

EDITRICE ASSOC. CULTURALE
"MONS. GIUSEPPE CENTRA"
Piazzetta della Madonnella, 1
04010 Rocca Massima (LT)



www.associazionecentra.it
E-mail: info@associazionecentra.it
Tel. 06.96699010 - Fax 06.96006887
C.F. 91056160590

Direttore Responsabile:
Virgino Mattocchia

Responsabili
Redazione, Sviluppo e Diffusione:
Aurelio Alessandrini
Remo Del Ferraro
Enrico Mattocchia

Questo numero è stato inviato
in tipografia per la stampa
il 30 Ottobre 2013

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002
DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA
DEL TRIBUNALE DI LATINA

Stampa: NUOVA GRAFICA 87 srl
Via del Tavolato, 2597 - PONTINIA (LT)
Tel. 0773.86227

Questo numero è stampato in 1.500 copie
e distribuito gratuitamente

I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

QUANDO ARRIVA L'ANSIA...

L'ansia è uno dei malesseri più diffusi e le cause possono davvero essere moltissime: stress, insoddisfazione, un lutto, un forte cambiamento di abitudini, una separazione ecc..

Sembra davvero strano, ma *la prima medicina per stare meglio è accogliere l'ansia, accettarla*; i sintomi infatti portano un messaggio: "Cosa non va bene di quello che sto facendo? C'è qualcosa che bisogna cambiare?" L'ansia allora può essere una preziosa alleata che permette di conoscersi meglio e di cambiare qualcosa se necessario: questo aspetto non va trascurato nella fase di cura. Le persone che si rivolgono al medico cercano un aiuto concreto per far scomparire dei sintomi molto sgradevoli: accelerazione del battito cardiaco (tachicardia), tremori, sudori freddi, vertigini, difficoltà di respiro fino ad arrivare in alcuni casi al panico cioè un'ansia fortissima che la persona non riesce a sopportare. La persona spesso lamenta di non riuscire più a svolgere le normali attività quotidiane a causa della tensione e agitazione. A volte sono presenti anche disturbi fisici veri e propri, come: mal di stomaco, colite, emicrania, contratture muscolari.

Esistono molti rimedi che permettono di ridurre notevolmente i sintomi più fastidiosi. Il training autogeno è una tecnica molto efficace che può essere insegnata da un medico esperto o uno psicologo; permette di concentrare l'attenzione su vari punti del corpo per arrivare ad un rilassamento di tutto l'organismo. Anche una respirazione profonda con l'addome attraverso dei respiri lunghi, lenti e ritmati (respirazione diaframmatica) allenta la tensione. L'attività sportiva, moderata ma regolare, produce endorfine ovvero degli ormoni che danno immediatamente sensazioni gradevoli di benessere e relax. E' molto importante aumentare la cura di sé: praticare attività gradevoli e concedersi delle pause (andare al cinema, fare una gita, una passeggiata con un amico ecc..) aiuta a ricaricarsi. E' necessario anche iniziare a comunicare le proprie emozioni in maniera più chiara e diretta, senza trattenersi troppo e senza aggredire: questo permette di migliorare i rapporti con gli altri e stare meglio.

Dott.ssa Nicoletta Agazzino

Psicologa ad approccio cognitivo-comportamentale

Proverbi novembrini



Novembre va in montagna e abbacchia la castagna;
Dopo i morti la burrasca è alle porti;
L'estate di San Martino dura tre giorni e un pochino;
Per Santa Caterina (25 novembre) prepara la fascina;
San Martino (11 novembre) ogni mosto è vino;
Il mese di bruma (novembre), dinanzi mi scalda e di dietro mi consuma.

GIOIELLERIA

Villa

OROLOGERIA - ARGENTERIA

Sede Storica dal 1956

CORSO DELLA REPUBBLICA, 13 - VELLETRI (RM)
TEL./FAX 06.9630383



www.gioielleriavilla1956.it