

**D
O
N
N
E
&
F
U
T
U
R
O**

**ansia
e
attacchi di panico**

aiuto!

L'ansia è un sistema naturale di allarme che ci avverte che c'è qualcosa che non va e che deve essere affrontato.

A volte però la cosa ci scappa di mano e l'ansia comincia a guastarci la vita: ci tiene svegli la notte, ci crea problemi di salute.

Possiamo persino far l'esperienza di essere sommersi dal panico, dal sentimento che qualcosa di terribile stia per annientarci.

Durante gli incontri scopriremo come controllare la nostra ansia, comprenderemo le nostre paure, impareremo a utilizzare questo segnale d'allarme per evitare stress

Durata : 6 incontri della durata di 1 ora e mezzo cadauno
(1 volta a settimana)

informazioni:

sede di Donne & Futuro (via Barbaroux n. 31, Torino)
telefono e fax 011 518 7438 email: donne@tin.it

la sede è aperta dal lunedì al venerdì
mattino dalle ore 9,30 alle 12,30
pomeriggio dalle ore 15,30 alle ore 18,30