

## Ansia, panico, rabbia e tristezza. Come affrontarli

**Pubblicato:** Lunedì 5 Febbraio 2018



**Giovedì 8 febbraio alle ore 21, presso IL MELO – area UDM (Università Del Melo) in via Magenta 3 a Gallarate (VA), la dott.ssa Stefania Armenio e la dott.ssa Eleonora Crosta invitano a partecipare a una serata gratuita (con obbligo di prenotazione) per la presentazione del corso “Ansia, panico, rabbia e tristezza. Come affrontarli”, rivolto a coloro che stanno attraversando un momento di sofferenza emotiva e a tutti coloro che vogliono conoscere il mondo delle emozioni e imparare a gestirle in modo funzionale.**

Il percorso è un viaggio alla scoperta delle emozioni, soprattutto quelle considerate negative e più difficili da padroneggiare, quali ansia, panico, rabbia, tristezza, vergogna. Il corso ha proprio lo scopo di **illustrare ai partecipanti le strategie concrete per imparare a gestire le emozioni**.

Durante la serata verrà illustrato il programma del corso, che prevede **sei incontri dedicati alle strategie cognitive e due incontri alle tecniche di rilassamento, per imparare a conoscere le proprie emozioni e a gestirle in modo efficiente** con il fine ultimo di ridurre la sofferenza emotiva.

La dott.ssa Crosta e la dott.ssa Armenio saranno a disposizione del pubblico per rispondere a ogni domanda e per spiegare l'approccio che verrà utilizzato durante il corso, che fa riferimento ai **principi della psicoterapia cognitivo-comportamentale**.

La dott.ssa Eleonora Crosta è psicologa psicoterapeuta cognitivo – comportamentale e riceve **in via Magenta, 3 a Gallarate presso IL MELO – area UDM**, dove svolge terapie individuali e di coppia, rivolte ad adulti e adolescenti, per ansia, panico, ossessioni-compulsioni, ipocondria, depressione, bipolarismo, sessualità e personalità *borderline*; mentre con i bambini lavora soprattutto sugli stati di paura e di rabbia e aggressività.

Si occupa, inoltre, di stress post-traumatico attraverso la tecnica **EMDR**.

La dott.ssa Crosta Eleonora lavora anche con pazienti affetti da cerebrolesioni acquisite a domicilio o presso case di cura, eseguendo la valutazione e la riabilitazione delle funzioni cognitive del soggetto in seguito a ictus o trauma cranico. Infine, conduce *training* di gruppo sulle abilità di memoria rivolti a soggetti sani, adulti e anziani, presso IL MELO.

La dott.ssa Stefania Armenio è psicologa psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo comportamentale e **riceve a Nova Milanese** dove svolge percorsi individuali e di coppia. Si occupa soprattutto di diagnosi e terapia di stati d'ansia, disturbi dell'umore e dipendenze e, inoltre, svolge percorsi di sostegno alla genitorialità e percorsi individuali e di gruppo per i bambini. Utilizza anche l'approccio EMDR un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento di diverse psicopatologie e problemi legati sia ad eventi traumatici, che ad esperienze più comuni ma emotivamente stressanti.

Oltre all'attività condotta presso il proprio studio privato, la dottessa Stefania Armenio è docente di psicologia presso l'Associazione culturale “Cascina Triestina” di Nova Milanese e responsabile risorse umane presso Koinè Cooperativa Sociale di Novate Milanese.

La dott.ssa Crosta e la dott.ssa Armenio conducono ormai da alcuni anni il gruppo per la gestione delle

emozioni e svolgono in collaborazione anche altri **percorsi di gruppo per adulti per il rafforzamento delle abilità comunicative assertive e per la gestione della paura nel bambino.**

Per avere maggiori informazioni o per prenotare la partecipazione alla serata dell'8 febbraio, è possibile contattare la segreteria della dott.ssa Crosta al numero 3478217397 oppure scrivere agli indirizzi [eleonora\\_crosta@yahoo.it](mailto:eleonora_crosta@yahoo.it) e [armeniostefania@hotmail.com](mailto:armeniostefania@hotmail.com).

di [Ufficio pubblicità](#)