo che colpisce i sentimenti, i pensieri e il comportamento di una persona, causando una varietà di problemi fisici ed emotivi. Le persone possono trovare difficile svolgere le attività quotidiane e a volte sentono che la vita non è degna di essere vissuta. In base all'OMS, si stima che la depressione colpisca più di 300 milioni di persone. È la quarta causa di disabilità nel mondo; negli adolescenti è la prima causa di suicidio. Circa 800.000 persone si suicidano ogni anno, e il suicidio è la seconda causa di morte nella fascia di età 15-29 anni. Quindi, c'è una maggiore necessità di affrontare nuove alternative terapeutiche come la cannabis medica per la gestione e il controllo di queste malattie e per migliorare la qualità della vita di coloro che ne soffrono. In questo ebook, capirete se ci sono possibilità che i cannabinoidi -le sostanze derivate dalla cannabis- possano essere indicati per il trattamento di pazienti con diagnosi di questo disturbo. E per farlo, devi conoscere la storia, l'epidemiologia, i fattori di rischio, le fasi, l'alterazione dei sistemi e come si fa la diagnosi, imparerai anche tutto sull'incredibile sistema endocannabinoide e come è coinvolto nella regolazione dell'umore, la sua distribuzione nell'organismo, i suoi recettori e tutte le funzioni omeostatico-fisiologiche che svolge nel nostro

sistema nervoso centrale, così come alcuni studi clinici che mostrano che i fitocannabinoidi -soprattutto il CBD- possono essere utilizzati come un possibile trattamento antidepressivo per una soddisfacente evoluzione clinica del paziente. Se siete interessati a saperne di più sui benefici della cannabis medica e su come può migliorare la qualità di vita delle persone che hanno la salute mentale alterata dalla depressione, vi invitiamo a godervi questo ebook che Pharmacology University vi propone.

Trattamenti psicologici in emergenza con EMDR per profughi, rifugiati e vittime di traumi - Edoardo Giusti 2000

Nuovi scenari in psicologia dell'emergenza - Maria Puliatti

2022-04-28T00:00:00+02:00

La pandemia da COVID-19 ha posto molteplici sfide agli psicologi, la più importante delle quali è stata ripensare le normali pratiche adottate nelle emergenze e trasformarle in interventi online. In questo volume verranno presentati molti interventi integrati per la stabilizzazione utilizzati sia in presenza che online e che, insieme ad altri, fungono da apripista, creando nuovi scenari di intervento nella psicologia dell'emergenza e nella stabilizzazione in psicotraumatologia.

Per lo più peggio, a volte meglio. Stress e resilienza ai tempi del Corona Virus. - Squadroni Stefania 2021-12-28

L'esperienza del lockdown è stata un esperimento unico su cui è interessante riflettere. Accanto a tanti effetti psicologici negativi, su cui molto è stato scritto, noi abbiamo notato che alcuni pazienti psichiatrici sono stati meglio durante il periodo del lockdown e abbiamo cercato di capirne le ragioni. Si è parlato molto dell'impatto della situazione che stiamo vivendo rispetto al Covid 19 sulla psicopatologia, soprattutto per quanto riguarda l'aumento di sindromi di tipo ansioso e depressivo e i disturbi da stress post-traumatico nelle diverse popolazioni esaminate, adulti e giovani adulti, adolescenti e bambini, pazienti con malattie mentali. Qui vorremmo mettere a fuoco un aspetto meno trattato su cui ci è parso valesse la pena di riflettere. Diverse ricerche mettono in luce degli aspetti che possono sembrare paradossali, come il fatto che nel periodo dei due mesi di blocco c'è stata non solo una diminuzione dei ricoveri ospedalieri, ma si è verificata anche una riduzione dei trattamenti sanitari obbligatori. In altri casi è stato rilevato che durante il lockdown i pazienti residenti presso le strutture residenziali terapeutiche, hanno mostrato una minore inclinazione verso comportamenti violenti, minori livelli di stress e un maggior livello di rischio percepito e di preoccupazione legato al covid 19. Viene anche in mente il fatto che Durkheim sostiene che nei momenti storici in cui si verificano guerre e rivoluzioni diminuiscono i tassi di suicidio, cosa che l'autore riconduce al fatto che in queste situazioni si crea un maggior senso di comunità e la vita aumenta di significato. Tale intuizione è stata ampiamente avvalorata dai numerosi studi che abbiamo presentato in questa tesi i quali mostrano una notevole riduzione dei tassi di suicidio durante la pandemia, aumentando però notevolmente nel periodo post lockdown. Osservando gli effetti del lockdown sugli adolescenti residenti presso una comunità terapeutica residenziale per l'età evolutiva accreditata dalla Regione Marche, sono emersi dei risultati in linea con gli studi di Cordillieri e Burrai che hanno studiato l'impatto psicologico ed emotivo delle misure di blocco sui pazienti delle Comunità Residenziali di Riabilitazione. L'analisi retrospettiva ha mostrato chiaramente una sostanziale diminuzione dei comportamenti etero-aggressivi e autolesivi. Se osserviamo gli effetti positivi del lockdown dal punto di vista della teoria dei sistemi motivazionali, possiamo avanzare alcune ipotesi: durante il lockdown la sofferenza legata all'attivazione del sistema agonistico diminuisce notevolmente, producendo sollievo, perché le differenze non contano più come prima. Diminuisce la competizione perché non c'è niente per cui competere, un paziente durante un colloquio ha affermato "Siamo diventati tutti uguali". Inoltre è stato ipotizzato che le restrizioni imposte a causa dell'epidemia da covid-19, come l'impossibilità dei pazienti di lasciare la comunità, l'uso di soli incontri telefonici con familiari e amici, ecc., abbia comportato una minore esposizione a fattori di stress sociale. Una seconda ipotesi è che la condizione di lockdown abbia rappresentato un'ulteriore forma di contenimento, sono state infatti osservate differenze significative in alcune aree funzionali del comportamento, misurate come minore inclinazione verso comportamenti violenti durante il lockdown. E' possibile che il contenimento dettato dalla quarantena abbia modificato le competenze di resilienza ed empowerment. Un'ulteriore ipotesi, è rappresentata dal fatto che, durante il lockdown italiano, i pazienti psichiatrici che vivono nelle comunità residenziali hanno ricevuto un sostegno ininterrotto da parte di pari e professionisti della salute

mentale, ciò avvalorato quanto è stato messo in luce da diversi studi i quali sostengono che il supporto sociale e le strategie di coping e le pratiche di consapevolezza (mindfulness), rappresentino un fattore protettivo dai disturbi depressivi ed ansiosi.....

Come fare perché ti succedano cose belle - Marian Rojas Estapé
2019-10-24T00:00:00+02:00

«L'autrice sostiene che la felicità non è quello che ci succede, ma è come lo interpretiamo» El Mundo «Un libro, nato su insistenza dei suoi pazienti, basato sull'idea che ciò che si comprende si può superare.» La Razón «La ricetta della felicità secondo Marian Rojas? Trovare la versione migliore di noi stessi attraverso l'ascolto del cervello e la gestione delle emozioni.» El Diario «Un libro, nato su insistenza dei suoi pazienti, basato sull'idea che ciò che si comprende si può superare.» La Razón «La ricetta della felicità secondo Marian Rojas? Trovare la versione migliore di noi stessi attraverso l'ascolto del cervello e la gestione delle emozioni.» El Diario «L'autrice sostiene che la felicità non è quello che ci succede, ma è come lo interpretiamo» El Mundo La felicità non capita per caso. La felicità è una decisione. Perché allora la vita contemporanea è segnata da condizioni di ansia, paura, stress, senso di colpa? Secondo la psichiatra Marian Rojas esiste una spiegazione e, soprattutto, una soluzione. In questo libro, già best seller in Spagna, Rojas traccia un quadro completo del nostro mondo psichico. Unendo la prospettiva medica e neuroscientifica (il ruolo intossicante dell'ormone dello stress, il processo di infiammazione sistemica legato all'alimentazione) a quella psicologica ed etica (le emozioni represses, la sofferenza, il senso di colpa) ci insegna pratiche di esercizio emotivo per circoscrivere il dolore, ridimensionare la paura, conquistare l'equilibrio interiore. Perché per creare felicità non basta esplorare la ragione, è necessario guarire il cuore. Quante volte la nostra serenità quotidiana è messa a dura prova da emozioni negative di cui non riusciamo a rintracciare la causa? Quanto spesso ci ritroviamo prigionieri di impasse lavorative, relazionali, di semplice gestione della vita quotidiana che sembrano impedirci di vivere una vita piena e felice? Eppure, ci dice Marian Rojas, c'è molto che possiamo fare per guidare il nostro cervello verso uno stato di benessere stabile e permanente. L'autrice individua le grandi paure e disfunzioni della nostra epoca - in grado di condurre a malattie gravi - e le spiega alla luce delle neuroscienze e della psicologia mettendo a punto un percorso di autoguarigione che coinvolge non solo la mente razionale ma anche la mente emotiva. Per disintossicare il corpo e la mente realizzandosi ogni giorno nella versione migliore di sé stessi, coltivando la gioia in noi stessi e negli altri. Con questo libro imparerete a: • scoprire la correlazione tra paura, ansia, blocco emotivo e disturbi fisici • conoscere e ottimizzare determinate aree del cervello • esercitare la volontà per concentrarvi sul presente • attivare l'intelligenza emotiva • sviluppare l'assertività ed evitare l'eccesso di autocritica • scoprire la versione migliore di voi stessi • far accadere cose belle!

Perché la psicoterapia a volte è più efficace degli psicofarmaci.

Un'indicazione utile per ambulatori e studi medici - Edoardo Giusti 2012

Gestione dello Stress e dell'Ansia In italiano/ Management of Stress and Anxiety In Italian: La soluzione CBT per Alleviare lo Stress, Attacchi di Panico e Ansia - Charlie Mason 2021-06-01

Soffri di stress, ansia o attacchi di panico e stai cercando una soluzione duratura? Siete venuti nel posto giusto! Questo libro cerca di dotarti di comprensione e tecniche per aiutarti a spostare il tuo pensiero in modo da poter rispondere meglio alle emozioni negative. La soluzione non è là fuori, è proprio dentro di te, e questo libro cerca di aiutarti ad attivarla. Lo stress della vita quotidiana può appesantire il tuo corpo e la tua mente, lasciandoti con preoccupazioni e ansie fastidiose che a volte sembrano fuori dal tuo controllo. Tale è un carico pesante da portare, dove la tua mente si trasforma in un campo di battaglia per i tuoi pensieri preoccupanti. Qui, si otterrà suggerimenti su come calmare la mente e di essere il padrone dei vostri pensieri. I passaggi consigliati sono semplici e facili da seguire. Lo stress, l'ansia e gli attacchi di panico tolgono la tua energia e spesso ti senti come se non avessi la forza per superarli. La buona notizia qui è che lo stress e l'ansia di gestione non deve essere un compito arduo. Qui troverete tecniche che si possono praticare ovunque-sia a casa, in ufficio, o anche durante il viaggio. CBT è la vostra soluzione di stress permanente-si guida su come modificare il vostro pensiero e le percezioni in modo da poter affrontare le situazioni della vita senza preoccuparsi se stessi malati, letteralmente. Affrontare lo stress non è mai stato così facile. Il libro include argomenti sulla gestione dello stress / ansia, ripristino del corpo e della mente per una salute mentale ottimale, arresto di attacchi di panico, tecniche di

rilassamento, guarigione dalla tragedia e così via. Questa non è una risorsa una tantum-è uno di quei libri che ti riferisci di volta in volta lungo la strada! Questo libro è supportato da una ricerca completa sui fattori che influenzano lo stress e l'ansia, nonché i rimedi che diverse persone hanno provato-con risultati positivi e negativi. CBT ha prodotto risultati positivi e di lunga durata coerenti, e lo stesso è in serbo per voi una volta che si acquista questo libro. Con il tuo stress e l'ansia sotto controllo, puoi ritrovare la tranquillità di cui hai bisogno per condurre una vita produttiva!

Consultazione in 5 Minuti sul Trattamento del Dolore - David M. Sibell 2015-04-28

L'intento di questo Manuale è dare uno specifico aiuto agli specialisti della materia ma anche ai medici la cui specializzazione non è il trattamento del dolore, ma che curano pazienti con malattie molto dolorose. Gli Autori hanno identificato le sindromi dolorose più comuni tra le diagnosi mediche e psicologiche, che sono di frequente riscontro in pazienti con situazioni di dolore cronico. Abbiamo anche incluso alcune rare patologie molto dolorose, insieme con le strategie per il trattamento del dolore ad esse associate. Questo Manuale assicura un punto di partenza nella comprensione e nel trattamento delle patologie accompagnate da dolore acuto e cronico, insieme alle letture suggerite per una più profonda comprensione. I disturbi dolorosi sono intrinsecamente complessi, originati dalle interazioni tra fattori biologici ambientali e psicologici.

Psicologia militare. Elementi di psicologia per gli appartenenti alle forze armate - Marco Costa 2006

Lavorare con l'ansia. Costi emotivi nelle moderne organizzazioni - Perini 2013

Introduzione. "Opus incertum": lavoro, incertezza, rischio e cambiamento in un mondo di ansie globali Ansia e lavoro (Un approccio clinico al lavoro nelle organizzazioni) Paura e insicurezza (I costi umani dell'incertezza, della flessibilità e della complessità; Il bisogno di sicurezza: dalle norme di legge alla realtà psichica; Paura e paranoia nelle organizzazioni) Team, reti e conflitti (La gestione dei conflitti: educare al conflitto per fare crescere le relazioni; Dinamiche del gruppo di lavoro; Lavoro interdisciplinare e lavoro di rete: dipendenza, conflitto

e integrazione) Autorità, responsabilità e stress (Autorità e potere; Leadership e responsabilità; Il prezzo dell'aiuto: ansia, burnout e malessere organizzativo nelle helping professions) Conclusione.

L'organizzazione: un contenitore che offre sostegno ma richiede manutenzione Riferimenti bibliografici.

Lo studio come problema di educazione - Marcello Tempesta 2008

Come Smettere di Pensare Troppo - Erick Graham 2021-09-19

Controllare i tuoi pensieri ti farà vivere una vita più serena. Ecco svelato il segreto per abbandonare, una volta per tutte, i pensieri negativi che ti provocano ansia, stress e distrazioni in modo veloce ed efficace. Ora che hai letto queste frasi, probabilmente starai pensando "Sì, facile a dirsi..." ma non lasciarti prendere da questa convinzione. So bene cosa provi, ci sono passato anche io, per questo sono sicuro di riuscire a toglierti questo "ronzio" dalla testa dato da quel fastidioso soprappensiero che non riesci mai ad ignorare. Questo libro non è soltanto una guida generica ma all'interno troverai una strategia di analisi dettagliata, pensata proprio per darti indicazioni su come migliorare la tua vita ed eliminare, passo dopo passo, quei blocchi mentali che ti separano dal raggiungere i tuoi obiettivi. Ecco cosa imparerai grazie a questa guida: ● Come capire le cause dell'Overthinking (o Pensiero Eccessivo) per imparare a liberarti dai tuoi pensieri negativi vivendo così una vita più felice, ● Tecniche e strategie specifiche per gestire ansia e stress, che ti faranno recuperare il tempo perso a rimuginare sul passato così da prendere in mano le redini del tuo futuro, ● Distorsioni cognitive: cosa sono e come capire se ne soffri, per sconfiggerle ed eradicarle dalla tua mente, ● L'importanza della meditazione e del mindfulness come alleati per combattere il soprappensiero e gestire con serenità le sfide di tutti i giorni, ● Utilissimi consigli da adottare per iniziare a vivere di più il presente e costruire nuove abitudini e pensieri positivi, per conquistare finalmente quella pace mentale che cerchi da tempo, Posso darti un consiglio? Pensare troppo non è sempre la soluzione migliore come ben sai, è arrivato il momento di cambiare ed essere più felici. Quindi, clicca subito su "Acquista ora" e affrontiamo insieme questo viaggio verso la tua serenità. Liberati da ogni peso ORA, non lasciarti frenare da te stesso!

Psicologia e filosofia della salute - Carlo Lazzari 2015