

**CULTURA IN PRIMO PIANO**

**SABATO SERA AL TEATRO PAMPURI  
SI RIDE IN DIALETTO CON "SUTA A CHI TUCA"**

"Suta a chi tuca" è il titolo di una brillante commedia dialettale che verrà rappresentata sabato sera dalle 21 al teatro Pampuri della Domus Pacis di via San Lanfranco a Pavia. Sul

palcoscenico saliranno gli attori del gruppo teatrale Città Giardino sotto l'abile regia di Lina Pagliughi interpreteranno l'opera scritta da Luigi Orengo, che narra le vicissitudini di

una famiglia pavese al centro di una discussa eredità. L'incasso dello spettacolo verrà devoluto in beneficenza alla chiesa di San Lanfranco.



**INIZIATIVA**

**DOMENICA  
SI LEGGE  
TUTTI INSIEME**

L'Arte del Vivere con Lentezza organizza domenica 15 gennaio alle 15,30 al bar Niki (di **Fiorenzo Generale**) in viale Matteotti 11 a Pavia "Leggevamo Quattro Libri al Bar" - Lettori Cercasi la lettura condivisa della terza domenica del mese. Una pausa per rallentare e per vivere meglio.



Tutti coloro che amano leggere sono invitati a farlo ad alta voce con un libro che hanno sul comodino o che hanno tanto amato assieme a Marta D'Amato.

Per Info: [www.vivereconlentezza.it](http://www.vivereconlentezza.it).

**ATTACCHI DI PANICO DA SUPERARE**

DOMENICA MATTINA ALLA FELTRINELLI LA PRESENTAZIONE DEL LIBRO SCRITTO DA GAIA VICENZI

"Aiuto! Non respiro! Cosa mi sta succedendo?!"

E' la paura che ha preso il sopravvento. Si chiama **ATTACCO DI PANICO**, il disturbo sintomo di una società che

modo **IMPROVVISO** e **IMMOTIVATO**, vanno letteralmente in **TILT**, scoprendosi spaventati e senza controllo.

Gaia Vicenzi e Monica Torno hanno elaborato un quaderno di esercizi con la volontà di creare uno strumento "chiavi in mano" per superare gli attacchi di panico, tanto traumatici e limitanti quanto - se affrontati con il metodo opportuno - risolvibili.

Uno degli aspetti più drammatici di questo disturbo è quello di sentirsi in preda ad uno stato fisico non controllabile, in cui il cuore batte forte, la sensazione di non respirare è bloccante, la tensione muscolare paralizzante. Spesso molte persone hanno l'impressione di star per morire e spesso, dunque, si recano al pronto soccorso per chiedere aiuto.

Il libro inizia dunque descrivendo che cosa sia un attacco di panico, fornendo delle schede di autovalutazione per comprendere quale sia il proprio problema, come può essersi originato, quali le cause che lo scatenano.

Una volta compreso se i sintomi così invalidanti sono espressioni del panico, gli esercizi procedono con l'obiettivo di fornire suggerimenti per saper affrontare le situazioni probabili sca-

tenatrici d'ansia. Infatti, una delle conseguenze caratteristiche del panico è quella di identificare ciò che fa paura e, quindi, di non affrontarlo.

Perché l'evitamento sia messo il meno possibile in atto, il quaderno offre spunti per imparare a respirare, per intervenire sulla tensione, per modificare i pensieri che insorgono durante un attacco di panico e che non fanno altro che aumentarne la potenza.

Viene data anche importanza alla capacità di fare una mappatura delle possibili cause di stress quotidiano. Non è detto, infatti, che uno abbia consapevolezza di tutti i fattori che nel corso di una giornata vengono a turbarne l'equilibrio. E, con un'opportuna organizzazione del tempo e delle priorità, è possibile eliminarne una parte.

L'idea dunque che muove questa offerta editoriale è che, con gli opportuni suggerimenti, il disturbo da attacchi di panico è un disturbo risolvibile.

Il lavoro della dottoressa Gaia Vicenzi sarà presentato dalla stessa domenica 15 gennaio alle 11 presso la Libreria Feltrinelli di via XX Settembre di Pavia.



corre, dove la capacità di vivere il momento presente appare impossibile. Colpisce sempre più persone che, in