

## Cause del malessere psicologico

Quali sono le cause del malessere psicologico, come superarle. Quali sono gli strumenti efficaci per il benessere psicofisico.

C'è un tema che mi sta molto cuore e che si ripercuote sulla salute e sul benessere psicofisico delle persone ed è quello della mancanza di Autostima e Fiducia in se stessi, che si collega alla mancanza di motivazione personale.

Così come alcuni problemi relazionali sono legati all'ansia, e a tutti i disturbi ad essa associati. A volte anche la coppia risente di queste situazioni e può entrare in crisi, mettendo a rischio la qualità del loro rapporto.

Purtroppo ci sono molte persone, più di quante ne possiamo immaginare, che si sentono sole, senza forze, senza risorse, senza sapere come fare per saltare fuori dai loro periodi neri.

Ci sono tanti validi strumenti di aiuto su cui le persone possono fare affidamento. Ma la delicatezza di questi problemi, porta le persone a non cercare informazioni che possano aiutarle. A volte, vince il timore di esporsi e di essere giudicati in modo negativo dagli altri.

Di incontri di gruppo se ne parla poco, ma invece è una realtà molto attiva e valida. Infatti, non tutti sanno che i gruppi di aiuto sono molto utili perché tramite il confronto con gli altri è possibile trovare la forza e il coraggio di avviare e portare a termine il cambiamento che conduce al benessere.

Nel gruppo si trova un luogo sicuro nel quale affrontare i problemi. Ogni gruppo è costituito da persone che hanno problemi simili, dunque, hanno l'opportunità di condividere le loro esperienze e di aiutarsi a mostrare l'uno all'altro, come affrontare i problemi comuni.

Infatti, ciò che accomuna questi problemi è il senso di solitudine che circonda queste persone. La sensazione di essere diversi e dunque, incompresi, li costringe ad un isolamento che spesso non è solo mentale ma è proprio reale. Si annullano le relazioni sociali. Nessuna attività ricreativa. Anche gli hobbies vengono abbandonati.

La dott.ssa Patrizia Marzola organizza incontri di gruppo per affrontare e gestire disturbi d'ansia e di stress; per superare momenti intensi di angoscia; problemi di coppia; problemi legati all'autostima e al senso s'impotenza, come ad esempio l'incapacità di prendere decisioni e l'insicurezza.

Si punta al miglioramento della qualità della vita, facendo sì che le persone diventino protagonisti attivi. Si lavora sulla qualità delle relazioni interpersonali, la comunicazione efficace diventa uno strumento formativo essenziale del cambiamento personale.

**Il gruppo diventa dunque, un valido mezzo per assicurare un valido sostegno emotivo.**

All'interno del gruppo, ciascuno sforzo individuale teso alla risoluzione di un proprio problema diventa, contemporaneamente, sforzo per risolvere un problema comune.

Ciascuno riceve aiuto e contemporaneamente dà aiuto. Si verifica una sorta di effetto per cui chi dà aiuto, in realtà ne riceve e chi cerca di modificare una persona, in realtà lavora su se stesso nel rapporto con l'altro. Il fatto che poi i partecipanti condividano il medesimo problema, permette che l'aiuto scambiato sia sentito come più efficace.

Questo senso di sicurezza ha effetto benefico sull'efficacia personale che è direttamente collegata alla motivazione personale. Senza motivazione non può avvenire nessuna spinta al cambiamento.

Il gruppo è un aiuto quando da soli non si riesce a ripartire. La solitudine si può vincere ritrovando e riscoprendo nella comunicazione di gruppo il valore del supporto interpersonale.

Per abbattere la sofferenza della solitudine decisionale.

**Tutte le settimane il gruppo si riunisce per crescere insieme**

Chiama la dott.sa Patrizia Marzola per conoscere le date e le modalità d'iscrizione

Tel. 0521 1912155 Mobile 328 1971882

O scrivi a [info@psicologiaecomunicazione.it](mailto:info@psicologiaecomunicazione.it)