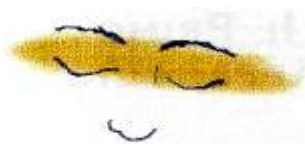


L'angolo  
del Counselor

a cura di Vincenzo Lucifora

Crisi d'ansia e  
attacchi di panico

L'agorafobia è il timore irrazionale degli spazi (piazze, strade) con paura e angoscia di cadere in preda a malore e non avere nessun aiuto immediato. I timori agorafobici si manifestano solamente in situazioni tipiche come l'essere fuori

casa da soli o in mezzo alla folla, in coda, su un ponte, oppure il viaggiare da soli in treno, in autobus o in automobile. Quali le cause dei disturbi d'ansia?

Nello sviluppo del disturbo d'ansia, intervengono tanti fattori:

- " Fisici e sociali
  - " Conflittualità interne
  - " Ansia come reazione appresa
  - " Modalità con cui si parla a se stessi
  - " Modalità con cui ci si misura con l'esterno
- Cosa fare?

Esistono molte strade per affrontare tali disturbi: si può intraprendere una terapia farmacologica, una psicoterapia o un percorso di counseling, ognuno sceglierà il cammino che più si adatta al suo caso. In ogni caso considerare una cura che consideri pienamente la complessità della persona può rappresentare anche l'occasione di migliorare la propria qualità di vita, poiché convivere con un disturbo d'ansia può rivelarsi un'esperienza di solitudine e di forte isolamento.

Vincenzo Lucifora  
Professional Counselor  
Naturopata

I disturbi d'ansia rappresentano oggi un disagio molto diffuso. Possono esprimere una situazione momentanea di tensione, di stress o di affaticamento, oppure possono essere l'espressione di un disagio più profondo. Quando una persona lamenta sintomi fisici e psicologici di ansia, in assenza di uno stimolo reale che possa provocare tale stato, è probabilmente "affetta" da un disturbo d'ansia. Tra i vari disturbi d'ansia, rientrano i disturbi da attacchi di panico. L'attacco di panico è il sopravvenire improvviso, in presenza o in assenza di fattori esterni, di uno stato acuto di ansia caratterizzato da elementi:

**Psichici:** paura di morire, sensazione di morte imminente, sensazione di irrealtà o sensazione di essere distaccato da se stessi, impressione di perdita di controllo o paura di "impazzire"

**Somatici:** palpitazioni, sudorazioni, parestesie, brividi, sensazioni di soffocamento, vertigini, vista confusa, tremolii, nausea, dolori o fastidi al petto

**Comportamentali:** agitazione o inibizione

L'attacco di panico può essere associato anche ad un'altra manifestazione ansiosa: L'agorafobia.

Rimettersi in forma  
con ciò che offre  
la natura a giugno

di Gabriele Persico

*Affrontare la stagione calda richiede un'accurata preparazione ma semplice.*

*Ogni stagione, infatti, ci mette a contatto con nuove energie e il nostro organismo va sostenuto per incontrarle in modo corretto, e farle sue.*

*Siamo giunti, infatti, nel momento dove tutto diventa frutto e così via anche il nostro corpo sta maturando, e si sta preparando a nutrirsi del sole caldo della stagione che si sta avvicinando.*



*Non è semplice, da un lato siamo pronti ad immagazzinare tanta energia dataci da queste splendide giornate di sole battente, che è il naturale rimedio in grado di donarci rigenerazione*

*dei tessuti; dall'altro lato l'accumulare tossine dovute dallo smog, lo stress e dall'alimentazione non equilibrata ci fa rischiare l'accumulo di radicali liberi, che va eliminati subito, prima dell'arrivo dell'estate piena.*

*La parola d'ordine è depuriamoci naturalmente, una buona disintossicazione si potrebbe ottenere stimolando soprattutto reni ed intestino, aiutando così ad alleviare la stasi venosa ed i gonfiori addominali. Si va incontro al periodo caldo e disintossicarsi è essenziale per evitare danni all'organismo.*

*I rimedi più efficaci? Infusi di fiori e oli vegetali, ricchissimi di vitamine e di antiossidanti, capaci di annientare i radicali liberi, di rinnovare il sangue e la pelle.*

*Di recente è stata riscoperta la proprietà rigenerativa e detossinante del circolo dell'alchemilla, che è un potente antiarteriosclerosi. E poi, via libera a cipolle, aglio ed insalate di fiori di campo, cicoria, tarassaco, salvia, elicriso, ma non solo. Occorre nutrirsi come non mai dell'energia depurativa di giugno, favorirla vuol dire regalarsi la salute.*

## DISCLAIMER

Non è possibile entrare nello specifico degli argomenti trattati attraverso consulenze su consigli preposti nel nostro inserto giornalistico, ma mensilmente ci saranno argomenti trattati a carattere generale non traendo in alcun modo diagnosi; cosa a cui è preposto il proprio medico curante e a cui è sempre necessario rivolgersi. Tutti i rimedi naturali e le tecniche, le metodologie, i consigli, e quant'altro preposto e/o pubblicitario sono esclusivamente a scopo didattico. Gli autori, inoltre, non sono responsabili di eventuali danni o problemi causati da un errato utilizzo delle informazioni o dalla formulazione di autodiagnosi. L'obiettivo del presente inserto è di contribuire alla corretta informazione giornalistica, cercando di far nascere una sempre più consapevole verso la prevenzione naturale per un benessere personale e duraturo.

**MARIO LECHIARA**

L'arte  
L'esperienza  
La professionalità

STAMPE DIGITALI 11X15  
DA TUTTI I TIPI DI SCHEDE  
SU CARTA FOTOGRAFICA  
E NON A SUBLIMAZIONE

La Fotografia

0,18  
euroc.u.

PIAZZA FILOTTETE, 45 TEL. 0952.431219 - PETILIA POLICASTRO (KR)