



ANSIA: CONOSCERLA PER GESTIRLA Dott.ssa Roberta Rubboli

Molte delle persone che si rivolgono ad uno psicologo si presentano con una richiesta ben precisa: “Dottore, non voglio più avere l’ansia. Mi aiuti ad eliminarla definitivamente dalla mia vita”. In realtà, questo è un obiettivo irrealistico, perché l’ansia è un’emozione NORMALE, da capire e gestire.

COSA RENDE SIMILI E DIVERSE FIBROMIALGIA E SINDROME DA STANCHEZZA CRONICA

Adrienne Dellwo

Molte di noi hanno avuto doppia diagnosi, tante altre hanno il dubbio di avere entrambe le sindromi oppure si chiedono se la diagnosi di fibromialgia non sia sbagliata. Hanno senso queste domande? A che pro distinguerle se le terapie sono le stesse? Abbiamo cercato qualche risposta e ci è piaciuta questa di Adrienne Dellwo, già nota a chi legge questa rivista, che abbiamo tradotto per voi.

VARIATE ESERCIZIO FISICO DI TANTO IN TANTO



David Jenkin

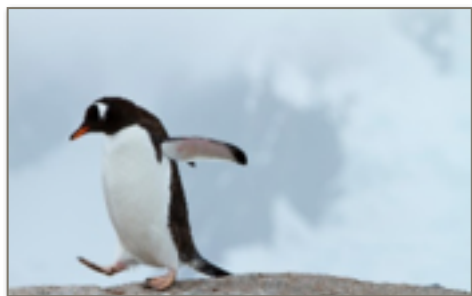
Qualche consiglio per essere certi di stimolare il nostro corpo al meglio. Se non vi è chiaro di cosa si parla quando si allude alle 4 modalità di fare esercizio fisico, leggete questo articolo.

UNA
BATTAGLIA
LEGALE
VINTA
Avv. Angela
Maria Fasano

Abbiamo chiesto all’avvocata Fasano di raccontare come il suo studio ha vinto la causa di riconoscimento dell’invalidità per una donna affetta da fibromialgia. E’ un caso che ha avuto molta risonanza su facebook e meritava chiarezza. Lo studio Fasano ci invita anche a partecipare individualmente alla presentazione dell’istanza alla Commissione europea che sarà scaricabile dal loro sito a partire da settembre.

GLI INTERVENTI BASATI SULLA MINDFULNESS SONO UNA VIA EFFICACE PER SUPERARE LA FIBROFOG?

Dott. Alberto Chiesa



La domanda a cui cercheremo di dare risposta in questo numero è: la pratica della mindfulness potrebbe essere di aiuto anche nel ridurre i sintomi connessi alla fibrofog? Secondo una revisione della letteratura sul tema pubblicata dall'autore di questo articolo, la risposta è... sì! Eistono significative evidenze che suggeriscono tale risposta.

ESPLORARE IL DESIDERIO

Dr.ssa Priscilla Berardi



Alcuni studi rivelano che tra le donne fibromialgiche ci sono anche quelle che considerano il sesso come uno degli strumenti per affrontare e sopportare la malattia, una risorsa che è importante mantenere viva perché la propria vita continui ad essere il più normale possibile. La dottoressa Berardi ci aiuta a comprendere cos'è il desiderio e a sentirci "normali".

GINNASTICA POSTURALE: LINFA VITALE PER LA QUOTIDIANITA'

Dalla redazione: Eleonora Francescucci



Può una postura corretta portare benefici visibili anche esternamente? Il nostro corpo e la nostra mente sono in grado di ricordare? Ebbene sì: corpo e mente possono rispondere in modo simbiotico agli eventi esterni e le emozioni, prendendo forma, si traducono in atteggiamento posturale. Scopriamo insieme come la ginnastica posturale possa portare benefici psico-fisici ai malati fibromialgici perché la corretta postura è il biglietto da visita della salute del corpo.

E POI LE NOSTRE RUBRICHE

Fibrografia. Si racconta Antonia.

Una sola rubrica perché nel paginone centrale abbiamo messo il nostro piccolo regalo per rendervi più leggera la ripresa del lavoro: da staccare e appendere nel bagno accanto allo specchio.



RIPENSIAMOCI

Intimi incontri culturali sulla vita fra psicologia, letteratura e arte

Ideazione e conduzione:
Marco Musto Macchia

Dialogano con il conduttore:
Dott.ssa Ursula Catenazzi
il pubblico

Dove:
Istituto **Mente e Corpo**, Via delle Lame 116, Bologna

Ora aperitivo, dalle 18.00 alle 19.30

Per informazioni e prenotazioni:
E-mail: info@istitutomentecorpo.org
Tel: 366 1378145



Le date

19 settembre	L'INEZIO ...
9 ottobre	LA LIBERTA' DA DANTE AD OGGI
23 ottobre	IL BENE E IL MALE: QUANDO E PERCHE'
6 novembre	L'AMORE AL TEMPO DEI SOCIAL NETWORK
20 novembre	L'IMPORTANZA DI ESSERE NESSUNO
4 dicembre	LA FINE



**Istituto
Mente e Corpo**
Psicoterapia • Psichiatria • Mindfulness

AVVISO IMPORTANTE: 10% di sconto all'acquisto di Fibro24 e Condro24

Abbiamo conosciuto Pharmalab24, azienda che produce Fibro24, primo prodotto nutraceutico tutto italiano, specifico per i sintomi della fibromialgia e Condro24 che permette di mantenere la fisiologica lubrificazione articolare e agisce come idratante della cartilagine e dei tessuti muscoloscheletrici. Molti di voi hanno sperimentato gratuitamente i due prodotti per tre mesi e ci avete riportato alcune valutazioni positive. Per questo abbiamo deciso di aderire alla loro offerta.

10% di sconto su ogni acquisto

usando il codice riservato a La Compagnia dei Fibromialgici: CDF24.

Per ogni acquisto la rivista riceverà la stessa cifra scontata a voi.

Si acquista sul sito www.pharmalab24.com oppure al numero verde 800 913524.

Quando parliamo di Nutraceutica intendiamo quella nuova branca della Farmacologia che raccoglie farmaci naturali: non hanno effetti collaterali e si possono utilizzare per lunghi periodi senza alcuna controindicazione.



Sei malata o malato di fibromialgia?

Hai un familiare fibromialgico?

Sei un medico che vuole essere di aiuto ai propri pazienti?

Diventa socio de La Compagnia dei Fibromialgici e ricevi FIBROMIALGIA. La rivista italiana

Pagamento con paypal dal sito [www.https://fibromialgiamagazine.it/diventa-socio](https://fibromialgiamagazine.it/diventa-socio)
Pagamento con bonifico bancario a : La Compagnia dei Fibromialgici - Banca Prossima -
IBAN IT 62 F 03359 01600 100000142873