

PERCORSO DI GESTIONE DELLO STRESS IN 8 INCONTRI

prenditi cura del tuo benessere

LASCIA CHE MI PRESENTI

Sono la dott.ssa Sara Bosatra, Psicologa e Psicoterapeuta Espressiva integrata alla Danza Movimento Terapia.

Mi occupo di sostegno del disagio psicologico e sociale, ma anche di promozione del benessere in un'ottica di prevenzione e crescita personale.

Grazie alla mia specializzazione in Psicoterapia Espressiva lavoro ogni giorno per aiutare i miei pazienti a ritrovare l'armonia tra corpo, emozioni, pensieri e comportamenti.



Sono esperta nella conduzione di gruppi terapeutici ed espressivi. Ogni giorno nel mio lavoro sperimento la potenza della psicoterapia a mediazione corporea, che mi ha già consentito di accompagnare tante persone in un percorso di integrazione tra corpo e mente e di recupero del loro benessere psicofisico, anche partendo da situazioni di grande sofferenza.

Come Psicologa e Psicoterapeuta Espressiva svolgo le mie attività ad Alessandria e Pavia, offrendo percorsi individuali e di gruppo per adulti, adolescenti e bambini.

METTIAMO A FUOCO IL PROBLEMA!

Lo stress è stato definito il “Male del XXI secolo” dall’OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità): ne soffre oltre l'85% della popolazione italiana (dati Assosalute 2018).

Tutti abbiamo sperimentato nella vita situazioni di stress più o meno forte di fronte a imprevisti, cambiamenti, eventi di vita positivi e negativi, scadenze, conflitti, attese. Pensando ad esempio agli ultimi due anni, ciascuno potrà avere in mente gli eventi che sono stati più difficili da affrontare a livello emotivo ed energetico.

Non è però detto che si tratti di situazioni di per sé negative o gravi: il malessere dello stress è infatti generato non tanto dal singolo evento, quanto dalla personale **percezione di non essere capaci di viverlo e sostenerlo**. Ad esempio, una promozione potrebbe generare un senso di pesantezza per le nuove responsabilità, al punto da provocare sintomi psicosomatici, comportamenti di autosabotaggio o richieste di demansionamento.

Allo stesso modo, qualcuno potrà pensare a un evento ritenuto comunemente motivo di fortissimo stress, come un trasloco, e accorgersi di averlo invece vissuto con serenità ed entusiasmo, mentre potrebbe aver sperimentato molta fatica per piccoli compiti quotidiani ritenuti semplici da altre persone, come viaggiare da pendolare per andare al lavoro.

**LA VITA CI PROPONE DI CONTINUO DI ADATTARCI
AL CAMBIAMENTO, QUESTO È INEVITABILE**

Ciò però non significa che dobbiamo sopportare gli effetti psicofisiologici dello stress fino alle estreme conseguenze.

Lo stress non efficacemente gestito è dannoso per la salute psicofisica. Comporta tensioni corporee, nervosismo, stati ansiosi, irritabilità, manifestazioni psicosomatiche, riduzione dell'autostima, disturbi del sonno, diminuzione delle difese immunitarie, aumentando dunque il **rischio di sviluppare patologie organiche e psichiche**.

La psicologia della Salute ha ampiamente indagato gli effetti della capacità di gestire lo stress in relazione alla qualità della vita. Qualsiasi cambiamento, desiderato e non, richiede un processo di adattamento che può suscitare un **senso di paura, pesantezza, blocco**. Lo stress nasce dalla sensazione di non riuscire ad adattarsi, a stare dietro al cambiamento, a soddisfare l'aspettativa dell'ideale proprio e altrui, o ancora la paura di fallire, deludere, perdere il certo per l'incerto, non essere all'altezza.



È DAVVERO POSSIBILE IMPARARE A GESTIRE LO STRESS?

SÌ!

Riuscire a gestire lo stress significa **essere capaci di regolare le emozioni**, dedicarsi a un **recupero efficace** del proprio benessere e proporre attivamente azioni, alternative o possibili **soluzioni per stare bene** (o meglio) nei diversi contesti di vita.

È FACILE GESTIRE LO STRESS?



... E diffida da chi ti dice il contrario...



Gestire lo stress è **DIFFICILE**. Richiede molte risorse fisiche, emotive, cognitive e relazionali di cui non sempre disponiamo.

Senza contare che in Italia non esiste ancora una sufficiente cultura della prevenzione: è molto diffusa la **tendenza a negare il bisogno** di rallentare, alleggerire, avere supporto, fino a quando le risorse personali non sono ormai del tutto esaurite. Molti **sottovalutano i segnali** dello stress negativo e non riescono a dedicarsi a un recupero della propria integrità psicofisica.

A quanti è capitato di **non riuscire a staccare mentalmente dal lavoro** e arrivare a casa senza godersi le relazioni familiari o senza recuperare nel tempo libero?

Quanti **faticano a concentrarsi efficacemente** a lavoro perché il pensiero va in modo automatico a problemi familiari?

Nei periodi più provanti è **del tutto normale fare fatica** a regolare le proprie emozioni, mettere da parte i pensieri negativi, prendersi tempo da dedicare alla cura di sé, riuscire ad attivare il proprio potere creativo per trovare soluzioni o possibili alternative alle difficoltà. Col tempo ciascuno sviluppa le proprie **strategie difensive** per consolarsi, distrarsi, tirare avanti, ma non sempre si tratta di soluzioni salutari: fumo, alcol, cibo spazzatura, abbuffate, modalità relazionali aggressive, ecc.

**MIGLIORARE LA GESTIONE DELLO STRESS SIGNIFICA
MODIFICARE ABITUDINI DISFUNZIONALI E SVILUPPARE
NUOVE STRATEGIE DI ADATTAMENTO:
QUESTO NON È FACILE, RICHIEDE TEMPO E IMPEGNO.**

SCEGLI CON CURA A CHI AFFIDARTI

Diffida da chi promette di azzerare lo stress con una **semplice e facile tecnica miracolosa adatta a tutti**: non puoi azzerare lo stress, e non è neanche utile farlo. Una quota di stress offre la giusta carica per affrontare le sfide della vita, e questo ha un effetto positivo sull'autostima.

Il malessere da stress negativo si esprime in ogni persona in maniera differente, in base a carattere, esperienze, stile emotivo, percezione del corpo, salute fisica, fiducia in se stessi, risorse relazionali momentaneamente disponibili, fase di vita.

A questo proposito vorrei parlarti di alcuni **falsi miti** sulla gestione dello stress.

FALSO MITO N.1: BASTA RILASSARSI

Certamente, il rilassamento è uno dei metodi efficaci per sciogliere le tensioni muscolari, agendo indirettamente anche sull'emotività. Ma il rilassamento **non è una pratica adatta a tutti**, e per alcune persone è possibile riuscire a rilassarsi solo dopo aver raggiunto per altre vie uno stato emotivo di tranquillità. Questo perché non siamo tutti uguali, non abbiamo lo stesso rapporto con il nostro corpo. Può essere pericoloso affidarsi a chi propone una sola tecnica uguale per tutti, è invece importante scegliere chi ha **competenze solide per costruire un percorso personalizzato**. A volte serve molto di più di una tecnica di rilassamento...



Art by Silvia Ziche

FALSO MITO N.2: BASTA PENSARE POSITIVO

Certamente, il pensiero positivo può essere utile per alleggerire ogni situazione e alimentare la fiducia che il futuro porti qualcosa di buono. Tuttavia, perché non sia una semplice idealizzazione o una **finta narrazione**, il pensiero deve trovare anche solo un piccolo appoggio esperienziale per rendere veritiera la positività. Che sia l'esperienza di sicurezza trovata nel corpo, o l'aiuto concreto di alleati, o il sostegno di persone care, la positività deve ancorarsi da qualche parte, o finirà per essere percepita come una mera illusione, con l'effetto paradossale di aumentare ulteriormente il malessere da stress. E' importante **scegliere un professionista preparato** per integrare davvero i pensieri con il corpo, le emozioni e i comportamenti (...e non sappia solo ripeterci "pensa positivo!").



PERCHÈ SCEGLIERE QUESTO PERCORSO...

SE CERCHI SOLUZIONI FACILI PER RIDURRE LO STRESS, TROVERAI TANTI CORSI DI TECNICHE DISPONIBILI SUL MERCATO.

QUESTO PERCORSO INVECE PROPONE UN APPROCCIO INTEGRATO PER **SMETTERE IN 8 INCONTRI** DI REAGIRE ALLE SITUAZIONI STRESSANTI CON COMPORTAMENTI CHE NON FUNZIONANO O DANNOSI PER LA SALUTE, E **IMPARARE A GESTIRE LO STRESS SENZA STRESSARTI**

Il percorso proposto è adatto a te se senti il bisogno di gestire meglio lo stress della vita quotidiana, lavorativa o familiare, e desideri sviluppare nuove risorse per:

- Apprendere **tecniche efficaci** per ridurre lo stress
- Imparare a **recuperare in autonomia** un senso di benessere ed equilibrio psicofisico
- **Limitare gli effetti negativi** delle situazioni problematiche
- Rispondere alle situazioni critiche in **maniera proattiva e connessa ai tuoi bisogni**
- Risvegliare il tuo **potenziale creativo**
- Prenderti **cura della tua salute**



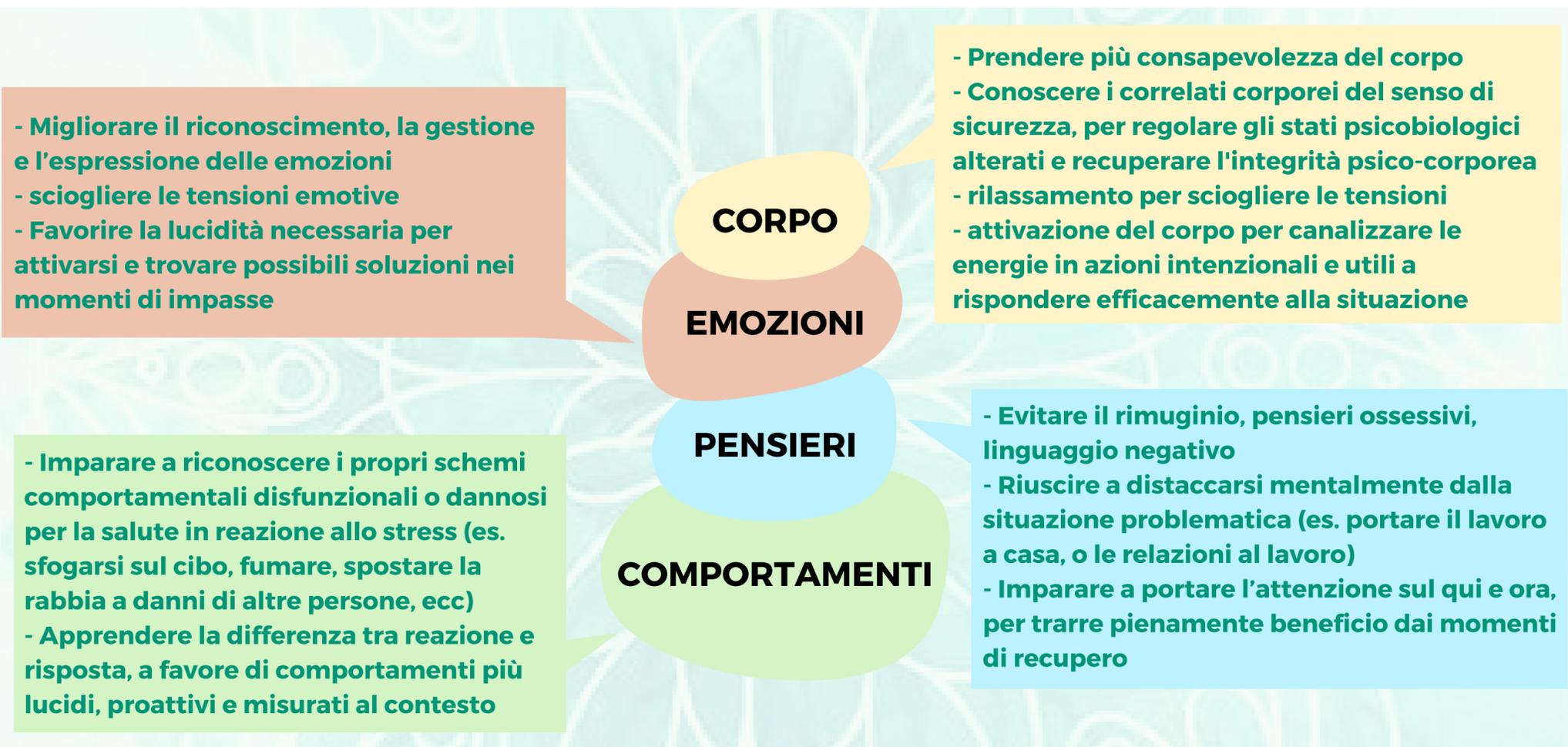
PERCORSO DI GESTIONE DELLO STRESS IN 8 INCONTRI

prenditi cura del tuo benessere

Il percorso ti aiuterà a migliorare la capacità di gestire lo stress, modificando le abitudini disfunzionali e sviluppando nuove risorse per vivere meglio ogni giorno.

Faremo insieme attività esperienziali e di approfondimento per prendere consapevolezza del funzionamento di ciascuno di fronte agli eventi stressanti, conoscere meglio lo stress e **sviluppare nuove capacità di risposta, adattamento e recupero**, utili alla salute e alla qualità della vita.

Non è una proposta di una singola tecnica facilmente applicabile e risolutiva, ma un **vero e proprio percorso di crescita** che offre un approccio psicoterapeutico integrato per lavorare su corpo, emozioni, pensieri e comportamenti. Il percorso attinge dai contributi della Psicologia della Salute, Psicologia del Benessere, Neurobiologia, Neuroestetica e Psicoterapia Espressiva, per offrire attività di gestione dello stress basate sulle evidenze scientifiche.



Strumenti e metodi:

- Test a inizio e fine percorso per misurare la sintomatologia legata allo stress
- Approfondimento su stress positivo e stress negativo
- Esperienze di danza movimento terapia secondo il metodo Laban/Bartenieff
- Tecniche di respirazione, rilassamento e attivazione del corpo
- Mediazione dei materiali artistici come colori, stoffe, creta, ecc.
- Strategie di adattamento e risposta efficace
- Strategie di gestione del tempo
- Giochi di ruolo

QUANTO VALE LA TUA SALUTE?

Quando si parla della salute personale è difficile quantificare il valore che ciascuno è disposto ad investire per stare bene.

Se però parliamo di stress e dei suoi effetti negativi su corpo e mente, l'investimento in prevenzione è infinitamente più conveniente rispetto ai costi economici ed emotivi da affrontare quando le risorse sono esaurite e la situazione è ormai fuori controllo.

Quanto vale questo corso?

Provo a fare qualche semplice calcolo:

- Il test che ti proporrò a inizio e fine percorso (importante per misurare la sintomatologia legata allo stress e rilevare i cambiamenti nel tempo) se fatto privatamente, considerando un prezzo medio per seduta individuale, somministrazione, correzione del test e restituzione, ti costerebbe **almeno 240 euro**.
- Gli 8 incontri di psicoterapia di gruppo avrebbero un valore medio di **almeno 320 euro**.
- Durante le attività espressive proposte verranno messi a disposizione di tutti i partecipanti materiali artistici come colori, fogli, creta, ecc., per un valore complessivo di **almeno 50 euro**.
- L'incontro individuale a conclusione del percorso per fare un bilancio personalizzato (che tu avrai incluso nel prezzo) costerebbe **60 euro**.

IL VALORE TOTALE AMMONTEREBBE AD ALMENO 670 EURO

Per dare maggiori possibilità di accesso al percorso ho però deciso di offrirlo al prezzo più basso possibile, anche se questo certamente non corrisponde al suo reale valore.

Per te, se stai leggendo questo annuncio, il percorso è disponibile alla cifra di

297 euro

(spesa sanitaria che potrai detrarre al 19%).

Per garantire la massima qualità ai partecipanti, saranno accolte massimo 10 iscrizioni. Non aspettare a fare la tua prenotazione perché i posti si potrebbero esaurire in poco tempo.

RIEPILOGHIAMO INSIEME...

8 incontri settimanali di gruppo

+

1 incontro individuale conclusivo

**Da Mercoledì 26 febbraio a mercoledì 15 aprile ore 19.00-20.30
(Iscrizioni **entro lunedì 24 febbraio** o fino a esaurimento posti)**

Il percorso accoglierà **massimo 10 persone per garantire un clima sereno e protetto.**

presso lo Studio Medico
e Psicologico
CENTRO UMANISTICO
via Pisacane 29,
Alessandria



CENTRO UMANISTICO
STUDIO MEDICO E PSICOLOGICO
Consulenze Salute&Cultura Formazione

**Costo: 297 euro (spesa sanitaria detraibile al 19%)
fino ad esaurimento posti**

Pagamento anticipato tramite bonifico

Conduce Dott.ssa Sara Bosatra

Psicologa, Psicoterapeuta Espressiva integrata alla Danza Movimento Terapia

PER ISCRIVERTI O RICEVERE MAGGIORI INFORMAZIONI:

cell 339-2813941 | email sara.bosatra@gmail.com
www.psicologiaalessandriapavia.it