



AL CAM La ricerca di soluzioni per prevenire problemi più ampi

Gestione dello stress e dell'ansia Un corso per ritrovare l'equilibrio

"Ed è subito calma" è il titolo del ciclo di appuntamenti per gestire una società esigente e ritmi sempre più difficili da sostenere

■ È iniziato in queste ore il corso del Cam che entro il prossimo 1 aprile, data di chiusura del ciclo di appuntamenti, si prefigge un traguardo ambizioso: equilibrare lo stato mentale, fisico ed emotivo. Del resto, negli ultimi decenni il ritmo vitale è diventato frenetico, spesso difficile da sostenere. Può capitare (ed è frequente) che le richieste di una società così convulsa, complessa e implacabile generino un forte senso di disagio, che può sfociare in ansia e stress. Alla luce di queste dinamiche, gli specialisti del Cam di Monza hanno scelto di proporre il corso "Ed è subito calma" per supportare le persone nel vincere ansia, panico e stress al fine di ritrovare il proprio equilibrio. Con la presenza della Dottoressa Enrica Des Dorides, Psicologa e Psicoterapeuta esperta in ipnosi, terapia cognitivo-comportamentale, Emdr e



Con il Cam, le tecniche di gestione dello stress

tecniche di benessere, il corso è rivolto alle persone interessate a trovare una soluzione per affrontare costruttivamente stress, panico e ansia.

Già nelle scorse settimane, oltre settanta persone avevano seguito la presentazione delle tecniche di benessere emotivo insegnate durante il seminario. Come detto, con tecniche di ipnosi, terapia cognitivocomportamentale e tecniche di benessere, i partecipanti potranno apprendere le modalità grazie alle quali assumere il controllo della propria mente, riequilibrando il

proprio stato mentale, fisico, emotivo e relazionale. La decisione di proporre questo workshop è nata dalla consapevolezza del cambiamento che negli ultimi decenni ha impattato il quotidiano: il ritmo vitale è diventato frenetico, spesso difficile da sostenere. Può capitare (ed è frequente) che le richieste di una società così convulsa, complessa e implacabile generino un forte senso di disagio, che può sfociare in ansia e stress. Fattori che, se non gestiti, danneggiano organismo e mente umana. ■