

Metodologia Funzionale

La Psicologia Funzionale (Funzionalismo Moderno, Rispoli) nasce dalla necessità di integrare nella teoria e nella pratica psicologica le più recenti acquisizioni della ricerca scientifica sull'integrazione corpo/mente.

Promuove la cultura del Benessere e della Salute attraverso la cura della persona nella sua interezza e il riequilibrio dei suoi "Funzionamenti di Fondo".

In questa nuova prospettiva il mondo affettivo delle emozioni, il mondo razionale con i ricordi e i pensieri, il linguaggio dei movimenti e delle posture, i sistemi psicofisiologici, sono piani integrati in cui la persona (il Sé) si organizza, ed è possibile intervenire per soddisfare i bisogni in modo integrato ed armonioso.

Il lavoro si svolge attraverso il colloquio e attraverso esperienze pratiche (posture, movimento, respirazione, voce etc.).

Rispoli, L. (2004), *Esperienze di base e sviluppo del Sé*, Franco Angeli, Milano

C.M.O.
Centro di Medicina Osteopatica

Segreteria CMO
tel/fax 055 6532824
info@cmosteopatica.it
www.cmosteopatica.it

La dott.ssa riceve anche presso
Sport Clinic Center
Via Scipione Ammirato 102/a - Firenze
055.676141
347 7295337
www.sportclinic.it

Prevenzione e cura dei disturbi dello



Metodologia Funzionale Antistress



Trattamenti individuali
e di gruppo

C.M.O.
Centro di Medicina Osteopatica

www.cmosteopatica.it

Cos'è lo stress cronico

"Lo stress cronico non consiste in un eccessivo carico di lavoro e non è la stanchezza per i troppi impegni, ma è la difficoltà di ritornare a una condizione di allentamento, di calma e riposo profondo, dopo l'attivazione e lo sforzo per superare ostacoli e risolvere problemi".



L. Rispoli, 2011

Tra stress e benessere

Il concetto di salute è spesso legato a quello di Benessere, inteso come la capacità di vivere a pieno le proprie potenzialità.

Lo stato di Benessere influisce direttamente sulla modalità di percezione degli eventi e, nel caso di eventi stressanti, permette di affrontarli più serenamente.

La vita quotidiana ci sottopone di continuo a ritmi frenetici, responsabilità, pressioni, periodi di difficoltà che possono far passare in secondo piano l'attenzione al proprio Benessere e condurre gradualmente ad una cronicizzazione dello stress.

Conoscere e riconoscere le proprie modalità di reazione allo stress e la possibilità di prendersi uno spazio per sé, protetto dalla frenesia quotidiana, favorisce la riscoperta di sensazioni di Benessere che potranno essere coltivate anche all'esterno.

Disturbi specifici dello stress

- ◇ Ansia
- ◇ Senso di allarme
- ◇ Irritabilità
- ◇ Irrequietezza
- ◇ Confusione
- ◇ Scarsa concentrazione
- ◇ Senso di sforzo
- ◇ Indecisione
- ◇ Insicurezza
- ◇ Pensieri ripetitivi
- ◇ Insonnia
- ◇ Tensione muscolare
- ◇ Palpitazioni
- ◇ Sudorazione
- ◇ Disturbi digestivi
- ◇ Mal di testa
- ◇ Tremori
- ◇ Vertigini
- ◇ Pressione sul petto
- ◇ Fitte e spasmi
- ◇ Stitichezza o diarrea
- ◇ Mal di schiena
- ◇ Formicolii mani, piedi
- ◇ Stanchezza

Stress e malattie correlate

- ◇ Allergie, dermatiti, acne
- ◇ Disturbi sessuali
- ◇ Tachicardia
- ◇ Ipertensione
- ◇ Disturbi ormonali
- ◇ Stipsi, coliti, gastriti
- ◇ Dismenorree, amenorree
- ◇ Infertilità
- ◇ Sindromi autoimmuni
- ◇ Cistiti croniche, uretriti
- ◇ Sindromi nevralgiche, cefalee, emicranie
- ◇ Insonnia
- ◇ Diabete
- ◇ Asma, dispnea
- ◇ Stati ansiosi e fobici
- ◇ Disturbi post-traumatici
- ◇ Alcolismo e dipendenze

Destinatari

I trattamenti sono rivolti a quanti intendono esplorare le proprie modalità di reazione allo stress e, attraverso esperienze pratiche, modificarle nella direzione del Benessere.

Sono indicati, inoltre, nel caso di disturbi specifici per alleviare le principali sintomatologie e migliorare la qualità della vita (dolori cronici, patologie oncologiche, disturbi digestivi, disturbi del sonno etc.)

Obiettivi

Recuperare la **respirazione diaframmatica** profonda, l'unica in grado di generare condizioni di calma e di benessere

Ridurre la **tensione muscolare** cronica mediante massaggi e mobilizzazione del tono muscolare per sciogliere le contrazioni e aumentare la percezione delle zone maggiormente bloccate

Recuperare **morbidezza, fluidità, calma** con specifiche sequenze di movimenti

Migliorare la **capacità di concentrazione** e la produttività nella propria vita, anche professionale

Modalità, tempi e costi

Prima visita: 1-3 incontri di diagnosi e valutazione per stabilire la necessità di intraprendere un percorso antistress in funzione dei bisogni individuali

Trattamenti individuali: ciclo di incontri (8-12) di 1h ciascuno con frequenza settimanale

Laboratori di gruppo: ciclo di 8 incontri a cadenza settimanale (max 8 partecipanti). Ogni gruppo partirà al raggiungimento di una quota minima di adesioni.

Il costo dei trattamenti individuali è di € 240,00 al mese (4 incontri).

Dott.ssa Francesca Bernardini

Psicologa, Psicoterapeuta

Albo n. 4840 Ordine Psicologi Regione Toscana

tel. 347 7295337

Per informazioni Segreteria C.M.O.

tel/fax 055 6532824

info@cmosteopatica.it

www.cmosteopatica.it