



Allenare la mente - training autogeno e desensibilizzazione sistematica per affrontare l'ansia da esame

Dr.ssa Stefania Guaglio, Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale in formazione

Dieci incontri per imparare un metodo di rilassamento, il **Training autogeno**, che potrà servirti in molte altre situazioni accademiche, di lavoro e di vita.

Lo abbineremo alla **Desensibilizzazione sistematica**, una tecnica, basata su evidenze sperimentali, che viene utilizzata con successo per la riduzione dell'ansia e delle fobie.

Si lavorerà in gruppo, minimo **6** e massimo **12** persone, in sessioni di un'ora e mezza circa.

Gli incontri cominceranno il **5 di aprile** e si svolgeranno di regola e tendenzialmente una volta la settimana, il martedì. Si terminerà con il **31 di maggio**.

Il costo sarà di € **50,00** complessivi. La cifra include i 10 incontri, un test sull'ansia somministrato sia all'inizio che alla fine del percorso, un colloquio di assessment iniziale ed un altro colloquio poco prima di sostenere l'esame.

Un po' di teoria...

Da un punto di vista teorico, l'intervento è basato su un approccio psicologico di tipo cognitivo comportamentale, che ha solidissime basi scientifiche, ma è anche molto pratico. Tipiche di questa scuola, infatti, sono tutta una serie di tecniche finalizzate ad affrontare e superare le situazioni che generano ansia o, in casi più gravi, panico e fobie.

La desensibilizzazione sistematica (DS) è una di queste tecniche, che consiste nell'esporre, anche solo a livello di immaginazione e in maniera graduale, chi prova ansia a ciò che gli fa paura, inducendo contemporaneamente il rilassamento muscolare, che è fisiologicamente incompatibile con la risposta d'ansia e quindi la inibisce.

Per poter applicare la DS è necessario, tuttavia, insegnare una tecnica di rilassamento, che abbia evidenze scientifiche di funzionamento. La tecnica che ho scelto di utilizzare è una delle più conosciute ed importanti, e cioè il training autogeno (TA), che, a partire dal sistema nervoso centrale, determina un rilassamento muscolare e viscerale e quindi uno stato di rilassamento e distensione psichica.

