

PROGRAMMA DI PREVENZIONE E CURA DELLO STRESS PER EVITARE RISCHI ALLA SALUTE : PROFILO PSICOFISIOLOGICO DELLO STRESS

NEW!!!

PREVENZIONE E VALUTAZIONE DELLA SALUTE PSICOFISIOLOGICA

Il nostro programma prevede:

Analisi dello stato PSICOFISIOLOGICO:

Il software, rileva alcuni parametri vitali a riposo e sotto stress e traccia un profilo personale dell'individuo. Sulla base del profilo viene impostato un programma di



PROGRAMMA DI RECUPERO ANTI STRESS

Suite control per lo stress e EMDR RISORSE

Il software contiene un percorso integrato di rilassamento e benessere, attraverso il respiro, la stimolazione binaurale e il recupero dell'attività sincrona delle onde Alpha cerebrali responsabili, se presenti in misura adeguata della nostra capacità naturale a calmarci

recupero che dà benefici fisici e mentali, favorendo la funzione del sistema nervoso autonomo: SIMPATICO (responsabile della nostra attivazione) e PARASIMPATICO (responsabile del nostro ritorno alla omeostasi).

**PRENDERSI CURA DI SE'
ELIMINARE GLI ESITI NEGATIVI DELLO STRESS
STARE MEGLIO E SENTIRSI PIU' EFFICIENTI,
MIGLIORANDO LA PROPRIA PERFORMANCE**

Con l'EMDR protocollo performance (particolarmente adatto per manager e persone sottoposte a grande stress lavorativo e per gli sportivi professionisti) favoriamo la stabilizzazione dei risultati ottenuti, favorendo l'accesso alle risorse di stabilizzazione della persona.

IL NOSTRO METODO INTEGRATO CON EMDR E BIOFEEDBACK

PREVEDE:

Analisi dello stato psicofisiologico con tecnologia PROCOMPT INFINITI Thought Technology, e **protocollo EMDR** per il recupero dello stato di salute ottimale



Contattaci e fissa un appuntamento per saperne di più per te, per la tua azienda o per la tua società sportiva:
tel. +39 392 9085122
info@cpga.it
www.cpga.it

Stress origine, sintomi e rimedi

Lo stress è una risposta psicofisica a compiti anche molto diversi tra loro, di natura emotiva, cognitiva o sociale, che la persona percepisce come eccessivi.

Fu Selye il primo a parlare di stress, definendolo come:

” una risposta aspecifica dell’organismo ad ogni richiesta effettuata su di esso”

(Selye, 1976).

In base alla durata dell’evento stressante è possibile distinguere due categorie di stress: se lo stimolo si verifica una volta sola e ha una durata limitata si parla di ‘stress acuto’, se invece la fonte di stress permane nel tempo si utilizza l’espressione ‘stress cronico’. Lo stress cronico propriamente detto dura a lungo, investe diverse sfere di vita e costituisce un ostacolo al perseguimento degli obiettivi personali. Si definisce, infine, ‘stress cronico intermittente’ un quadro di attivazione da stress che si presenta ad intervalli regolari, con una durata limitata e un buon livello di prevedibilità.

Accanto alla distinzione sulla base della durata è possibile individuare due categorie sulla base della natura degli eventi stressanti. In molti casi gli stressor sono nocivi e possono portare ad un abbassamento delle difese immunitarie – si parla quindi di distress. In altri casi, invece, gli stressor sono benefici, poiché favoriscono una maggior vitalità dell’organismo – si utilizza in questo caso l’espressione eustress.

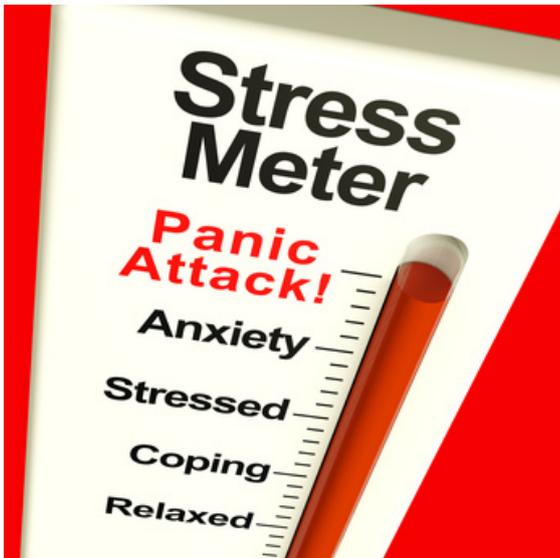
Ci capita spesso di dire che siamo ‘stressati’ ma non tutti i sintomi sono facili da individuare e possiamo sottovalutare il problema. Pur essendo difficile fornire un elenco esaustivo di tutti i sintomi dello stress, è utile individuare i più frequenti. Possiamo individuare quattro categorie di sintomi da stress:

- sintomi fisici: mal di testa, mal di schiena, indigestione, tensione nel collo e nelle spalle, dolore allo stomaco, tachicardia, sudorazione delle mani, extrasistole, agitazione, problemi di sonno, stanchezza, capogiri, perdita di appetito, problemi sessuali, fischi alle orecchie;
- sintomi comportamentali: digrignare i denti, alimentazione compulsiva, più frequente assunzione di alcolici, atteggiamento critico verso gli altri, comportamenti prepotenti, difficoltà a portare a termine i compiti;



- sintomi emozionali: tensione, rabbia, nervosismo, ansia, pianto frequente, infelicità, senso di impotenza, predisposizione ad agitarsi o sentirsi sconvolti;
- sintomi cognitivi: difficoltà a pensare in maniera chiara, problemi nella presa di decisione, distrazione, preoccupazione costante, perdita del senso dell'umorismo, mancanza di creatività, difficoltà di concentrazione, eloquio troppo accelerato o rallentato, ecc.

Stress e disturbi psicologici



Lo stress è connesso ad una quantità di disturbi psicologici: disturbo da stress post-traumatico, disturbo acuto da stress, disturbi psicosomatici, depressione, disturbo bipolare, disturbi d'ansia, disturbi della sfera sessuale e disturbi dell'alimentazione.

Lo stress è uno dei molti fattori di rischio per la depressione e anche un fattore di rischio per i disturbi cardiovascolari. Inoltre lo stress provoca un aumento dell'attività del sistema ormonale che regola la secrezione di cortisolo. L'ipercortisolismo,

infatti, è comune nei pazienti con depressione. All'altra estremità dello spettro, ci sono esempi che mostrano che alti livelli di stress possono portare a ipocortisolismo a lungo termine. È possibile infatti che depressione e/o episodi maniacali ricorrenti, provocando un elevato accumulo di stress nel tempo, portino ad un esaurimento del sistema ormonale. Molte persone che non dormono bene o riposano poco sono stressate dal ipercortisolo e da scarsa presenza di onde alpha cerebrali (Busy Brian- letteralmente cervello impegnato /affaticato).

Proteggiti e vivi sano, migliora la tua performance ed efficienza



Le persone che fanno lavori di responsabilità e debbono mantenere una elevata performance cognitiva sono sicuramente più a rischio di stress, così come particolari professioni che per le loro caratteristiche peculiari sono già di per sé stressanti: esempio chi deve viaggiare molto per lavoro, compreso il fenomeno del Jet lag, i cui esiti nel

tempo portano a disturbi del sonno cronici. Lo sportivo a livello pre- e agonistico deve poter eliminare lo stress dovuto da allenamenti intensi e gare per mantenere efficiente la performance.

Tuttavia oggi il ritmo di vita al quale tutti noi siamo sottoposti non ci rende immuni dallo stress, per capire se sei a rischio per la tua salute, prevenire o agire prima che lo stress si cronicizzi, rivolgiti a noi con fiducia.



SEDI:
MILANO Via A. Carbonera 8
VEDANO AL LAMBRO (MB) Largo Repubblica, 7
Tel . +39 392 9085122
Email:info@cpga.it
www.cpga.it

PREZZI SPECIALI PER AZIENDE
E SOCIETA' SPORTIVE
con rilevazione del profilo
psicofisiologico dello stress
presso di voi