
Bookmark File PDF Superare La Depressione Un Programma Di Terapia Cognitivo Comportamentale

Eventually, you will entirely discover a supplementary experience and deed by spending more cash. yet when? accomplish you take that you require to acquire those every needs later having significantly cash? Why dont you try to get something basic in the beginning? Thats something that will lead you to understand even more just about the globe, experience, some places, subsequent to history, amusement, and a lot more?

It is your utterly own grow old to perform reviewing habit. in the middle of guides you could enjoy now is **Superare La Depressione Un Programma Di Terapia Cognitivo Comportamentale** below.

RFRCL3 - YOSELIN VAUGHAN

Depressione, ansia, rabbia, attacchi di panico, senso di colpa, scarsa autostima sono alcuni dei problemi che possono rendere la vita piuttosto infelice. Ad essi la psicoterapia cognitiva risponde in modo incisivo, identificando nel pensiero lo «strumento» per modificare lo stato d'animo, con ottimi risultati. Questo manuale, proposto in una nuova versione aggiornata e ampliata con attività inedite, è un sussidio di autoaiuto: consente al lettore di avviare autonomamente o con il supporto di uno specialista, comunque con i propri tempi e modalità, un percorso di automodificazione perso-

nale. Attraverso l'uso di esercizi e questionari e l'esempio di pazienti i cui progressi vengono illustrati nel corso del libro, il lettore viene aiutato a individuare i problemi emotivi e a preparare «piani» sistematici e straordinariamente efficaci per la loro risoluzione. Il libro è ampiamente utilizzato come manuale di supporto o integrativo alla psicoterapia cognitiva.

Questo libro si propone di spiegare che cos'è la depressione postnatale, passando in rassegna le teorie recenti e le ricerche più importanti sull'argomento e fornendo linee guida per utilizzare al meglio diversi approcci al trattamento e alla pre-

venzione. All'interno della trattazione si presenta un programma di intervento validato sperimentalmente, della durata di dieci settimane, che mira a sviluppare nella madre abilità di coping che consentano di ridurre i sintomi della depressione postnatale, aumentare il senso di autostima, occuparsi delle difficoltà che possono insorgere nella coppia o tra madre e bambino, facilitare l'uso e lo sviluppo delle reti sociali esistenti.

Chi non è mai stato assalito dall'ansia, dal panico o dalla depressione in vita sua alzi la mano! Ok, non vedo mani alzate, non avevo dubbi. Questi stati che ci debilitano

sempre di più, moralmente e fisicamente, portandoci all'apatia e a tante altre cose poco simpatiche, vanno gestiti, analizzati e combattuti. Una volta sconfitti, devono poi sempre essere riconosciuti e "rispettati", ossia mai presi sotto gamba e sempre prevenuti. Perché, citando un vecchio slogan anni '80, se li conosci li eviti. Ci sono vari tipi e forme di depressione, ansia e panico, ma alla fine tutti, ma proprio tutti, in qualche modo, prima o poi, ci hanno a che fare. Beh? Mal comune, mezzo gaudio? No, non voglio dire questo. Anche se pensare che anche stelle del pop, attori di Hollywood, sportivi miliardari, grandi uomini di potere (eccetera...), ne siano vittime, un po' fa pensare. E quindi? Diamoci da fare! Questo libro di certo non è magico ma ti darà una bella mano. Quindi, buona lettura. Scopri subito Come cominciare la tua lotta contro la depressione Come riconoscere i sintomi della depressione Che tipo di depressione hai? Perché sei depresso Come combattere la depressione giorno per giorno Come modificare la tua vita per uscire dalla depressione Come combattere l'ansia Come gestire ed eliminare gli attacchi di panico Come eliminare dalla tua vita ciò che non ti piace e ti fa stare male

Come fare se il problema è il lavoro Come fare se il problema è il posto in cui vivi Come fare se il problema sono gli altri Come eliminare i brutti pensieri Come tornare ad amarsi Come dormire bene Come curarsi con lo sport Come tornare a prendersi cura di sé Come curarsi con un amico a quattro zampe Come farsi aiutare dalla famiglia Come farsi aiutare dagli amici Come farsi aiutare dal partner Come ritrovare gli stimoli Come rifarsi una vita I consigli pratici per uscirne Come uscirne in fretta Come fare per non ricaderci e tanto altro...

Un percorso di autovalutazione e trattamento per imparare a superare le crisi d'ansia e l'agorafobia e recuperare sicurezza in se stessi, acquisire una sensazione di padronanza emotiva e, al contempo, tornare a godere del piacere di muoversi in autonomia e svolgere le attività personali e sociali. Il volume introduce le conoscenze scientifiche più recenti sul Disturbo di Panico e spiega le basi teoriche su cui si fondano i moderni protocolli di trattamento; conduce il lettore attraverso un accurato percorso di autovalutazione dei propri sintomi, e si propone come un vero e pro-

prio manuale di auto-aiuto, basato sui principi della terapia cognitivo comportamentale, per affrontare il problema passo per passo. La paura di avere futuri attacchi, che è l'essenza del Disturbo di Panico, può condizionarci pesantemente. Per fortuna esistono modi per riprendere in mano la propria vita e superare anche completamente il problema, gettarselo alle spalle in modo che cessi di influenzarci. Sarà sufficiente applicarsi, giorno per giorno, seguendo le indicazioni di questo libro.

E se per ricordare il tuo passato dovessi mettere in pericolo tutto il tuo futuro? Sono passate settimane da quando Sloane è stata dimessa dal Programma, il progetto sperimentale che obbliga gli adolescenti a rischio di depressione alla rimozione dei ricordi, eppure è ancora sotto stretta osservazione. Nonostante abbia dimenticato intere parti del suo passato, il cuore l'ha spinto di nuovo tra le braccia di James, il ragazzo che ha sempre amato. In questo modo, però, ha scoperchiato una scatola che avrebbe dovuto rimanere sigillata, mettendo in pericolo la validità stessa della terapia a cui entrambi sono stati sottoposti. Ma il Programma non può permettersi di fallire e dà il via a una caccia serrata.

In fuga dagli stessi uomini che li hanno internati, Sloane e James non possono fare altro che unirsi a un gruppo di ribelli che vuole scardinare l'impalcatura di segreti e bugie su cui si fonda il Programma. Riuscirci, però, è tutt'altro che semplice. Soprattutto perché l'unico indizio a disposizione è la pillola arancione che Michael Realm - il solo amico che Sloane aveva nel Programma - le ha lasciato prima di scomparire nel nulla. L'antidoto in grado di ripristinare i ricordi persi. La Cura su cui tutti vorrebbero mettere le mani. In un crescendo di inseguimenti, depistaggi e tradimenti, si conclude la storia d'amore di Sloane e James: il secondo, appassionante capitolo della serie bestseller del «New York Times». "Un thriller distopico dal ritmo mozzafiato, che esalta gli atti di eroismo e l'importanza dei ricordi." - Kirkus Reviews Altri titoli dell'autrice: The program, The recovery.

Per superare se stessi e gli altri nello sport individuali e di squadra. Come raggiungere il massimo potenziale, acquisire sicurezza e imparare a fondo le tecniche. Ognuno è in grado di migliorare le proprie doti atletiche, sia come principiante, sia come buon dilettante o anche se pratica lo sport

come professionista. Questo libro vi aiuterà ad esaltare al massimo l'atleta che è in voi attraverso l'autoipnosi. "L'Autoipnosi nello sport" vi insegna le tecniche di autoipnosi grazie alle quali giungerete a sviluppare la stessa fiducia e motivazione che rende gli atleti professionisti capaci di fornire le loro migliori prestazioni. L'Autore, un ipnoterapista professionista che ha aiutato migliaia di atleti famosi, afferma che la forza di volontà non è sufficiente; bisogna imparare a mettersi in contatto con le risorse interiori che determinano la vostra motivazione e la conseguente prestazione. In queste pagine imparerete come fare tutto ciò con un programma semplice e facile da svolgere, valido per tutti gli sport! Se siete atleti professionisti e mirate a raggiungere il vostro massimo potenziale oppure siete sportivi della domenica che vogliono migliorare i loro risultati, in entrambi i casi il presente libro vi permetterà di attingere ad una fonte di energia e abilità che non avreste mai sospettato di possedere! Ecco soltanto alcune delle cose che potrete imparare: - come raggiungere il massimo potenziale nelle prestazioni atletiche - come risolvere i problemi legati all'apprendimento di uno

sport - come concentrarsi durante il gioco - come acquisire maggiore sicurezza nelle competizioni.

Parlare con amici o conoscenti può aiutarci a vincere l'ansia, lo stress, il senso di depressione. Ma altrettanto spesso abbiamo l'impressione che in realtà i nostri interlocutori non ci abbiano veramente compreso; chi ascolta, pur animato dalle migliori intenzioni, può difettare di empatia o non saperla esprimere in modo corretto. Il libro ci suggerisce valide strategie di ascolto e comunicazione, sottolineando l'importanza della collaborazione reciproca fra pari.

Forever Natural di Dave Tuttle Durante gli anni da atleta agonista ho visto così tanta gente entusiasta che cercava quella pillola magica che in qualche modo avrebbe fatto la differenza nella loro prestazione atletica. Finalmente un libro che mostra come gli atleti possono raggiungere i propri obiettivi senza steroidi! Forever Natural è un libro che aiuterà chiunque, da atleti di bodybuilding a quelli di varie discipline sportive come il football americano, il weightlifting, la lotta, l'atletica leggera, ad eccellere senza l'uso di dannosi farmaci. Leggerete le ricerche sulla fisiologia e sul-

la nutrizione. Apprenderete le principali linee guida sulla dietologia, sulle tecniche motivazionali e principi di allenamento. Raggiungerete il massimo della vostra performance nello sport e nella forza.

Perché in Italia, come in Grecia, Spagna e Portogallo, è aumentato esponenzialmente il numero di suicidi, disturbi psicosomatici e malattie mentali mentre Nord Europa, Canada e Giappone sono usciti dalla crisi più felici e in salute che mai? E com'è possibile che tra il 2009 e il 2011, nonostante la contrazione storica del mercato immobiliare, negli Stati Uniti sia addirittura diminuito il numero dei senzatetto? In Inghilterra, in quegli stessi anni, il numero è aumentato del trenta per cento... Come dimostrano David Stuckler e Sanjay Basu in questo libro autorevole e appassionato, denso di storie di cronaca e di esempi del passato per molti aspetti stupefacenti, gli effetti delle recessioni sulla nostra salute sono devastanti sempre, ma lo sono soprattutto se governi, amministrazioni e politiche sanitarie non sono in grado di contenerli. È stato così all'indomani della crisi americana del '29, per esempio, quando i Paesi che aderirono ai programmi del New Deal per il sostentamento alimentare e la

prevenzione sanitaria subirono una perdita in vite umane molto minore rispetto ai Paesi che non lo fecero. Ma ancora oggi, spiegano gli autori, "il più affidabile fattore predittivo dell'aspettativa di vita di una persona è il suo codice postale." C'è una certa ironia nell'affermare che la politica di austerità ottiene l'effetto opposto a quello che si prefigge: eppure, dati alla mano, sembra sempre più difficile sostenere il contrario. L'alternativa però esiste, e cambiare rotta non è più solo un'opzione. È una mossa obbligata.

Do you feel plagued by negative thoughts about yourself, overwhelmed by loneliness, paralyzed by a fear of failure? If so, you're not alone. Depression affects millions of people worldwide, regardless of race, gender, age, and socioeconomic class. These numbers have been steadily rising, and sadly, most people who feel the unbearable pain, hopelessness, and self-criticism of depression never seek treatment. If not you, then someone you know most likely hides within these statistics, suffering in silence. The good news is that with effective treatment you can overcome depression--and once you do, you

will be better equipped to prevent its recurrence. In his new book, *Beat the Blues Before They Beat You*, world-renowned cognitive therapist and best-selling author Robert Leahy shows how you can alleviate the effects of major depressive disorders. By redefining your relationship with depression, you can learn to change your attitude and responses toward these unpleasant, intrusive thoughts. Using mindful awareness practices and thought exercises, the troubling images you experience can be looked at in a new light. In a clear and easy-to-read manner, Leahy outlines the causes, symptoms, and treatments for depression, combining real-life patient stories and simple step-by-step instructions to help you understand your depression so you will know how best to treat it. Learn what triggers your moods. Figure out how to defeat feelings of fatigue, hopelessness, and worthlessness. Design a plan to develop self-confidence. Determine what treatments--both medication and therapy--are available to prevent relapse. *Beat the Blues Before They Beat You* is a collection of the most powerful tools in cognitive therapy to help you curb your thoughts and behaviors, so you can begin to feel good

again. You don't have to wait for someone to rescue you. You can rescue yourself.

Cura di Ansia e Depressione & Manuale del corridore principiante Cura di Ansia e Depressione: Vi sentite giù di morale? Vi sembra tutto nero? Vi sembra che ogni speranza sia persa? Alzarsi al mattino e affrontare il mondo è duro come scalare una montagna? Se voi, o qualcuno a cui tenete, vi sentite così, allora potreste essere in preda alla depressione. Se vi sentite come se non riusciste a respirare e le pareti vi si stanno chiudendo addosso, allora potreste essere nelle grinfie dell'ansia. In questo libro, "Cura dell'ansia e della depressione: un semplice manuale per il sollievo dall'ansia. Smettete di preoccuparvi e superate la depressione velocemente" passeremo sopra l'ansia e la depressione e come questa condizione potenzialmente debilitante può impedirvi di diventare la migliore versione possibile di voi stessi! Quando si cade preda dell'ansia e della depressione, ci si può ritrovare in una disperazione totale e totale fino al punto in cui la vita può aver perso ogni significato. Manuale del corridore principiante: State cercando di migliorare la vostra forma fisica correndo o facendo jogging? Se questo è il

caso, Il Manuale del corridore principiante: Una guida completa per iniziare a correre o a fare jogging è un must da ascoltare per te. Questo è uno dei migliori audiolibri sulla corsa che si concentra sull'aiutare i principianti a capire come iniziare a correre e come migliorarsi continuamente come corridori. Introduce i nuovi corridori al concetto di allenamento della corsa, e insegna loro tutto ciò che devono sapere sulla pratica del jogging. In questo volume, l'autore condensa tutti i fatti e le tecniche che i nuovi corridori devono conoscere se vogliono aumentare le loro possibilità di sviluppo come corridori. Il manuale del corridore principiante è molto utile per le persone che vogliono diventare migliori nel trail running e anche per coloro che vogliono perfezionare l'arte della maratona.

Il famosissimo libro sulla dieta dei gruppi sanguigni, una pietra miliare per un programma di benessere vero, a misura di se stessi.

Per Irene Ochoa le violenze del marito Marcos sono diventate una routine infernale. Per sopravvivere alle mura della casa di Pamplona, sempre più soffocanti, vede

un'unica soluzione, quella estrema. Un mercoledì sera Marcos rientra più ubriaco del solito e si addormenta sul letto; il suo corpo verrà estratto ore dopo tra le macerie fumanti dell'incendio. Irene ha inscenato un perfetto incidente domestico, ma c'è qualcosa che sfugge al suo controllo: quella stessa notte conosce David Vázquez, l'ispettore messo a capo delle indagini, e scivola in una relazione con lui tanto appassionata quanto pericolosa. Per tenersi stretti sia il nuovo amante sia la libertà, Irene dovrà sbarazzarsi di chiunque possa collegarla all'incendio. David, mentre il quartiere di Gorraiz è ancora sotto shock per l'incidente, si trova invece alle prese con il caso più difficile della sua carriera: una serie di omicidi brutali tra i pellegrini del Cammino di Santiago. Senza ritorno è l'esordio incalzante con cui arriva in Italia una delle autrici più intelligenti e complesse del nuovo noir spagnolo, primo capitolo della trilogia crime di David Vázquez.

Come è possibile affrontare lo stress, il disagio psicologico, l'ansia e la rabbia? Come si possono risolvere i più comuni problemi emotivi e comportamentali? La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale

(REBT) è una teoria e una prassi psicoterapeutica che negli ultimi decenni ha avuto un notevole influsso sulla psicologia clinica. La REBT ha alla base principi semplici, straordinariamente efficaci e facilmente trasmissibili. Il presupposto da cui parte Albert Ellis, uno dei più autorevoli psicoterapeuti del Novecento, è che, se noi riusciamo a pensare in modo razionale, cioè funzionale al nostro benessere, la forza traumatica di qualunque evento si svuota del suo potenziale ansiogeno. Varie forme di disagio psicologico ed emotivo, infatti, non vengono determinate dalle caratteristiche dell'evento attivante in sé, ma dai pensieri, spesso distorti e irrazionali, per mezzo dei quali lo interpretiamo e gli assegniamo un significato esageratamente ostacolante. Il volume offre una serie di esercizi pratici e semplici da eseguire, oltre a numerosi consigli per: • liberarsi dal panico e dall'ansia eccessiva • superare i problemi emotivi • essere consapevoli dei propri sentimenti • cambiare convinzioni e comportamenti irrazionali.

Ti senti sopraffatto dai tuoi pensieri? Vuoi imparare a ricablare la tua mente per vivere una vita felice? OK, SIETE SULLA STRADA GIUSTA. La gamma di ciò che è

classificato come infelice e malsano varia ampiamente. Una buona descrizione generale a cui fare riferimento è una costante mancanza di soddisfazione. Che cos'è la contentezza, vi chiedete? La soddisfazione è una sensazione generale di facilità, comfort, felicità, ma anche la mancanza di sensazioni prolungate di infelicità, mancanza di motivazione e stress. Questo libro non risolverà tutti i vostri problemi e non vi trasformerà in qualcuno che non è mai infelice. Gli esseri umani sono ancora destinati a provare stress, tristezza, delusione, rabbia, ma in modo sano, meno intenso e meno prolungato. Scoprirete che la differenza principale tra le persone che sono mentalmente infelici e malsane e quelle che sono l'opposto, è come le persone che sono mentalmente felici e sane affrontano l'esperienza delle emozioni interne così come gli eventi esterni. La portata della vita di ogni persona varierà, basandosi su diversi fattori chiave. Ma non importa quali siano i vostri fattori, è molto probabile che soffriate di un senso generale di malcontento nella vostra vita. Forse nella vita c'è qualcosa di più di un lavoro e di obiettivi di carriera. Forse siete costantemente stanchi e non siete in grado di for-

mulare un programma di successo che vi consenta di impegnarvi in tutto ciò che volete in un giorno. Forse le vostre emozioni vi fanno correre, invece di far correre le vostre emozioni. Il vostro cervello può sentirsi come se fosse aggrovigliato e capovolto, e non avete idea di dove potete iniziare. Fortunatamente per voi, ci sono molte persone in questa situazione. Queste persone sono quelle con cui questo libro parlerà direttamente; gli smarriti, i confusi, i disorganizzati, i disorganizzati, gli amanti delle cattive abitudini, gli eccessivamente emotivi. Il cervello umano è un organo incredibile e, a differenza di altre parti del corpo che non sono in grado di guarire da sole, ha dimostrato di essere magnificamente ricettivo al cambiamento. In questo libro tratteremo i seguenti argomenti: - Capire l'ansia e la depressione - Identificare le basi della vostra Ansia - La radice dell'ansia - L'ansia nel cervello - Impostare gli obiettivi e iniziare a lavorare - Riavere indietro la tua vita Questo libro vi mostrerà come si possono instillare nuove abitudini, metodi di organizzazione, controllo delle emozioni e gestione di alcuni disturbi della salute mentale che si sono sviluppati dalla costante esposizione a liv-

elli di stress costanti e intensi. Non è mai troppo tardi per cercare di dare una svolta alla propria vita, di ricollegare i percorsi neurologici del cervello e di vivere finalmente una vita piena di promesse, di gioia, di relax e di successi. Vuoi saperne di più? Scarica ora per smettere di preoccuparti e affrontare l'ansia. Scorri fino alla parte superiore della pagina e seleziona il pulsante [Acquista ora](#)

Questo libro nasce da una collazione di brevi scritti in cui Giovanni Berlinguer, protagonista dell'impegno bioetico, ha fermato le proprie riflessioni e idee, annotando fatti e riferimenti raccolti nei suoi vasti studi e letture. Questo mosaico di informazioni e di pensieri ci permette di approfondire un tema che tocca tutti: quello dei legami fra medicina e società, fra evoluzione scientifica e limiti etici. Sono tutti argomenti che vengono affrontati mettendo in evidenza quanto anche lo sviluppo delle più moderne discipline - e la medicina più di altre - siano strettamente ancorate al sociale, all'economia e alla coscienza collettiva.

Christopher Fairburn, un'autorità riconosciuta nell'ambito dei disturbi alimentari, fornisce tutte le informazioni necessarie a

comprendere i problemi di binge eating e a controllarli, che lavoriate come terapeuti o su voi stessi. Il metodo è stato sperimentato su molti pazienti negli Stati Uniti e in Gran Bretagna, e si è dimostrato valido utilizzato sia da solo sia con il sostegno esterno di un terapeuta. Il testo è un manuale di facile lettura e di grande efficacia: non è prevista per esempio una dieta rigida, che fallisce quasi sempre, ma una serie di piccoli passi per abbandonare in modo ragionevole l'abitudine di assumere cibo in modo meccanico. Linee guida chiare mostrano come superare l'impulso ad abbuffarsi, introducendo uno stile alimentare sano e regolare. Ampio risalto viene dato anche alle problematiche connesse all'immagine corporea e a strategie efficaci per sviluppare - e mantenere nel tempo - una nuova relazione con il cibo e con il corpo.

L'Associazione per la Ricerca sulla Depressione di Torino presenta un'iniziativa consistente nella pubblicazione di una Collana di Psichiatria Divulgativa. Nel primo libro, dal titolo: "La cura della depressione: farmaci o psicoterapia", editato nell'Ottobre 2011, è stata descritta la strategia terapeutica del Disturbo Depressivo che prevede l'utilizzo dei farmaci nella fase acuta del

disturbo e dello strumento psicologico nella fase successiva. In questo secondo libro, dal titolo: "Il paziente depresso e i suoi familiari", sono descritti i sintomi che consentono di riconoscere il Disturbo Depressivo e le varie forme attraverso le quali esso si manifesta. Viene inoltre presentato l'aspetto del problema riguardante i familiari del paziente depresso, inevitabilmente coinvolti quando un congiunto si ammala di depressione e che spesso, a causa delle scarse informazioni in loro possesso, non sanno quale atteggiamento tenere. L'obiettivo della Collana è di dare un contributo al superamento delle barriere pregiudiziali, che s'interpongono tra chi soffre di questi disturbi e chi li cura. Tale obiettivo viene perseguito mediante un'informazione divulgativa che, pur nel rispetto del rigore scientifico, produce e diffonde materiale informativo utilizzando un linguaggio semplice, non "tecnico" e tale da renderne i contenuti facilmente accessibili a "tutti". Ribadiamo il concetto che l'informazione è l'unico strumento in grado di contrastare i pregiudizi e quindi fare informazione equivale a fare prevenzione.

In questo libro, imparerai tutto su: - Fasi del recupero - Errori e scelte corrette nel recupero iniziale - Come cercare il tuo percorso - Come agire - E molto di più! Fai pieno uso di questa conoscenza e dai uno sguardo reale alle risoluzioni efficaci per smettere di bere!

La gravidanza, la nascita e i primi tempi della maternità rappresentano per la maggior parte delle donne un'esperienza molto positiva. Eppure, non tutto potrebbe risultare come se lo sono aspettato. Confrontarsi con i cambiamenti di vita durante e dopo la gravidanza, con la cura del proprio bambino, con i suoi comportamenti e il suo carattere richiede enormi capacità di resistenza fisica ed emotiva. Perciò non è strano che i novelli genitori trovino talvolta difficile affrontare tale sfida. Questo libro, grazie a un efficace programma di intervento a orientamento cognitivo-comportamentale, insegna alle neomamme e ai neopapà che essere genitori è un'avventura sorprendente e unica, che però può avere anche dei momenti bui che è possibile superare. Propone utili tecniche per sollevare l'umore, gestire l'ansia e riconoscere e contrastare le modalità di pensiero negative alla base della depressione post parto. Il

messaggio che vuole trasmettere è che una mamma che si sente triste non è una cattiva madre che non vuole bene al suo bambino, ma semplicemente una donna che ha bisogno di tempo per abituarsi al cambiamento importante che sta vivendo. Una volta apprese e messe in pratica, le tecniche suggerite dagli autori la aiuteranno a superare questo momento difficile e le insegneranno a vivere la maternità con maggiore serenità e gioia. «Mi chiamo Michela. Ho 32 anni, sono impiegata. Mi sono sposata quattro anni fa con Paolo, dopo un fidanzamento di tre anni. Ho vissuto la gravidanza con molta ansia. Temevo di perdere il bambino, avendo già avuto un aborto spontaneo l'anno precedente. L'ansia, però, calava man mano che passavano i mesi e si avvicinava il momento in cui avrei avuto tra le braccia il mio bambino. Io e mio marito l'avevamo desiderato tanto! Non avrei mai pensato di ritrovarmi un paio di mesi dopo la nascita di Andrea senza la forza né la voglia di occuparmi di lui e con una tristezza infinita nel cuore! Ma di solito queste emozioni non si provano quando succede qualcosa di brutto? Quando muore qualcuno? A me era successo qualcosa di bello, ma non riuscivo a

gioirne. Mi è stato spiegato che era depressione post parto e che non ero l'unica donna a soffrirne. Prima di allora avevo solo idee vaghe sulla depressione e non pensavo che avrebbe mai interferito con la mia vita...»

1305.108

SOMMARIO NUTRIZIONE 1 Acqua: un alimento essenziale per l'organismo 4 Alimenti biologici e prevenzione del danno ossidativo 5 Bio o non bio? 7 Ciliegie: proprietà e benefici SICUREZZA ALIMENTARE 11 Le conserve casalinghe: come eseguirle correttamente 16 Pesce fresco e sicuro 19 Pesce: scegliere quelli senza mercurio FITNESS 21 Attività fisica: prevenzione e farmaco 23 Nutrizione, fitness e salute mentale INSERTO Sole dipendenti: la voglia di tintarella è scritta nel DNA

An award-winning psychiatrist and neuroscientist presents seven all-natural approaches to fighting depression and anxiety by building on the body's relationship to the brain, yielding dramatic improvements quickly and permanently. Reprint. 15,000 first printing.

Le preoccupazioni per la propria salute possono causare molto disagio e compromet-

tere studio, lavoro e relazioni interpersonali. Se sperimentate continuamente sintomi inspiegabili o vi preoccupate molto delle potenziali malattie che potreste avere o sviluppare in futuro, è probabile che soffriate della cosiddetta ansia per la salute, più spesso definita ipocondria. Questo volume vi aiuterà a comprendere cosa causa e mantiene tale problematica, nonché a modificare i processi di pensiero e i comportamenti che la alimentano, tramite schede di lavoro, esempi concreti

ed esercizi pratici. Gli autori spiegano inoltre chiaramente come farsi aiutare dai propri familiari e dai medici a ridurre l'ansia e le preoccupazioni per le malattie, per vivere una vita più ricca e appagante.

È con vivo piacere che presento quest'ultima opera del Prof. Carlo Gaudio, Direttore del Dipartimento Cuore e Grossi Vasi "A. Reale" e Professore di Malattie dell'Apparato Cardiovascolare nella prima Facoltà di Medicina dell'Università "La Sapienza" di Roma, non nuovo ad impegni editoriali, che si aggiungono ad una vasta pro-

duzione di articoli scientifici originali, pubblicati sulle migliori riviste italiane ed internazionali di Cardiologia. (...) Il risultato è un'opera estremamente completa, accurata, aggiornata ed allo stesso tempo omogenea, perchè adeguatamente coordinata. L'auspicio è che sia fruibile con profitto sia dagli studenti del Corso di Laurea di Medicina e Chirurgia, sia dagli specializzandi della Scuola di Cardiologia, sia, infine, dagli studiosi del settore. (Dalla presentazione del Professor Luigi Frati)