



Newsletter n 4 anno 2



METTICI LA TESTA!

Emma Stark, nutrizionista

(...) Sono fermamente convinta che il modello bio-psico-sociale è in grado di spiegare perché la fibromialgia assume manifestazioni diverse in ciascuna persona: nessun caso è mai lo stesso di un altro e questo accade perché ogni individuo è soggetto a elementi diversi che esercitano i loro effetti sulla salute, non solo per l'aspetto biologico (ognuno nasce con un patrimonio genetico proprio) ma anche socialmente e psicologicamente. (...)



DEPRESSIONE

Può essere depressione anche se non è visibile

Dott.ssa Roberta Rubboli

Psicologa Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale –
Cervia (RA)

Stiamo parlando di uno dei disturbi maggiormente diffusi nella popolazione generale, con maggior prevalenza tra le donne, e significativamente presente tra le persone fibromialgiche. In questo primo di due articoli sulla depressione comincio raccontandovi cosa depressione non è, cos'è e quali ne sono le cause secondo il modello psicologico cognitivo.



LA CONSULENZA PSICOLOGICA SESSUALE

Dott.ssa Laura Pedrinelli Carrara

Psicologa e psicoterapeuta

Continuiamo ad approfondire come fare fronte ai disturbi nella vita sessuale che molte e molti di noi patiscono e di cui ci avete richiesto di parlare. In questo numero la dottoressa Pedrinelli Carrara ci aiuta a capire cosa aspettarci da una consulenza psicologica sessuale.

Chi va piano, va sano e vince la lotta contro il peso

Dalla redazione Marina Pirazzi

Un recente studio afferma: se stai cercando di perdere peso, prenditi il tuo tempo e non perdere la concentrazione. I ricercatori dell'Università di Drexel, Philadelphia (USA), si sono concentrati sullo studio dei motivi per i quali alcune persone hanno più problemi di altre a mantenere costante nel tempo la perdita di peso.

12 modi per migliorare la tua vita, anche con la fibromialgia. Scopri da te il tredicesimo

Dalla redazione Paula Ciecko-Addamo e Marina Pirazzi

Sebbene non ci siano modi garantiti per evitare gli attacchi, esistono delle strategie che possiamo attuare per rendere più efficaci i nostri mezzi di difesa. Per aiutarci a migliorare la vita quotidiana con la fibromialgia, abbiamo combinato una serie di suggerimenti basati sulle informazioni fornite da *WebMD* e *Practical Pain Management* e abbiamo aggiunto qualcosa di nostro.





PILATES: la nascita di un corpo nuovo

Dalla redazione Eleonora Francescucci

Si è diffuso come lo sport delle star, ma il Pilates ha origini diverse, è un mix di yoga, danza e ginnastica; è il metodo ideale per ritrovare non solo la forma fisica ma anche il benessere interiore. Non sbagliamo se lo consideriamo la base di tutti gli sport. Scopriamo di più sulla ginnastica preferita delle star e non solo. Molti di noi lo praticano già.

NESSUNO É PERFETTO

Paula Ciecko-Addamo. Adattamento di un articolo di Adrienne Dellwo

Spesso ci sentiamo un po' sciocchi nel dimenticare date e nomi, nel non riuscire a organizzare la giornata o la scrivania, soprattutto se ci confrontiamo con un amico che riesce a far senza neanche pensarci. Non solo noi affetti dalla Fibro Fog, però, abbiamo questo tipo di problemi da affrontare giorno dopo giorno. Risorse dal web e qualche nostro consiglio.



LE CONSUETE RUBRICHE

IL FATTO



La Fibromialgia è comune nelle persone con disturbi muscolari alla mascella ed al collo. Gli studi lo dimostrano

LE PAROLE DEL DOTTORE

Riassunto e adattato da Marina Pirazzi da un articolo preso dal sito del dott. Luigi Mastronardi, <http://www.luigimastronardi.it/>

Strategie di coping, ovvero come fronteggiare lo stress e l'ansia che esso provoca.

FIBROGRAFIA: si presenta Marco

**La Compagnia dei Fibromialgici segnala:
Rosita Romor e A.N.Fi.S.C-onlus**

Sei malato o malata 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 sul 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 100000 142873

I NOSTRI INDIRIZZI MAIL:

direzionerivista@fibromialgiamagazine.it

segreteria@fibromialgiamagazine.it

comunicazione@fibromialgiamagazine.it