



Centro Studi Panta Rei

Associazione di psicologia, psicoterapia e counselling con approccio integrato

"Incontri di Science-Help per tutti"

«Come prevenire e curare le malattie da stress con le tecniche di rilassamento»
(2° incontro)

martedì 26 gennaio 2016, ore 20.30 - 22.30

Presso Agriturismo Shakey - Via Monte Rosa, 1 - Grandate (Co)

Relatori: Dr.ssa Maria Cristina Foglia Manzillo - Psicoterapeuta

Quota di partecipazione per l'incontro
(incluso consumazione): euro 10

E' necessario prenotarsi scrivendo a
info@pantarei2000.it o telefonando allo
+39/031565449; +39/3387674619

Sito dell'organizzatore:
www.pantarei2000.it



Introduzione all'incontro:

La recente ricerca medico-psicologica ha dimostrato che il **distress (stress negativo) continuo, non seguito da momenti di riposo**, come abbiamo visto nel precedente incontro, è collegato direttamente ed indirettamente a varie malattie sia «organiche» che «psicologiche». Alcuni esempi? Depressione, ansia, alcune forme di cancro, malattie autoimmuni, disturbi alimentari, infarto ed ictus cerebrale.

In questo incontro continueremo:

- ❑ **A far comprendere nel suo insieme le parti che compongono il meraviglioso e complesso corpo umano (Sistema Nervoso Centrale e Periferico, Sistema Immunitario, Sistema Endocrino, ecc.) approfondendo gli effetti del rilassamento e della tensione sui vasi sanguigni, sull'apparato gastro-intestinale, sul cuore, sulla respirazione.**
- ❑ **A far comprendere come lo stress continuo fa danni**
- ❑ **Ad approfondire, tramite esperienza diretta, alcuni strumenti fondamentali per il rilassamento (come il Training Autogeno ed il Biofeedback) per ritornare ad uno stato di equilibrio, di eustress (stress positivo) contribuendo a prevenire o gestire la malattia ma soprattutto a recuperare la nostra capacità di stare bene.**
- ❑ **Ps: si può richiedere gratuitamente il video del primo incontro del 15 dicembre 2015 scrivendo ad info@pantarei2000.it**



Introduzione agli incontri, destinatari e frequenza degli incontri (periodo: novembre 2015 - giugno 2016)

In questa serie di incontri (frequenza bi-mensile) ci interessa **la promozione e l'incremento del benessere psicofisico** della persona, della coppia, della famiglia e della società con le nuove scoperte scientifiche della psicologia, della medicina e delle neuroscienze.

Gli incontri sono dedicati a **tutte le persone**, che a prescindere dalla loro provenienza etnica, credo politico, religioso, titolo di studio, hanno una forte passione per la conoscenza scientifica negli ambiti suddetti.

Per noi la **Scienza** (con la S maiuscola) è un metodo di conoscenza della realtà che ha queste caratteristiche potenziali (perché nella realtà c'è il fattore umano ed ineliminabile dello «scienziato»):

- ❑ Persegue una costante verità senza avere la presunzione di possedere la verità assoluta. L'approssimazione continua alla verità è un suo scopo principale (K. Popper)
- ❑ Quello che è dimostrato vero da una ricerca deve essere replicabile, dimostrabile o falsificabile in una diversa ricerca che ha utilizzato criteri uguali ai precedenti
- ❑ Il metodo scientifico è basato su flessibilità, anti-dogmatismo, confronto e coltiva un sano dubbio perché “Sa di non sapere” (Socrate)
- ❑ E' alla base della democrazia perché è aperta a tutti, non segue ideologie particolari, non ha in sé il germe del fanatismo, promuove una visione della realtà il più ampia possibile
- ❑ Promuove indipendenza di pensiero, libertà e non sudditanza a nessuna autorità costituita.
- ❑ E' interessata ad arricchirsi attraverso il confronto con gli altri sistemi di conoscenza: Arte, Filosofia, Religione e Letteratura, per esempio.



Principali tematiche in programma (date da stabilire):

- ❑ Come prevenire e curare le malattie da stress con le tecniche di rilassamento
- ❑ Come incrementare l'autostima
- ❑ Come prevenire l'invecchiamento cerebrale e le malattie neurodegenerative
- ❑ Cosa è la depressione, come si cura e come si previene?
- ❑ Cosa sono i disturbi d'ansia, come si curano e come si prevengono?
- ❑ Come prevenire il cancro con l'alimentazione
- ❑ L'utilizzo degli psicofarmaci: rischi e benefici
- ❑ La comunicazione: come essere persuasivi e come difendersi dai manipolatori
- ❑ L'intelligenza emotiva per raggiungere il successo professionale ed umano
- ❑ L'intelligenza emotiva per una coppia felice
- ❑ Come nasce e cresce un tumore 1: la cellula normale
- ❑ Come nasce e cresce un tumore 2: la cellula malata
- ❑ Primo: non nuocere. Diagnosi e DSM (Manuale Statistico dei Disturbi Mentali) 5
- ❑ Come funziona il Sistema Nervoso?
- ❑ Che cos'è la neuroplasticità? Cosa succede quando impariamo nel nostro cervello?