

Come gestire i pensieri negativi

Pubblicato: Giovedì 24 Novembre 2016



Molte volte ci sentiamo **tristi, sofferenti, ansiosi, senza desiderio di fare le cose**, senza avere una ragione obiettiva per sentirsi in tal modo. E molte volte ci sentiamo anche **incompresi** rispetto a tali situazioni, senza che nessuno possa comprendere a pieno le nostre **angosce**.

Tale stato d'animo porta a vedere solo il lato negativo delle cose, ci sembra di star percorrendo un lungo tunnel buio del quale non vediamo la fine, di cui non vediamo la luce e che ci provoca un senso di claustrofobia. Ci sembra di toccare il fondo e di non riuscire più a risalire.

E' possibile uscire da questa condizione di **ansia** e di **sofferenza**? E quali sono i principali motivi che ci portano a concepire questo tipo di **pensieri**?

Un primo passo è sicuramente quello di **imparare a riconoscere le proprie inquietudini**, ciò che ci provoca ansia e ci mette in uno stato di **continua agitazione**. Importantissimo diventa, quindi, cercare di **correggerle, sostituendole** con altre più **positive**, più **realistiche e razionali**, che ci permettono di vivere una **quotidianità più serena**.

Con l'avvento delle **festività natalizie**, sicuramente l'ansia e la pressione di un incontro con persone che non ci piacciono tanto ma con cui siamo obbligati a trascorrere del tempo e a cui sentiamo il dovere di dare spiegazioni anche delle nostre cose più intime certamente aumenta, oppure il dover trascorrere le festività di Natale senza coloro che vorremmo al nostro fianco non fa altro che generare in noi ulteriori ansie.

Un **aiuto importante** per cercare di uscire da questo tunnel buio è sicuramente avere la possibilità di parlare con qualcuno di esperto.

La **Dr.ssa Noemi Gambini Specialista in Psicologia**, sarà lieta di fare due chiacchiere con voi nel corso di un primo incontro **gratuito**, aiutandovi a **capire come apprendere le corrette e necessarie strategie per gestire le inquietudini e i pensieri negativi**.

Ci potete contattare per **maggiori informazioni** o per **prenotare** il vostro **incontro** telefonicamente allo 0331/028338 oppure via mail a info@centromedicosanmagno.it.

Visitate il nostro sito www.centromedicosanmagno.it e la nostra [pagina Facebook](#).

Centro Medico San Magno

Via San Domenico 1, Legnano

Tel. 0331028338

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

