



SEMINARIO PSICOLOGICO GRATUITO

SABATO 18 MARZO DALLE 10 ALLE 13

Giornata mondiale sui disturbi del sonno

“Il buon sonno è un sogno raggiungibile”

Seminario teorico – esperienziale

Il sonno è fondamentale per il nostro benessere quanto cibo e acqua. Anche se possiamo abituarci a privarci del sonno, la nostra capacità di giudizio, il tempo di reazione ed altre funzioni, risultano compromesse.

I disturbi del sonno possono colpire tutti, a tutte le età e sono frequenti e diffusi.

La sintomatologia può presentarsi come difficoltà di addormentamento, insonnia,

continui risvegli, sonno agitato, incubi, risveglio precoce. I disturbi del sonno rientrano nella **difficoltà di poter lasciare ed allentare il controllo**, la vigilanza richiesta durante il giorno, al lavoro o a scuola; alla base vi sono **preoccupazioni ed ansie** che non portano la persona ad abbandonarsi e staccare la spina. Il tutto in un sistema che va in cortocircuito.

Se il sonno non viene disturbato da cause di origine psichica o alterazioni del bioritmo, prima di ricorrere ai farmaci è sensato provare soluzioni più semplici che aiutino a **rilassare il corpo**.

IL SEMINARIO PROPONE SIA UNA PARTE TEORICA CHE UNA ESPERIENZIALE CON TECNICHE DI INTERVENTO.



Presso il Poliambulatorio di Cavenago B.za in via 25 aprile n°10

Su prenotazione ai numeri: 3293931229 - 3388089673

INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO COMODO

**Relatori: Dott.ssa Ottavia Bolcato Psicologa Psicoterapeuta Funzionale Corporea,
Dott.ssa Roberta Dall'Ara Psicologa Psicoterapeuta Funzionale Corporea**