

TALLER SOBRE L'ANSIETAT, LA POR, FOBIES I ATACS DE PÀNIC.



Com creem les nostres pors i com les mantenim? Com afrontem i superem els estats d'ansietat, por, fòbies i atacs de pànic?

Explicarem quin es el procés per arribar a l'estat de pànic i quines son les formes de la por patològica, definida com la expressió màxima de la por.

Veurem les variants de la por amb i sense atacs d'ansietat.

Les solucions que posem en practica davant la por, l'ansietat i el pànic, que en contes de solucionar el problema, el compliquen o perpetuen l'estat d'alerta, estan més temps en un estat d'ansietat.

Des de la perspectiva estratègica, ***tota patologia es basa en un tipus de realitat disfuncional.***

Veurem com en molts casos, l'ansietat d'una persona està provocada per les seves pròpies manifestacions d'ansietat.

Es te molt de por de l'experiència desagradable d'ansietat, i és precisament aquest temor el que produeix l'ansietat, es crea d'aquesta forma un cercle recursiu que amb la repetició es torna viciós i patològic.

“No fa falta conèixer el perill per tindre por; de fet, els perills desconeguts son els que inspiren més temor”.

Alexandre Dumas.

Tractarem tots aquest trastorns i varietats i com la *Teràpia Breu Estratègica* els afronta amb excel·lents resultats.

El taller està a càrrec d'en *Jordi Ysàs* *Terapeuta en Intervenció Estratègica.*



CONSULTA TERÀPIA ESTRATÈGICA

Jordi Ysàs
Terapeuta en Intervenció Estratègica.

638 497 643

jordiyas@gmail.com

<https://terapiaestrategicabcn.wordpress.com>

