



NINFEA

NEWSLETTER MEDICO PSICOLOGICA

ANNO 1

NUMERO 2

Via Cervinia, 52 - Anghi

www.ninfea.info

tel.3343598026

il pazzo è
colui che
crede
che fare
psico
terapia
sia da
folli



EVENTI NINFEA

19 marzo ore 16.00/17.30
Seminario sull'Alimentazione

27 maggio ore 16.00/17.30
Seminario sui DSA e BES

11 giugno
Visite Gratuite

23 aprile ore 16.00/17.30
Seminario sulla
Mediazione Familiare

I Seminari e le visite sono gratuite ed aperti a tutti. Per informazioni ed iscrizioni contattare il cell. 334 3598026

Tutti gli incontri si terranno presso la sede della nostra Associazione

CONSULENZE PER BAMBINI, ADULTI E FAMIGLIE

CONSULTI PSICOLOGICI E MEDICO PEDIATRICI

AREA MEDICA

- OTORINO
- DENTISTA
- CARDIOLOGO
- PSICHIATRA
- DIETOLOGO
- OMEOPATA
- CHIRURGO
- OCULISTA
- ALLERGOLOGO
- LOGOPEDISTA
- DERMATOLOGO
- ORTOPEDICO
- PSICOMOTRICISTA
- GASTROENTEROLOGO
- FONIATRA
- NEUROPSICHIATRA

AREA PSICOLOGICA- PSICOTERAPIA

- TERAPIA DI GRUPPO
- TERAPIA DI COPPIA
- TERAPIA FAMILIARE
- TERAPIA INDIVIDUALE PER IL TRATTAMENTO DI DIPENDENZE
- DISAGIO COMPORTAMENTALE ADOLESCENZIALE CON TRATTAMENTI SPECIFICI INERENTI ANSIA E ATTACCHI DI PANICO.
- MEDIAZIONE FAMILIARE ASSISTITA

SOSTEGNO ALLA GENITORIALITA' :

- PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO DALLA NASCITA AI PRIMI MESI DI VITA DEL BAMBINO COME PREVENZIONE ALLA DEPRESSIONE POST PARTUM.
- SI EFFETTUANO TEST DIAGNOSTICI PER LA VALUTAZIONE DI DISTURBI DELL'APPRENDIMENTO, DISTURBI DEL LINGUAGGIO, DISTURBI DELLA ATTENZIONE UNITAMENTE A PERCORSI POST SCOLASTICI DI SOSTEGNO.

SI EFFETTUANO, PRESSO LA SEDE NINFEA, VISITE E CONSULENZE DIAGNOSTICHE COMPLETE.

LA PSICOTERAPIA UN PERCORSO DI RINASCITA

Ripercorrere la mia esperienza di psicoterapia, non è affatto facile.

Stavo attraversando un'esperienza familiare complicata ed avevo crisi di pianto immotivate e disagi motori, difficoltà a trattenere l'urina e, per un breve periodo, ho iniziato a balbettare. Avevo amnesie, inoltre avvertivo una sensazione di vuoto, come fossi "trasparente" ed un perenne stato di angoscia: avvertivo soltanto il desiderio di dormire. Non avevo voglia neanche di parlare e per colmare questa sorta di sintomi, scoprii che un bicchiere di vino in più, placava la mia sofferenza, almeno per qualche ora.

Dopo numerosi controlli sul mio stato fisico, con esito negativo, decisi di affidarmi, anche dietro consiglio medico, ad uno psicoterapeuta, poiché stavo male e non sapevo il perché.

Ricordo i primi incontri con la dott.ssa Esposito: ero scettica sul percorso intrapreso e non riuscivo a descrivere ciò che effettivamente non andasse in me. Ogni appuntamento, con cadenza settimanale, era una batosta, poiché non ne avevo assolutamente volontà ma altrettanta era la mania di liberarmi di quel pesante fardello che portavo dentro di me.

Non so bene come sia avvenuto il passaggio dal baratro alla luce, sicuramente con tanta forza d'animo e coraggio di affrontare il mio ostacolo più grande: me stessa. La mia resistenza è stata caparbia e a tratti inflessibile, sempre ancorata a convinzioni che inevitabilmente mutano con il passare del tempo; fingevo inconsciamente di non vedere il disagio, per paura, ma il mio corpo ha reagito per me con conseguenze fisiche. Agli occhi di chi mi circonda, probabilmente è stato assistere ad un vero e proprio cambiamento in tutte le mie forme ma sono certa di non essere cambiata, solo di aver espresso tutte le potenzialità già insite in me. Il problema, primo su tutti, era l'autostima, caratteristica a me sconosciuta. Ho iniziato a prendere

consapevolezza di me come persona, dei miei desideri, dei miei bisogni, delle mie potenzialità, dei miei limiti, delle imperfezioni. Ho scoperto di essere un individuo pensante e che posso fare le cose in autonomia, sbagliando anche, senza sentirmi in colpa. Posso anche stare male quando capitano dei momenti "no", senza dover necessariamente provare rimorso. Tante volte ho pensato di abbandonare il mio percorso, dissuasa dal fatto di mettere in dubbio tutte le mie convinzioni, ho provato terrore, sgomento ma non ho mollato, ho rivisto i miei "schemi mentali". Ho imparato a rapportarmi con gli altri, ad esprimere il mio parere, anche se discordante ed ho imparato a dire no. Sopra ogni cosa, ho imparato a vedere gli eventi quotidiani anche in altre prospettive; ho imparato a volermi bene ed aver rispetto di me. Si è portati a pensare che siano prerogative scontate e all'ordine del giorno ma non ne sei a conoscenza fin quando noi} ne assumi l'p consapevolezza e la psicoterapia forse esprime il potenziale insito in ognuno di noi. Pon il senno di poi, mi sento di affermare con assoluta certezza, che il tempo speso in psicoterapia, sia il miglior investimento che abbia mai fatto, senza ombra di dubbio. Penso che la direzione intrapresa sia quella giusta e se così non dovesse essere, la cambierò, e la cambierò ancora. Grazie dottoressa, ora si che sono fiera di me!

Paola A.



DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO

Conoscere per comprendere

Le ultime ricerche ci dicono che uno studente su cinque incontra, nella sua carriera scolastica, un momento di particolare difficoltà tale da richiedere l'aiuto da parte di un esperto.

Le difficoltà scolastiche sono di tanti tipi diversi e, spesso, non sono la conseguenza di una specifica causa, ma sono dovute al concorso di molti fattori. Tali fattori possono riguardare sia l'individuo che il contesto in cui egli viene a trovarsi, e, proprio relativamente al contesto, è stato ampiamente dimostrato come l'ambiente socioculturale, il clima familiare e la qualità dell'istituzione scolastica influiscano sugli esiti scolastici. Negli ultimi anni si parla sempre più spesso di difficoltà specifiche dell'apprendimento. Per evitare l'uso improprio di questo termine e per evitare di etichettare il bambino, cerchiamo di spiegare in maniera sintetica cosa si intende.

Le difficoltà di apprendimento in età evolutiva sono suddivisibili in Disturbi Non Specifici di Apprendimento (DNSA) e Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA).

I Disturbi Non Specifici di Apprendimento si riferiscono ad una difficoltà ad acquisire nuove conoscenze e competenze dovute a più fattori sociali, psicologici o sensoriali e che non fanno riferimento al fattore scolastico.

I Disturbi Specifici di Apprendimento si configurano, invece, come un disturbo di origine neurobiologica le cui difficoltà riguardano la scrittura, la lettura e il calcolo, nonostante una adeguata scolarizzazione.

Di fronte a questi tipi di difficoltà quello che ci si chiede è se il bambino è intelligente. La risposta è semplice: un bambino con Disturbi Specifici dell'Apprendimento non è stupido, non è demotivato, non ha deficit sensoriali.

Dunque, un bambino con difficoltà di apprendimento, se seguito adeguata-

STRESS E ANSIA: IL RUOLO DEGLI ALIMENTI

mente, può proseguire gli studi come tutti gli altri. Basta sapere quali possono essere le difficoltà che il bambino potrà incontrare nel suo percorso di studi e quali sono i metodi e gli strumenti per superarle, facendo scelte adeguate.

L'Associazione Ninfea, sempre più consapevole che, oggi, le difficoltà nell'apprendimento sono disturbi che determinano ostacoli a volte significativi e consistenti per la crescita personale del bambino e che la mancanza di un intervento appropriato, mirato e tempestivo si ripercuote sulla vita scolastica, affettiva, emotiva ed in seguito professionale del bambino, ha attivato un servizio di sostegno post-scolastico che nasce con l'intento di far raggiungere ai ragazzi frequentanti il maggiore livello personale di autonomia nello studio, cercando di aumentare la motivazione ad apprendere e migliorando la propria autostima.

Il progetto ha l'obiettivo di aiutare lo studente a trovare gli strumenti e le metodologie che affrontino in modo efficace tali specifiche difficoltà, non sottovalutando le effettive capacità intellettuali dei ragazzi e non incidano sulla loro autostima, in modo da assolvere con serenità ai compiti scolastici quotidiani.

Naturalmente, in questo percorso non manca il supporto e l'accompagnamento psicologico per coloro che lo richiedono, perchè non è sempre facile per qualsiasi famiglia dover affrontare le difficoltà dei propri figli.

Dott.ssa Tiziana Ferraioli

Lo stress è un fattore onnipresente nella vita quotidiana che può compromettere l'equilibrio omeostatico dell'organismo, predisponendolo all'insorgenza di disturbi dell'umore. C'è un detto che recita: "noi siamo ciò che mangiamo". In effetti, le abitudini alimentari influenzano non soltanto la nostra salute fisica ma anche quella psicologica. Una dieta equilibrata può contribuire a migliorare il benessere psico-fisico, aumentando la resistenza contro gli effetti dello stress che indebolisce il sistema immunitario, altera l'equilibrio ormonale e aumenta la produzione di radicali liberi, molecole che danneggiano le cellule. Ma cosa accade nel nostro organismo in condizioni di stress cronico? Vi è un'iperproduzione di cortisolo, conosciuto come "ormone dello stress" in quanto la sua secrezione aumenta in condizioni di affaticamento psico-fisico. Ciò comporta un incremento continuo degli zuccheri nel sangue, infiammazione tessutale, perdita di massa minerale ossea (che può favorire l'osteoporosi), diminuzione della funzione tiroidea, irritabilità, angoscia e ansia. Ricerche mediche hanno evidenziato come gli alimenti ricchi di vitamine, minerali e acidi grassi, nelle giuste proporzioni, siano in grado di agire sul rilascio di cortisolo e di neurotrasmettitori coinvolti negli stati emotivi, tra cui serotonina, definita anche "ormone del buonumore", dopamina, endorfine, GABA, acetilcolina. In particolare, frutta e verdura sono indispensabili per fronteggiare i fenomeni ossidativi, mentre i cereali integrali, grazie al loro contenuto in magnesio che interviene nella produzione di serotonina, contrastano affaticamento, ansia, depressione e migliorano la qualità del sonno. Tra i minerali con proprietà "anti-stress" è opportuno citare lo zinco, un potente antiossidante che migliora la capacità di concentrazione, presente nella zucca, nei semi di sesamo, nei semi di anguria, nel cacao in polvere, e il selenio, contenuto nelle noci, che oltre ad attenuare i danni alle cellule nervose provocati dai radicali liberi, ha effetti notevoli sull'umore, la memoria, l'ansia e la depressione. E' inoltre consigliato il

consumo di carni bianche, come pollo e tacchino, in quanto sono ricche di triptofano, un aminoacido precursore della serotonina. Il pesce apporta invece grassi omega 3 che intervengono positivamente sul rilascio di adrenalina e cortisolo. Le vitamine del gruppo B migliorano la resistenza allo stress, in particolare la vitamina B1 è un componente talmente importante per la salute del nostro sistema nervoso che viene chiamata "la vitamina del morale" e aiuta a contrastare l'alterazione da stress cronico di taluni fattori, quali la concentrazione. Il latte grazie al contenuto di calcio può essere ritenuto a tutti gli effetti un tranquillante naturale in quanto attenua ansia, nervosismo e insonnia. Inoltre, secondo uno studio pubblicato sul British Food Journal nel 2010, i fosfolipidi del latte hanno la capacità di migliorare il tono dell'umore, le funzioni cognitive e la risposta allo stress. Infine, il cioccolato fondente, oltre ad essere ricchissimo di antiossidanti, riduce il cortisolo e contiene triptofano, per cui regola l'umore e ha proprietà calmanti. Pertanto, nonostante la vita frenetica e i problemi cui, ogni giorno, siamo sottoposti e che incidono sul nostro benessere psicologico, è possibile prevenire alcune conseguenze da stress e tensione nervosa tramite una dieta corretta ed equilibrata.

Dott.ssa Gabriella Galizia




FARMA E BENESSERE

informazione sanitaria e psicologia

“Farma e Benessere” nasce del 2013 ad opera di un piccolo gruppo di professionisti sanitari uniti da uno spiccato senso civico e solidaristico. Un giusto mix di volontariato e proposte professionali, un numeroso gruppo di **medici ed operatori** sanitari impegnati sul territorio campano. “Farma e Benessere” è editore di una Newsletter gratuita disponibile in formato cartaceo presso le strutture e gli specialisti convenzionati ed online in download dal sito www.farmaebenessere.it. Ad oggi presso la Sede Operativa Associativa sita in Cava de' Tirreni in Via Rosario Senatore, 40 è possibile prenotare molteplici consultazioni gratuite con specialisti di ogni settore. Il programma è molto fitto e può essere consultato insieme al curriculum degli specialisti e dei volontari sul sito associativo o sulla pagina facebook dedicata. “Farma e Benessere” è un'associazione iscritta al registro regionale delle associazioni di volontariato e può fregiarsi dell'acronimo di **ONLUS**. Uno degli obiettivi più importanti previsti dallo Statuto è la collaborazione attiva con le altre realtà associative del territorio. Ad oggi “Farma e Benessere” collabora con **Ninfea** nella realizzazione di un programma radiofonico condotto dalla **Dott.ssa Fabiola Esposito** e dal **Dott. Marco Barone**, presidente in carica di “Farma e Benessere”. Il programma può essere ascoltato dal Lunedì al Venerdì alle ore 10.30 ed in replica alle 16.30 su **Radio Cava New Generation FM 93.200** ed in streaming su www.farmaebenessere.it/radio. I due conduttori insieme ai molteplici ospiti presenti in studio aprono le porte all'informazione sanitaria e al concetto di prevenzione, intesa come fondamentale strumento primario per il mantenimento ed il raggiungimento di un completo stato di benessere sia fisico che psicologico.



Dott. Marco Barone
www.farmaebenessere.it
 Associazione “Farma e Benessere”



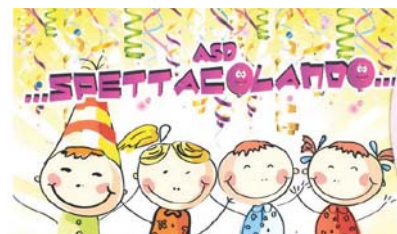
Via Cervinia 22



OFFICIAL PAGE   Via Don Minzoni 10/11 Anagni 081 947235



Vendita e Assistenza PC | Componenti e Software | Siti web
 Stampa | Fotocopie | Marketing | Pubblicità | Social Media
 Piazza Sorrento 43 84012 | Anagni (SA)
 Tel. 081 946877 | Cell. 3397899993 | Email info@bazinga.center



LOGOPEDIA... PERCHÈ?

La Logopedia è una branca della medicina che si occupa di studiare il linguaggio, la comunicazione e le sue eventuali problematiche.

Il Logopedista è il professionista che opera nei confronti del singolo individuo e della collettività, attività di prevenzione, cura, riabilitazione e valutazione funzionale delle patologie della comunicazione, della voce e della deglutizione in età evolutiva, adulta e geriatrica. Come è noto, i problemi legati alla comunicazione e al linguaggio sono sempre più attuali e possono, se non adeguatamente inquadri e trattati, compromettere la qualità di vita dell'individuo e del nucleo familiare.

Quando la logopedia?

E' pensiero comune che la Logopedia sia solo per i bambini... ebbene non è così. La logopedia è da 0 a 100 anni! Le problematiche in età evolutiva riguardano prevalentemente lo sviluppo del linguaggio, i difetti di articolazione, di pronuncia o di fluency verbale, di deglutizione legata ad un problema di mal occlusione dentale e ai disturbi dell'apprendimento della letto-scrittura e del calcolo. Dopo i due anni un genitore potrebbe recarsi dal Logopedista preoccupato per la povertà, assenza o ritardo di linguaggio del bambino o per segnalate difficoltà in ambito scolastico. Un adulto potrebbe richiedere l'intervento del Logopedista per difficoltà sopraggiunte dopo un ictus, un trauma di natura neurologica sia per riabilitare la sfera del linguaggio e della comprensione, sia per riabilitare le abilità deglutologiche, ossia capacità di alimentarsi in modo adeguato dopo un insulto neurologico. Ecco perché la Logopedia non ha età! Ai genitori consiglio di seguire l'istinto, di ascoltare gli educatori cui affidiamo i nostri figli perché la Logopedia non vuol dire sempre disabilità permanente... Affidatevi, fidatevi e diffidate, invece, da chi vi dirà: "...passerà crescendo o col tempo!"

Dott.ssa Monica Della Femina
 Logopedista

Dott.ssa Barbara Bartoli,

Presidente dell'Associazione Ninfea, è psicologa specializzata in Psicoterapia sistematico relazionale e Mediazione familiare. CTU Tribunale di Nocera Inferiore(Sa). Esperta nel trattamento delle disabilità e ABA in formazione. Dal 2010 effettua consulenze con singoli coppie e famiglie.

Dott.ssa Esposito Fabiola,

Responsabile dell'Associazione Ninfea, è psicologa e psicoterapeuta, specializzata in Psicopatologia e Trattamenti di ansia e attacchi di panico, fobie specifiche e depressione. Effettua consulenze con minori, adolescenti e adulti.

Dott.ssa Ferraioli Tiziana,

Responsabile dell'Associazione Ninfea, è Educatrice Professionale esperta in Disturbi Specifici dell'Apprendimento. Ha conseguito il Secondo Livello in Lingua Italiana dei Segni e lavora da anni con minori a rischio e disabili. Effettua consulenze nell'ambito dei disturbi dell'apprendimento.