



Fobie. Conoscerle e sconfiggerle per ritrovare la libertà perduta.

By Perna, Giampaolo

Edizioni Piemme, 2011. Book Condition: new. Casale Monferrato, 2011; br., pp. 240, cm 13x21. Non riuscire a chiudere occhio tutta la notte pensando al ragno che potrebbe essere entrato nella stanza; dover limitare i propri viaggi o la propria carriera perché salire su un aeroplano è come smettere di respirare; essere costretti a rinunciare a concerti, shopping e cinema a causa dei disturbi creati dalla folla. Sono solo alcuni esempi di come le fobie possano paralizzare e ingabbiare la nostra vita. Agorafobia, fobia sociale, fobia delle malattie, fobia del sangue, fobia del cibo: le paure irrazionali che colpiscono, a oggi, oltre 10 milioni di Italiani sono le più disparate. Ma come nascono? In realtà non sono che versioni eccessive e sproporzionate di semplici reazioni di paura, ossia la più importante emozione difensiva dell'essere umano e, in generale, di tutti gli esseri viventi. La paura ci aiuta a reagire di fronte ai potenziali pericoli, attivando il corpo e la mente per rendere disponibili tutte le risorse necessarie ad affrontare gli ostacoli oppure evitarli, in modo da suscitare la tipica reazione di "lotta o fuga" che è fondamentale per la nostra sopravvivenza. È dunque come un campanello d'allarme, che va ascoltato per...



READ ONLINE

[2.86 MB]

Reviews

This ebook may be worth purchasing. it absolutely was writtern extremely completely and useful. You will not truly feel monotony at whenever you want of your respective time (that's what catalogs are for relating to when you ask me).

-- **Idella Halvorson**

This pdf is so gripping and exciting. I actually have go through and that i am confident that i will going to read once again once more in the future. I discovered this publication from my dad and i advised this ebook to discover.

-- **Mr. Elwin McGlynn Jr.**