

# **Cosa si intende con Benessere Psicologico?**

Si intende una condizione di  
Equilibrio Psico-Affettivo  
che permette alla Persona di affrontare  
le sfide della vita.

**Per info:**

**Dott.ssa Elisa Frizzarin 347-6148975 o [frizzarinelisa@gmail.com](mailto:frizzarinelisa@gmail.com)**

# Come funziona?

Ognuno di noi affronta momenti di difficoltà transitori, a seguito dei quali:

- ci attiviamo per trovare una soluzione (stress fisiologico o eu-stress),
- risolto il problema torniamo al nostro equilibrio (omeostasi).

**Per info:**

**Dott.ssa Elisa Frizzarin 347-6148975 o [frizzarinelisa@gmail.com](mailto:frizzarinelisa@gmail.com)**

# Quando è a rischio?

Se nonostante il nostro impegno:

- le difficoltà perdurano,
- la Persona ha la sensazione di non avere le risorse per farvi fronte.
- Lo stress diventa patologico (detto anche di-stress).

**Per info:**

**Dott.ssa Elisa Frizzarin 347-6148975 o [frizzarinelisa@gmail.com](mailto:frizzarinelisa@gmail.com)**

# Cosa succede in caso di Di-stress?

La Persona può reagire in due modi:

- rimanendo costantemente attivata (tachicardia, pensieri continui, insonnia, ecc),
  - restando passiva, quasi anestetizzata.
- In ogni caso la Persona rimane bloccata in una situazione che le crea enorme sofferenza e influenza tutto l'organismo.

**Per info:**

**Dott.ssa Elisa Frizzarin 347-6148975 o [frizzarinelisa@gmail.com](mailto:frizzarinelisa@gmail.com)**

# Alcune conseguenze dello stress:

Quando siamo sottoposti a stress per lungo tempo il nostro corpo libera cortisolo con conseguenze negative a diversi livelli:

- calo delle difese immunitarie,
- disturbi cardio-vascolari, gastro-intestinali, dermatologici,
- disturbi psicologici (ansia, depressione, attacchi di panico),
- scarsa qualità del sonno,
- ridotta concentrazione e prontezza mentale,
- perdita di memoria e di neuroni (ippocampo).

## **Per info:**

**Dott.ssa Elisa Frizzarin 347-6148975 o [frizzarinelisa@gmail.com](mailto:frizzarinelisa@gmail.com)**

# In cosa può aiutare la terapia:

Il percorso di terapia mira ad aiutare la persona a sbloccarsi:

- individuando o riconoscendo gli eventi scatenanti,
- valutando le strade intraprese e la loro efficacia,
- trovando modalità a lei più congeniali per affrontare quel momento di vita.

**Per info:**

**Dott.ssa Elisa Frizzarin 347-6148975 o [frizzarinelisa@gmail.com](mailto:frizzarinelisa@gmail.com)**