

Medicina M Metropolitana speciale

periodico d'informazione per la salute ed il benessere - marzo 2012

edizioni nell'attesa s.a.s.

Inizia con questo speciale la collaborazione tra "nell'attesa..." e lo staff di Medicina Metropolitana. Una sinergia che rafforza ulteriormente la nostra offerta giornalistica nel settore della salute. Un accordo importante innanzitutto per i lettori che avranno l'opportunità di fruire di notizie complete riguardanti il benessere psico-fisico. Medicina Metropolitana, attraverso le sue pagine patinate ha permesso ai lettori di conoscere meglio alcuni tra i migliori operatori di salute del Palermitano. Il settimanale "nell'attesa..." da anni è in prima linea nella proposta di stili di vita salubri con quel linguaggio semplice e accattivante che lo caratterizzano.

Non sarà l'ultima iniziativa che ci vedrà protagonisti: già dal prossimo mese i nostri lettori potranno essere messi al corrente di nuove proposte per la riduzione della spesa sanitaria, grazie all'accordo con Medi Club Sicilia e al circuito di operatori di salute che si è costituito e che va crescendo in modo esponenziale di settimana in settimana. Un accordo che - tra le altre cose - permetterà alla nostra iniziativa editoriale di espandersi ulteriormente sul territorio siciliano, consentendoci, così, di far conoscere agli abitanti della regione le diverse proposte della Medicina isolana.

Prenderà presto il via anche il nostro portale della salute, al quale stiamo lavorando alacremente ormai da un anno per offrire il miglior servizio informativo possibile nel campo del benessere. Vi auguriamo buona lettura.




IN QUESTO NUMERO

a pag. 2: Dott. Domenico Seidita - Informatica.it
a pag. 3: Dott.ssa Maria Francesca Mansueto
a pag. 4: Dott.ssa Lidia Perrone - Mediafin2


a pag. 5: Dott. Gaetano Gioveni - H2O di La Mantia Vincenzo
a pag. 6: Dott.ssa Antonina Di Salvo - Associazione Idea
a pag. 7: Dott. Salvatore Di Simone - Farmacia Verga
a pag. 8: Ortopedia Gambino

Allegato al numero 12 del 26 marzo 2012 del settimanale "nell'attesa..." diretto da Michele Guccione - edizioni nell'attesa s.a.s.
Registrazione Tribunale di Palermo n. 11 del 29/05/2006 - Iscrizione ROC n. 21038 - Redazione: via Sampolo 56 (Palermo) - www.nellattesa.it
Per la pubblicità dello speciale "Medicina Metropolitana": Tel. 333 6581505 - e-mail: medicinametropolitana@nellattesa.it
Stampa: CO.IR. s.r.l. S. S. 113 Km. 291,400 (Cinisi) - Tel. 0918667600 - Distribuzione: MP Grafica via F. Juvara 33 (Palermo) - Tel. Tel. 0915077183



Preziosa come la salute.

La prima card che consente a tutta la famiglia di usufruire di sconti nel settore "Salute e Benessere".



ODONTOIATRI	ALIMENTI PER CELIACI	FARMACIE
CENTRI DIAGNOSTICI	MEDICI SPECIALISTI	LABORATORI DI ANALISI
CENTRI BENESSERE	PALESTRE	CLINICHE PRIVATE e tanto altro ancora...

Medi Club Sicilia S.r.l.
info@sanitcard.it

Numero Verde
800-974456

Visita il sito www.sanitcard.it per conoscere chi è già convenzionato e verificare quali sono i vantaggi di essere un titolare Sanit-Card™

Il disturbo di panico rientra tra le patologie d'ansia più comuni. Ne soffre infatti circa il 5% degli adulti tra i 15 e i 35 anni. In realtà però il disturbo di panico è largamente sottostimato; molti infatti non riconoscono di soffrirne, pensando di avere una patologia di natura cardiologica, gastroenterica o vestibolare; altri invece scambiano il panico con delle difficoltà nel carattere credendosi semplicemente molto insicuri o timorosi.

L'attacco di panico colpisce, almeno nelle prime volte, inaspettatamente. Nel tempo però le crisi vengono associate a stimoli precisi che sembrano avere un effetto scatenante. Il paziente accusa un forte malessere, una sensazione di morte imminente o di perdita di controllo di se stesso. A ciò si accompagnano cardiopalmo, tachicardia, difficoltà respiratoria, diarrea, crampi addominali, sudorazione. Il soggetto allora può pensare di avere un infarto o un'altra infausta malattia.

Chi sperimenta il panico non dimentica mai l'esperienza vissuta e, al fine di scongiurare il presentarsi di un nuovo attacco, comincia di solito a strutturare delle condotte di EVITAMENTO, che rappresentano le conseguenze più importanti della patologia. Può diventare difficile allontanarsi da casa o dai luoghi ritenuti "sicuri", frequentare luoghi troppo isolati e lontani da una situazione di "sicurezza". La sintomatologia più comune costringe ad evitare autostrade, gallerie, ascensori, aerei, ipermercati. Altre volte i pazienti negli anni riescono da soli a controllare i propri disagi e a non presentare più la sintomatologia, ma al prezzo di una vita piuttosto povera di stimoli vitali. In altri termini l'evitamento e la fuga, vie che sembrano facili per fare cessare l'ansia, hanno in realtà l'effetto di pre-

SOFFRI DI PANICO? NIENTE PAURA! NUOVE TERAPIE PER AFFRONTARE IL DISTURBO

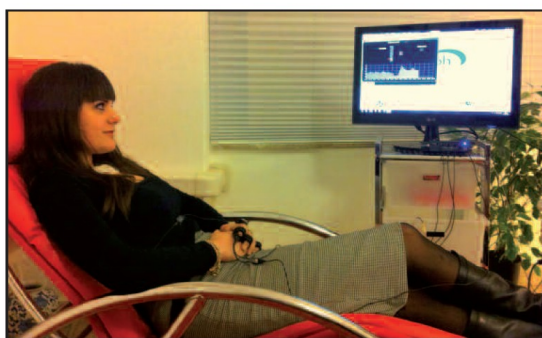
Nello studio del Dott. Gioveni il paziente viene gradualmente guidato alla conoscenza dei propri sintomi fino a raggiungere, attraverso la psicoterapia, l'agognata ripresa della "normalità"

il Dott. Gaetano Gioveni

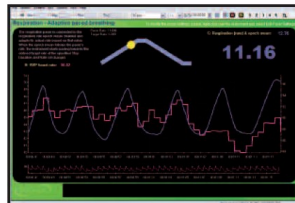
disporre a crisi future. Il costo più grosso è a carico dell'autostima, delle prospettive lavorative, dell'autorealizzazione, della qualità delle relazioni con le



figure significative. La terapia elettiva per il trattamento del disturbo è la Psicoterapia Cognitivo Comportamentale eventualmente asso-



Lo studio di psicoterapia del dott. Gioveni si avvale dell'utilizzo dei più recenti protocolli d'intervento scientificamente validati e in particolare dell'ausilio di una sofisticata attrezzatura di biofeedback, che permette un accurato e rapido controllo della sintomatologia



ciata ad un sostegno farmacologico.

Lo studio di psicoterapia del dott. Gaetano Gioveni si avvale dell'utilizzo dei più recenti protocolli di intervento scientificamente validati e in particolare dell'ausilio di una sofisticata attrezzatura di biofeedback, che permette un accurato e rapido controllo della sintomatologia, prima tra tutte quella cardiaca e respiratoria. Le più attuali ricerche hanno infatti dimostrato come chi soffre del disturbo abbia delle difficoltà nella qualità della respirazione. In questi casi è possibile apprendere una precisa tecnica respiratoria antipanico, che permette una immediata gestione della crisi.

Il paziente viene gradualmente guidato alla conoscenza dei propri sintomi, del funzionamento del disturbo e dei circoli viziosi fisici e mentali che non gli permettono la ripresa. A ciò segue un percorso di esposizione a tutte le situazioni che nel tempo sono state cancellate dalle abitudini quotidiane.

La psicoterapia diventa così la principale spinta verso la ripresa di quella "normalità" tanto desiderata da chi purtroppo ha sperimentato i fastidiosi attacchi di panico.

Lo studio di Psicoterapia del Dott. Gioveni ha maturato una notevole esperienza anche nel trattamento di fobie, del disturbo ossessivo compulsivo, della depressione e di cefalee, tic, colon irritabile e disturbi psicosomatici.

Dott. Gaetano Gioveni

Psicologo, Specialista
in Psicoterapia Cognitivo
Comportamentale

Palermo: Piazza Sant'Oliva 28
Bagheria: Via Carà n.170
(Presso studio A. Maggiore)

Cell. 3288714253

Email: info@gaetanogioveni.it

www.gaetanogioveni.it