



FONDAZIONE S. MAUGERI - VERUNO

SERVIZIO DI PSICOLOGIA

ATTIVITA' IN REGIME DI SOLVENZA

TRAINING DI RILASSAMENTO

A volte la quotidianità può essere frenetica o molto stressante.

Se ciò perdura nel tempo, la salute è a rischio.

Insegnare alla mente a ridurre le tensioni muscolari favorisce il benessere e aumenta la capacità di prevenire ritmi eccessivamente faticosi.



CORSO ANTIFUMO

Smettere di fumare può essere semplice. Non riprendere.....un po' meno!

Per questo è utile apprendere strategie mentali e comportamentali per vincere sul fumo.

SUPPORTO FAMILIARI DI PAZIENTI CRONICI

Prendersi cura di un congiunto malato è impegnativo.

A volte ci si sente soli e si accumula stress.

Parlarne con un esperto può essere utile per trovare soluzioni e nuove energie.



PSICOTERAPIA INDIVIDUALE

Ci possono essere periodi difficili o di crisi.

Condividerli in psicoterapia permette di trovare le risorse personali migliori per affrontarli.

PER INFORMAZIONI-PRENOTAZIONI RIVOLGERSI A:

Servizio di Psicologia - Via per Revislate 13 - 28010 Veruno

Tel.: 0322/884782 - 884780

(da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.00 - dalle 14.00 alle 16.00)

E-mail: psicologia.veruno@fsm.it