

"Stress: Istruzioni per l'uso"; Psicologi a Summonte; Giuditta apre il Convegno

Redazione - 25/11/2013 - Summonte - www.cinquerighe.it

Sala consiliare gremita al Comune di Summonte per il convegno Stress: istruzioni per l'uso. Numerosi i partecipanti che hanno deciso di prendere parte all'iniziativa organizzata dall'Ordine Regione degli Psicologi della Campania in occasione della Quarta Settimana del Benessere in Campania. Il sindaco Pasquale Giuditta ha introdotto i lavori sottolineando quanto sia importante che il Comune offra ai cittadini strumenti per migliorare la qualità della vita. Lo stesso ha aggiunto che sarebbe opportuno un maggior numero di eventi di questo tipo nel corso dell'anno poiché, come confermato da direttive europee, lavorare sulla prevenzione abbassa il rischio di ammalarsi e quindi i costi della sanità pubblica. Il comunicato. La prima relazione della dottoressa Iolanda Fimiani dal titolo "Stress: questione di ordinaria follia?" che con competenza e professionalità ha affrontato il tema dello stress come condizione di tensione di per sé non patologica, ma presente nel quotidiano e che, se prolungata nel tempo, può mettere seriamente a rischio la nostra salute. La dottoressa si è soffermata sulla possibile individuazione di eventi oggettivamente stressanti in cui incorriamo nel corso della vita (lutti, catastrofi naturali, malattie invalidanti o croniche, eventi del ciclo vitale paranormativi). Il comunicato che continua: A seguire l'intervento della dottoressa Galliano Fortunata dal titolo "Stress: fa parte del ciclo di vita..." che ha offerto l'occasione di riflettere sugli eventi che fisiologicamente attraversiamo nel corso della vita: la formazione della coppia, la nascita dei figli, l'uscita di questi dal nido, l'invecchiamento e la morte, situazioni critiche che richiedono un particolare stress per ripristinare una certa funzionalità nel minor tempo possibile. Ha concluso i lavori la dottoressa Emanuela Vecchione, con una relazione centrata sulle risposte psicologiche e fisiologiche e comportamentali allo stress, sulle patologie psichiche e somatiche nelle quali si incorre per effetto cumulativo di reazioni automatiche e disfunzionali allo stress. Il comunicato che va a chiudere: L'uditorio è stato coinvolto attivamente a misurare il proprio livello di stress con il test di Holmes & Rahe, a seguito del quale sono stati indicate le strategie più funzionali per la gestione dello stress.

Redazione - 25/11/2013 - Summonte - www.cinquerighe.it