



Il Tema Mese della Fisioterapia:

Gestione degli stati emotivi

L'allerta è una reazione naturale ed efficace per far fronte a eventi stressogeni, ma quando diventa cronica si trasforma in **ansia**. Questa, insieme agli **attacchi di panico**, caratterizzati da **paura intensa** e **sintomi fisici come tachicardia e difficoltà respiratorie**, può influire gravemente sulla vita quotidiana. In caso di ansia o attacchi di panico, è possibile ricorrere ad un supporto professionale. La **Terapia Cognitivo Comportamentale**, l'**EMDR** (un trattamento psicoterapico indicato per la rielaborazione di eventi traumatici) e tecniche come la **Mindfulness**, rappresentano validi approcci per gestire queste difficoltà e migliorare il benessere.

1 Seduta di Valutazione effettuata da una Psicologa e Psicoterapeuta

MESI DI
MAGGIO E
GIUGNO

60€

Centri accreditati SSN

CUP SSN 011-5513444

Torino Centro
Torino Centro
Torino Centro
Torino Lingotto - Medicina Nucleare
Torino Lingotto
Torino Mirafiori
Torino Mirafiori
Torino Rebaudengo
Torino San Donato
Torino San Paolo
Torino San Salvario - PMA e Day Surgery
Torino Valdocco
Torino Vallette Lucento
Moncalieri
Rivoli
Settimo Torinese
Venaria Reale
Volpiano
Asti
Cuneo
Novara
Vercelli

Via Cernaia 20
Via Antonio Fabro 12/b
Via Raimondo Montecuccoli 5/f
Via Onorato Vigliani 89
Corso Benedetto Croce 29
Strada del Portone 61
Via Don Grazioli 11/a
Via Arborio 10
Via Livorno 38/d
Via Pollenzo 5/b
Via Federico Menabrea 14
Corso Regina Margherita 136
Corso Toscana 139/1
Via Martiri della Libertà 9
Corso Francia 10
Via Cavour 38
Via Canale 25
Vicolo San Francesco 1
Corso Galileo Ferraris 4/a
Piazza Duccio Galimberti 4
Via Giovanni Gnifetti 22
Piazza Solferino 2

Centri Polispecialistici Privati

CUP PRIVATI 011-5513402

♥ Torino Centro
Torino Valdocco
Moncalieri
Rivoli
Settimo Torinese
Alessandria
Casale Monferrato
♥ Asti
♥ Biella
Biella
♥ Cuneo
♥ Novara
♥ Verbania
♥ Vercelli

Corso Galileo Ferraris 36
Corso Regina Margherita 136
Via Martiri della Libertà 11
Corso Francia 10
Via Cavour 38 a
Corso Cento Cannoni 8
Viale Ottavio Marchino 28/d
Via Ferdinando Gabotto 4
Via Antonio Bertodano 11
Via Pietro Volpi 2
Piazza Duccio Galimberti 4
Via Guglielmo Marconi 15/e
Via Sergio Bocci 11
Piazza Solferino 2

♥ Sedi con CENTRO PEDIATRICO



Prenotazioni
On-line



Call Me Back
On-line



Prenotazione
telefonica



App
CDC|Affidea



Dossier Sanitario
On-line