



ASSOCIAZIONE DIABETE ORVIETO
ONLUS

*guadagna la tua salute
come:*

**CONOSCENDOCI
INTERPELLANDOCI**

FACENDOTI CONSIGLIARE IL TUO STILE DI VITA



Se desideri ricevere al tuo indirizzo

- *nostre comunicazioni*
- *conoscere i programmi*
- *iniziative*

telefona al 0763.302569 - 3381853610
0763.626059 - 3281520252
0763.832195 - 3474534850
3383502826

ASSOCIATI



DONA IL TUO 5X1000

Per donare il tuo 5x1000 basta una firma nell'apposito spazio della denuncia dei redditi
riportando il Codice Fiscale dell'Associazione: **Cod. Fiscale 01244090559**



“UN COMPRENSORIO CONTRO L’EPIDEMIA DIABETE”

“Camminare è salute”.....

ed allora camminiamo insieme dandoci appuntamento

DOMENICA 22 SETTEMBRE AD ALLERONA

*è una proposta del Consiglio Direttivo dell’Associazione in collaborazione con
la Pro Loco di Alleronia rivolta a tutti i cittadini del comprensorio orvietano.*

Programma:

- ore 09,30 appuntamento in p.zza Attilio Lupi ad Alleronia paese
- ore 10,00 partenza con le auto per Località Casanova da dove ha inizio la camminata verso Villa Cahen - giro del parco e visita della villa.
- ore 13,00 ritorno in Loc. Casanova e pranzo all’aperto preparato dalla pro loco

- contributo alle spese del pranzo –
Escursione breve e facile

anche se facile si raccomanda comunque scarpe da camminata e bastone (appoggi sicuri).

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

(improrogabilmente) entro mercoledì 18 settembre ai seguenti numeri:

| | |
|---|-------------------------|
| Giancarlo - pres. A.D.O. | 0763626059 – 3281520252 |
| Simona - Pro Loco Alleronia | 3357714088 |
| Easy-media “il Vicino” | 0763393024 |
| Antonio - A.D.O. | 0763302569 3381853610 |
| Franco - A.D.O. Castel Giorgio | 0763629031 3383502826 |
| Omero - A.D.O. Fabro | 0763832195 3474534850 |
| Alberto - A.D.O. Alleronia | 0763628132 3382249272 |
| Caterina - A.D.O. Alviano, Baschi, Montecchio | 0744904260 3384487893 |

oppure conferma al seguente indirizzo di posta elettronica:
anton.viggiano@libero.it



Camminata organizzata dall’Associazione ADO e visita al parco di villa cahen nell’Aprile 2006

riparliamone!

“HO IMPARATO A CAMMINARE”

“Camminare è salute”
ed allora camminiamo insieme dandoci appuntamento
DOMENICA 22 SETTEMBRE
AD ALLERONA

Il titolo del presente articolo è ispirato dal poeta Mario Mazzantini, mio “paziente” ed amico carissimo, che così iniziava una splendida pagina recapitatami a mano alcuni giorni fa, per ringraziarmi di avergli aperto nuovi e vasti orizzonti invitandolo semplicemente a praticare giornalmente 4-5 chilometri a piedi al fine di ottimizzare le sue glicemie non soddisfacenti: sono righe così belle che trasmetto di seguito a Voi tutti, perché diventino un “patrimonio” comune ed un’occasione in più per sconfiggere la sedentarietà e l’immobilismo culturale spesso associato che ci attanagliano.

Anch’io, per essere coerente con le cose che giornalmente “predico” dietro la scrivania e seduto su una comoda poltrona, ho cominciato oramai da alcuni anni a praticare costantemente attività fisica di tipo aerobico e vi assicuro che la mia vita è straordinariamente cambiata in meglio: ci si accorge che abbiamo un tesoro (il nostro fisico!) da preservare e da ascoltare, con cui andare sottobraccio ogni giorno verso orizzonti sempre nuovi e che ci ripaga con vigore, energia ed entusiasmo inusitati delle attenzioni che gli rivolgiamo! E sono divenuto un pizzico più credibile!!

Vi ricordo che praticare 45 minuti al giorno di attività fisica di tipo aerobico (podismo, bicicletta, nuoto, danza, ect.) riduce drasticamente il rischio cardiovascolare e neoplastico, aumentando così la Qualità e la Quantità della nostra Vita!

Massimo Braccacia

Da bambino come si facesse lo sapevo bene: da adulto l’avevo disimparato. Da anziano vi confesso che cammino molto e molto spesso. Nel caso abbiate gambe teniatelo presente: non servono per piccole gite “dentro casa”. Servono per viaggiare anche lontano e per avere poi la fortuna di incontrare noi stessi se non addirittura compagni per la vita. Queste parole senza giudicarle come una cosa inventata per gioco. A proposito: molti di voi mi conoscono e sanno quanto la poesia mi affascini da sempre. In più ho il diabete: “ma cosa c’entra il diabete” potrete dirmi: c’entra, eccome! In passato mi veniva ogni giorno una gran voglia di scrivere: scrivevo prima di alzarmi o appena fatta colazione: dopo smettevo, lasciavo lì fogli imbrattati e andavo a fare un giro: poca roba, quasi da vergognarmene: da qualche tempo è oramai tutto cambiato. Dopo le solite cose prendo il coraggio a più di due mani (i piedi infatti mi sono indispensabili), mi metto scarpe da ginnastica e via dovunque nell’alba.

A questo punto voglio anche scrivere una guida turistica sulle bellezze scopribili nel mondo: camminando nell’alba non avete l’idea di come la salute decisamente migliori e di quanta gente nuova ci sia che ora saluto e mi saluta: cose e persone che c’erano, ma che prima si nascondevano. Atteggiamento inaccettabile che ora ho smascherato: oggi mi muovo senza maschera e il mondo mi si offre senza maschere. Io e il mio mondo abbiamo questo viso e impediamo a tutti di levarcelo: perché adesso abbiamo l’espressione di chi – vivendo- vuole davvero vivere.

Mario Mazzantini





*Dalla campagna educativa promossa dall'associazione
negli anni scorsi*

DIABETE MELLITO ED ATTIVITÀ FISICA



*La mancanza di attività distrugge la buona condizione di qualunque essere umano:
al contrario, il movimento e l'esercizio fisico metodico la preservano e la esaltano.
(Platone 427-347 a. C.)*

CONSIDERAZIONI GENERALI

Uno stato di buona forma fisica migliora la qualità della vita e ne prolunga la durata. Numerosi studi scientifici hanno evidenziato in questi ultimi anni gli innumerevoli benefici che derivano da una sua pratica costante:

1. riduzione della mortalità da tutte le cause
2. riduzione della mortalità coronarica e per ictus cerebrale
3. riduzione della mortalità per tumore del colon
4. miglioramento del quadro dei grassi circolanti: più colesterolo protettivo (HDL) e meno colesterolo dannoso per le arterie (LDL)
5. miglioramento della massa corporea: meno grasso viscerale, più massa magra
6. miglioramento della glicemia (aumento della sensibilità insulinica a livello muscolare) e prevenzione dell'insorgenza del diabete negli adulti predisposti
7. riduzione della pressione arteriosa
8. incremento della densità ossea e riduzione delle fratture
9. negli uomini oltre i 50 anni riduzione delle turbe dell'erezione
10. miglioramento della qualità della vita

Per un soggetto sedentario è possibile migliorare la propria forma fisica con un allenamento costante che non comporta sacrifici.

L'attività fisica prescelta deve essere:

- gradita
- gratificante
- praticata in compagnia

E' indispensabile rimuovere i possibili impedimenti:

- mancanza di tempo
- mancanza di spazi idonei
- paura di giudizi sarcastici

Caratteristiche dell'esercizio fisico

- tipo: aerobico
- durata: 20-60 minuti per ogni sessione
- dispendio energetico: 700-2000 Kcal/settimana
- frequenza sessioni: 3-5 volte la settimana
- intensità: 50-60% del consumo massimo di ossigeno
- luogo: confortevole, non troppo caldo o freddo, con tasso di umidità controllato
- atmosfera psicologica: serena, tale da favorire la socializzazione; l'attività fisica deve aumentare il benessere e l'autostima e non deve essere fonte di preoccupazione
- preparazione: fasi di "riscaldamento" e di "raffreddamento" costituite da 5-10 minuti di esercizi leggeri dovrebbero precedere e seguire ogni sessione

Attività sportive consigliate

quelle aerobiche quali podismo, marcia, ciclismo, ginnastica, nuoto, sci da fondo, canoa, danza.

Attività sportive sconsigliate

premesso che i soggetti diabetici senza complicanze possono praticare qualsiasi tipo di sport, è utile ricordare che esistono:

- sports intrinsecamente pericolosi: motonautica, motociclismo, automobilismo
- sports pericolosi in caso di ipoglicemia: alpinismo, paracadutismo, deltaplano, nuoto subacqueo, surf
- sports prevalentemente isometrici (di resistenza): body building, sollevamento pesi
- sports con ripetuti rimbalzi e scuotimenti del capo: jogging, mountain bike
- sports con frequenti traumi: lotta libera e greco-romana, pugilato, judo, karatè, rugby, football americano.

Le ultime tre categorie di attività sportive sono sconsigliate in presenza di complicanze tipo la retinopatia e la nefropatia.

***"L'ASSOCIAZIONE DIABETE ORVIETO VUOLE CON QUESTE PAGINE
AIUTARE LE PERSONE CHE CONVIVONO CON IL DIABETE A MIGLIORARE
LA QUALITÀ DELLA VITA, GIORNO DOPO GIORNO"***

LE ORIGINI DELLO SHIATSU.

Parlare di Shiatsu oggi può essere o molto semplice o molto complicato in quanto da quando è stato inventato, si sono sviluppati moltissimi stili, tra loro estremamente diversi sia nell'applicazione della tecnica che nel modo di rapportarsi verso l'individuo.

Cercherò di essere chiaro e sintetico ma ho bisogno di aiutarmi con un po' di storia per spiegare come nasce lo shiatsu, quali sono i principi che lo ispirano, come si arriva al Metodo Palombini®.

Credo che ormai nessuno possa più negare che lo shiatsu sia nato in Giappone nei primi anni del 1900 per opera e ingegno di un simpatico uomo giapponese scomparso nel 2001 a Tokyo: **Tokujiro Namikoshi**.

Tokujiro era veramente un uomo straordinario. Anche se di statura non molto alta, quando ti trovavi vicino a lui avevi l'impressione di essere a contatto con un vero gigante, con un uomo fortissimo. **Ho sempre pensato che questa grande forza gli venisse dalla gioia di vivere.**

ho avuto il piacere di avere con lui, ricordo purtroppo solo la pronuncia: iocatta...iocatta... una parola giapponese che ricorda il termine inglese "enjoy" ossia vivi godendo di quello che fai.

Namikoshi era un uomo semplice, figlio di una famiglia semplice, eppure riuscì ad avere un "intuito terapeutico" non comune pur non essendo né medico né fisioterapista né psicoterapeuta... Era, ripeto, un uomo comune che ebbe una grande intuizione.

Ebbene sì, signori e signore, checché se ne dica, lo shiatsu lo ha inventato lui, Tokujiro Namikoshi, anche se ancora oggi molte persone nel settore "shiatsu" lo negano.

Quando si rese conto che "premere" anzi "essere pressioniati" aiutava a stare meglio anche quando si stava molto male... premere con le mani sulle articolazioni infiammate e dolenti, premere sulla testa, premere sulla pancia, sugli occhi,

Lo shiatsu non esisteva prima di Tokujiro Namikoshi, esistevano tante altre belle cose ma non Lo Shiatsu.

Tokujiro iniziò a praticarlo per esigenza, per lenire i dolori della madre e delle persone che lo circondavano nella fred-

al lato della colonna vertebrale, fino ad arrivare all'individuazione di circa 780 punti sul corpo umano che hanno rappresentato la nascita del "Metodo Base Namikoshi".

Nel 1957 il Ministero della Sanità giapponese riconosce lo Shiatsu Namikoshi come terapia autonoma e lo definisce così: "... lo shiatsu è una tecnica manuale basata su pressioni eseguite con i palmi delle mani ed i pollici, in grado di stimolare i meccanismi di autoguarigione che solo il corpo umano possiede...".

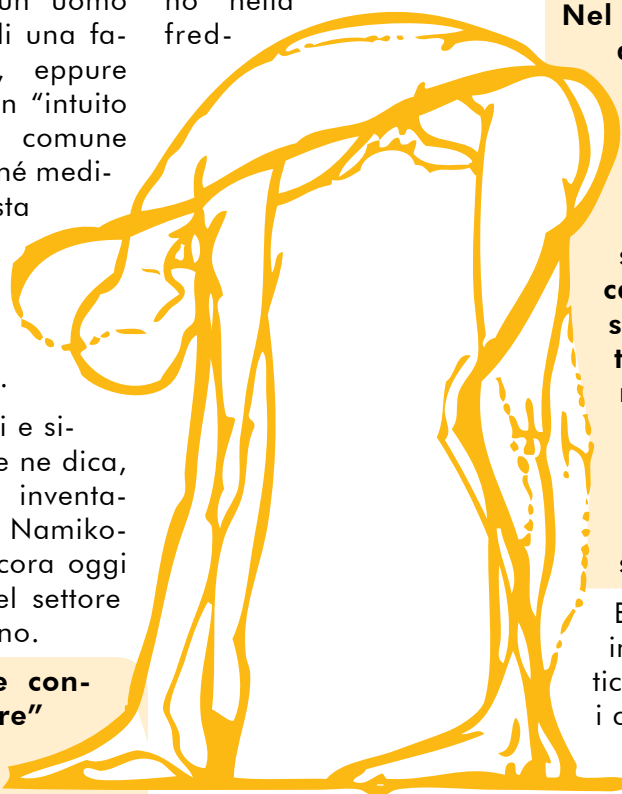
Bene, pochi anni dopo, intorno al 1960 la pratica dello shiatsu supera i confini giapponesi...(lo stesso Namikoshi si trasferisce per alcuni anni negli Stati

Uniti) "trasformandosi" in tante altre cose" che spesso non hanno nulla a che vedere con l'intuizione del simpatico Namikoshi.

Si inizia a premere con i gomiti, con i piedi, persino con le ginocchia.

Si inizia a parlare di meridiani, di medicina tradizionale cinese, di moxa, di erbe, di shiatsu in acqua, di sedie che fanno shiatsu, si inizia a filosofeggiare e a trasformare lo shiatsu in una disciplina esoterica spesso senza conoscere né lo shiatsu né l'esoterismo, insomma si fa una gran caos...scusate ma è proprio il caso di dirlo. Sta di fatto che le cose sono andate così, e chi dice il contrario non conosce la storia.

Mille varianti, mille trasformazioni che spesso hanno fuorviato il pensiero comune. Una tecnica meravigliosa in mano a tutti...



da isola di Hokkaido (Giappone) ed il principio terapeutico che guidava il pensiero namikoshiano è espresso in una frase dallo stesso conosciuta: **"...lo shiatsu è come il puro affetto materno, le pressioni delle mani fanno scorrere la forza vitale del corpo..."**.

È lo shiatsu nakokora, che tutti gli studenti giapponesi di shiatsu (shiatsu-shi) recitano prima delle lezioni e delle loro pratiche.

Questa è la grande e semplice filosofia dello shiatsu: premere con amore, premere con intenzione di far del bene....Nel tempo, con la pratica quotidiana, il sistema di applicazione delle pressioni si evolve; Namikoshi localizza e sperimenta nuovi passaggi. Non più solo pressioni effettuate sui punti dolenti, ma nuovi punti localizzati sul corpo, spesso distribuiti lungo il decorso dei nervi,

premere con amore, con voglia di fare del bene... Così nasceva lo Shiatsu.

Attenzione, non nasceva lo shiatsu namikoshi, nasceva lo Shiatsu.



Namikoshi rideva, rideva sempre, infondendo negli altri grande allegria. Era come se ti contagiassero con la sua risata. Ricordo una parola che ripeteva sempre durante gli incontri che

pochi i veri conoscitori.

Tra le varie trasformazioni, molte da cancellare, qualcuna buona, rientra anche il Metodo Palombini® a noi tutti noto e che tenterò di descrivere brevemente e speriamo esaurientemente.

Anche qui è la storia ad aiutarmi.

Nel 1964 Rudy Palombini, massofisioterapista al seguito della squadra olimpica alle olimpiadi di Tokyo, vede per la prima volta i famosi shiatsu-shi o come li chiamiamo oggi noi in Italia gli Operatori Shiatsu.

Li vede premere con le mani e soprattutto con il pollice. Vede ed intuisce l'efficacia terapeutica del metodo.

Rudy era già allora molto esperto con le mani, da giovane, aveva avuto la fortuna di avere come maestri del massaggio, essendo nato in Egitto e essendo già lì massaggiatore, vecchi massaggiatori sudanesi, forse, perchè no, precursori dei moderni osteopati.

Rudy era molto "intuitivo" e capì subito quanto avrebbe potuto "migliorarsi" conoscendo lo shiatsu e così iniziò la sua grande avventura. Durante le olimpiadi iniziò a frequentare la scuola diretta dal "mitico Namikoshi". Si rese rapidamente conto della grande "diversità" in termini culturali e di stili di vita tra la persona giapponese e la persona europea.

Ritornò in Giappone dopo le olimpiadi diverse volte, infine fondò in Italia nel 1979 con il riconoscimento stesso del maestro T. Namikoshi, la Scuola Italiana

Shiatsu di Roma.

Adeguò il Metodo Base Namikoshi al mondo occidentale e sistemizzò uno stile proprio di shiatsu. Nasce il **Metodo Palombini®**.

Tra tutti i sistemi, i metodi ed altre come dire... "cose non ben definite" derivate dall'originario metodo inventato dal maestro Namikoshi, il Metodo Palombini® è sicuramente quello più fedele e vicino al sistema originario tanto nell'applicazione, quanto nei prin-



ci pi che lo ispirano. La

vera grande diversità è nell'intensità di pressione, ma andiamo per ordine: quando affermo che Rudy, vivendo per diverso tempo in Giappone, si rese rapidamente conto della grande "diversità" in termini culturali e di stili di vita tra la persona giapponese e la persona europea intendo dire che tra le prime osservazioni ci fu la consapevolezza che la maggior parte della "vita" giapponese si svolgeva a terra e così pure lo shiatsu si praticava a terra su fouton.

Il mondo occidentale nella maggior parte dei casi non concepisce lo stare a terra, la terapia sul fouton poteva sembrare una "cosa strana", scomoda, "disarmante" pertanto decise di inserire il lettino favorendo nel contempo la comodità del cliente ma anche dell'operatore. È interessante notare che attualmente anche in Giappone molti terapisti fanno shiatsu sul lettino mentre

lo shiatsu base didattico si apprende a terra.

Rudy reimposta la tecnica sul lettino da massaggi, cambiando (togliendo o aggiungendo) alcuni punti, ma soprattutto cambia l'impostazione posturale di base dell'operatore. In questi cambiamenti tecnici non altera però i concetti fondamentali dello shiatsu che sono: - tecnica esclusivamente manuale in cui

si usano particolarmente i pollici (tecnica giapponese pollici sovrapposti - tecnica Palombini pollici affiancati); - utilizzazione del corpo per praticare la pressione: nella tecnica palombini l'operatore, per esercitare la pressione, sfrutta il proprio corpo diversamente rispetto ai giapponesi, in quanto il cliente è posto su lettino quindi su un piano più alto; - ritmicità e perpendicolarità della pressione:

non bisogna pensare allo shiatsu come ad una tecnica sempre lenta e monotona.

Rudy ha sviluppato molto il concetto di ritmicità, di velocità dell'azione che diventa fondamentale nei programmi terapeutici.

Nella tecnica Palombini non vengono presi in considerazione concetti di medicina tradizionale cinese in quanto non esistono nel sistema originario.

Il cuore dello shiatsu è la correttezza della pressione, la sua intensità, la sua ritmicità, la sua direzione. Nel Metodo

Palombini® a differenza del Namikoshi, la pressione è più modulata, dolce (ma non per questo meno profonda).

L'operatore deve essere in grado di valutare le resistenze tessutali incontrate per ottenere una sensazione "dolerosa" che a poco a poco diventa piacevole. È questo il "punto" dove avviene la stimolazione shiatsu. Il sistema nervoso viene bombardato da stimoli periferici che danno origine a delle "risposte" a dir poco incredibili: antichi mal di testa, insonnie vecchie di anni, dolori mestruali feroci, tremori, possono scomparire dopo pochi trattamenti; non parliamo del mal di schiena dove lo shiatsu è sicuramente una delle tecniche manuali più efficaci.

Che dire di più... forse ringraziare chi ci ha fatto conoscere un metodo così poco invasivo ed efficace... Grazie Maestro Namikoshi, grazie Maestro Palombini.

Dr. Fulvio Palombini



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Praxter Metodo Palombini Sistema Namikoshi
Insegnante A.I.M.I. Associazione
massaggio infantile

Si riceve per appuntamento
presso gli studi di
Orvieto (TR)
Castiglione in Teverina (VT)
Viterbo (VT).

ONICOFAGIA: mangiare le unghie, mangiare l'ansia

L'onicofagia è la cattiva abitudine di mangiare l'orlo delle unghie delle mani o dei piedi.

L'onicofagia può provocare il trasporto nella bocca dei germi che si trovano sotto la superficie dell'unghia. Molti agenti patogeni, infatti, vivono sotto le unghie e per questo mangiarle può causare problemi. Comporta anche il problema di rallentare le attività manuali perché, volendo avere le mani sempre in bocca, diventa più difficile scrivere, guidare, suonare qualche strumento ecc. Infine, se il vizio si protrae a lungo, può venire intaccata la sostanza adamantina degli incisivi e ciò favorisce la carie. Uno dei rimedi più noti per cercare di contrastare l'abitudine a mangiare le unghie è quello di renderne sgradevole il sapore mediante prodotti appositi e lenire la parte rovinata con olio di germe di grano.

Le cause generalmente sono di tipo nervoso anche se alcuni studi hanno dimostrato che questi comportamenti sono spesso determinati da una disfunzione del sistema di trasmissione cerebrale. Cinque italiani su 100 mangiano le unghie ed iniziano a farlo in tenera età, benché statisticamente il picco si raggiunga nella fascia compresa tra i 9 ed i 18 anni. Un adolescente su 10, infatti, ha il vizio di mangiarsi le unghie.

Nel bambino tale abitudine insorge quando è circondato da un ambiente costellato di incomprensioni, litigi, eccessive aspettative oppure quando nasce un fratellino e si teme di perdere l'attenzione dei genitori. Il problema, però, può anche e solo essere determinato da un

carattere ansioso che porta il bambino a sentirsi più tranquillo attraverso il gesto del portare le mani alla bocca.

L'ansia è uno stato emotivo, gradevole o sgradevole, associato ad una condizione di allerta e paura nei confronti di tutto ciò che è all'esterno; generalmente è una reazione "esagerata" rispetto alla reale situazione. S. Freud sosteneva che all'origine della comparsa dell'ansia ci sono tensioni o "battaglie" interne all'individuo che non hanno avuto risoluzione. Generalmente tutti gli individui incappano in sensazioni di ansia, la quale - se adeguatamente motivata - resta una sensazione transitoria e con effetto positivo; viceversa, gli episodi ansiosi che insorgono senza una reale giustificazione a causa di ragioni incomprensibili e non affettive, sono all'origine di reazioni eccessive caratterizzanti l'ansia patologica o negativa.

Ad essere maggiormente interessate all'onicofagia sono le persone più timide, remissive, passive, impotenti; le donne più degli uomini. Questo comportamento denota un'aggressività che invece di essere espressa verso il mondo esterno viene espressa contro di sé (tipico quindi delle persone riservate, che hanno difficoltà ad esprimere le loro emozioni o il loro disagio).

L'onicofagia è dunque un comportamento fondamentalmente

autolesionistico, che però consente a chi lo pratica di contenere le reazioni ai contrasti interpersonali, ai disagi personali, alle tensioni sociali.

Il gesto di mangiarsi le unghie può essere scisso in due parti fondamentali: quella del portare qualcosa alla bocca e quella del rosicchiare.

Sono due espressioni comportamentali diverse, perché la prima richiama metaforicamente l'esperienza del seno materno e quindi, viene utilizzata per otte-



nere lo stesso effetto tranquillizzante; comportamenti analoghi li ritroviamo nel portare alla bocca altri oggetti, tipo pipe, sigarette, matite, ecc.

Il rosicchiare invece esprime l'aggressività, come il digrignare dei denti negli animali, quando sono pronti all'attacco.

Per curare bene il sintomo però la cosa migliore da fare è cercare di capire quali sono le ragioni di tanta ansia ed aggressività, espresse nell'onicofagia: ci si dovrebbe chiedere perché, per esprimere la normale aggressività si sia scelta una forma di violenza che è rivolta verso il proprio corpo, verso sé stessi.



Dott. Paola Simoncini
Psicologa, Psicoterapeuta.
Riceve presso il suo studio di Orvieto
su appuntamento:
Tel. 339 6424329
Il primo colloquio è gratuito.

L'ATTACCO DI PANICO che fare

Giorni fa una mia paziente mi ha raccontato "sono andata ad accompagnare i bambini a scuola e poi volevo andare al mercato ma arrivata in piazza sono stata assalita da una sensazione di terrore, mi sembrava di non avere il controllo della situazione e mi sono precipitata a casa".

COS'È L'ATTACCO DI PANICO?

È una patologia psichica che si manifesta attraverso sensazioni fisiche e psichiche che spesso la persona stessa non riconosce come causate da un'ansia acuta, ma che tende ad attribuire a fattori esterni. Spesso sento i miei pazienti razionalizzare i loro disturbi con espressioni come "forse dovrei fare ulteriori accertamenti clinici" "è vero sono ansioso ma è la vita che mi stressa" "sono proprio sfortunato" mettendosi in una posizione di passività: in realtà è la consapevolezza delle nostre emozioni e dei nostri bisogni e una buona gestione di questi che ci può dare la serenità!

COME SI MANIFESTA?

L'attacco di panico si manifesta attraverso tre tipi di sintomi:

- **sintomi psichici:** ansia intensa, paura di morire, de-realizzazione, depersonalizzazione, paura di impazzire o di fare qualcosa di incontrollato, senso di impotenza.

- **Sintomi fisici:** tachicardia, vertigini, svenimenti, dolore toracico, vampate di calore, sudorazione, tremori, nausea, disturbi gastrointestinali.

- **Sintomi comportamentali:** fuga, evitamento fobico, ricerca esagerata di aiuto.

CI SONO SEGNALI CHE ANTICIPANO L'ATTACCO?

Generalmente l'esordio dell'attacco arriva come un "fulmine a ciel sereno", mentre gli attacchi successivi si sviluppano in seguito all'intensa paura che questo possa ripresentarsi. Tutto ciò comporta che la persona svilupperà "ansia anticipatoria" che determina lo spostamento del timore dall'attacco in se, a come e dove si ripresenterà. La maggiore preoccupazione diventerà il timore che la crisi si possa manifestare in situazioni pubbliche (supermercato, passeggiata, cinema, ecc) o in altre in cui è difficile allontanarsi.

L'ATTACCO DI PANICO SI MANIFESTA SOLO CON LA SENSAZIONE DI PERDITA DEL CONTROLLO?

I pazienti con attacco di panico spesso hanno patologie come l'ipocondria e somatizzazioni durante gli attacchi di panico e tra una crisi e l'altra. Questo è dovuto ad una distorta interpretazione delle naturali sensazioni corporee che determinano un'esagerata reazione di allarme, assumendo atteggiamenti di ipervigilanza verso il corpo.

MA PERCHÉ SI CREA QUESTO ECCESSO D'ANSIA IN NOI?

Gli studiosi di questa patologia sostengono che se i nostri schemi di vita si stanno rivelando inadeguati, significa che un conflitto

che preferiremmo ignorare sta affiorando, siamo diversi da quello che vorremmo apparire a noi e agli altri e stiamo facendo a noi stessi delle richieste impossibili.

COME INTERVIENE LA PSICOTERAPIA? L'attacco di panico si può risolvere, l'obiettivo della psicoterapeuta è quello di portare il paziente:

- ad acquisire una maggiore capacità di gestione delle situazioni critiche
- a migliorare la conoscenza di sé e l'autoconsapevolezza
- a capire come i conflitti psichici inconsci lo hanno portato alla patologia
- aumentare il senso di autoefficacia e ridurre la sensazione di vulnerabilità personale.



GIORNATA EUCERIN PER IL BENESSERE DELLA PELLE

Siamo lieti di offrirvi una
ANALISI GRATUITA DELLA PELLE
CON L'INNOVATIVA MACCHINA
Eucerin® DERMATEST



La **Cosmetologa EUCERIN** sarà presente in farmacia
per una consulenza personalizzata.

Potrete effettuare un **check up dermocosmetico completo**
e scoprire quali sono i trattamenti più adatti
per il benessere e la cura della vostra pelle.



SABATO
5 OTTOBRE 2013
DALLE 09:00 ALLE 12:00

Posti limitati
Affrettati e prenota la tua seduta gratuita!

PIAZZA DEL FANELLO 1/2 (accanto supermercato Eurospar)
Loc. Ciconia - Orvieto - tel. 0763 301004

Ricerca Dermatologica
Eucerin®

LA SCIENZA CHE SI VEDE SULLA PELLE.



I TUOI OCCHIALI PRONTI IN 1 ORA



salmoiraghi & viganò

PARCO COMMERCIALE FANELLO - ORVIETO

Carni

Primo!

Carni R

Ho scelto
Superconti

The logo for Superconti Supermercati features a stylized orange and green leaf-like shape to the left of the word "Superconti" in a bold, green, sans-serif font. Below "Superconti" is the word "SUPERMERCATI" in a smaller, green, all-caps font.

ORVIETO - Str. della Direttissima

Aperto tutti i giorni 8.30|20.00 - Domenica 9.00|20.00