

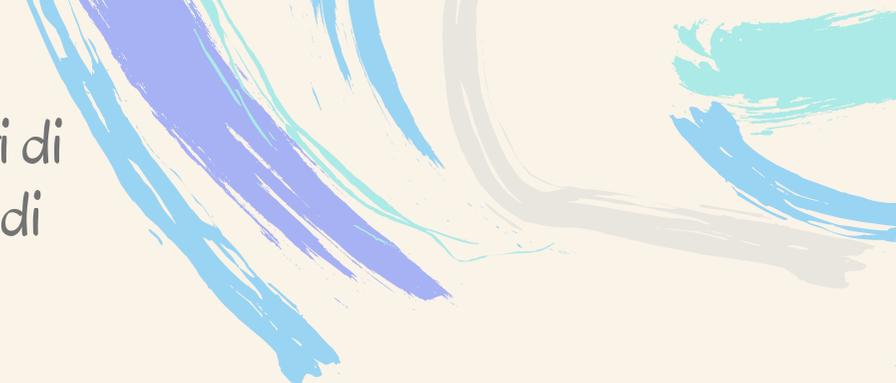


Dott. LUCA RUBINO  
PSICOLOGO

ISCR. ALL'ALBO sez. A n.  
8729  
ordine degli psicologi toscana

CECINA (LI)  
Via dell'Industria c/o Palazzo  
Velathri  
Tel. 3409136977  
rubino.luca@hotmail.com  
www.lucarubino.net

Trasforma i momenti di  
crisi in opportunità di  
crescita.



**Studio di  
psicologia**

Dott. Luca Rubino

**GESTIONE  
DELL'ANSIA E  
DELLO STRESS**

IMPARA A GESTIRE L'ANSIA  
E LO STRESS!

SBLOCCA POTENZIALITA' E  
RISORSE PERSONALI!

TEL. 3409136977

www.lucarubino.net



# LO PSICOLOGO PER IMPARARE A GESTIRE L'ANSIA E LO STRESS

**Molti di noi sperimentano stati d'ansia o grandi periodi di stress** durante la propria vita.

L'ansia e lo stress rappresentano normali risposte del nostro organismo.

**Tuttavia se diventano troppo intensi** possono andare a minare il benessere psicofisico della persona e provocare sintomi fisici e psicologici di vario tipo come agitazione, tensione, tachicardia, insonnia, mal di testa, disturbi gastrointestinali, stanchezza, copogiri, preoccupazione costante e senso di impotenza.



**Apprendere strategie per riconoscere e gestire l'ansia e lo stress** può aiutare la persona a ritrovare serenità e a riprendere il normale svolgimento della vita quotidiana.

**Lo psicologo può proporre un progetto personalizzato** utile a coloro che si confrontano quotidianamente con le difficoltà e i disagi legati all'ansia e allo stress.



## COSA CARATTERIZZA IL PERCORSO:

- **collaborazione attiva paziente-psicologo.**
- **ascolto non giudicante.**
- **strategie pratiche per gestire ansia e stress a livello cognitivo e psicofisico.**
- **tecniche di rilassamento e tecniche di respirazione.**
- **percorso mirato di breve durata e obiettivi concreti.**
- **tecniche da utilizzare anche in futuro, in autonomia.**
- **sblocco di potenzialità e risorse personali.**

Il servizio si rivolge alle persone di tutte le età che sentono la necessità di diminuire i livelli di stress, alleviare le tensioni, recuperare le energie e gestire insonnia e sintomi somatici.