



## 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...



[DOWNLOAD PDF](#)



[READ ONLINE](#)

[ 7.78 MB ]

### Reviews

*A fresh electronic book with a new viewpoint. I was able to comprehend every thing using this written e pdf. Once you begin to read the book, it is extremely difficult to leave it before concluding.*

-- **Isom Nader I**

*These kinds of pdf is every thing and helped me hunting ahead plus more. It generally does not cost too much. I am delighted to tell you that this is actually the finest publication we have study in my personal life and might be the finest ebook for at any time.*

-- **Dr. Veronica Hoppe**