

GAIA VICENZI - MONICA TORNO

Gaia Vicenzi è psicologa e psicoterapeuta a indirizzo cognitivo comportamentale.

Vive e lavora a Pavia, dove svolge sia attività di formazione sia attività clinica. Da tempo si occupa della cura dei disturbi d'ansia, tra cui gli attacchi di panico.

Ha conseguito il suo dottorato con una ricerca sull'impulsività e la sua relazione con le dipendenze patologiche (da sostanze e da gioco da azzardo).

Ha pubblicato il libro "Esame di Stato per la professione di psicologo. Vademecum per la prima prova" e articoli scientifici sui temi dell'impulsività, delle dipendenze e della gestione del tempo.

Monica Torno è nata a Milano. Collabora da tempo con Gaia Vicenzi nello studio dei disagi emotivi. Attualmente vive e lavora a Losanna.



Nella società attuale una persona su venticinque soffre di attacchi di panico. Una delle caratteristiche di questo invalidante disturbo è il fatto che si evita progressivamente di trovarsi in situazioni che possano innescare un'ansia smisurata di cui non si ha il controllo.

Crederne nella propria capacità di far fronte al problema, possedendo strumenti operativi per farlo, è un elemento centrale per la cura del sintomo.

Il nostro obiettivo è quello di agire sugli elementi che mantengono in vita questa difficoltà: una sorta di brevario, con una parte teorica accessibile e di facile comprensione e degli esercizi da svolgere mirati al superamento della difficoltà.

Questo libro è come un quaderno, pratico, agevole da mettere in borsa, pronto all'occorrenza, che insegni a risolvere definitivamente il problema.

**Quaderno di esercizi  
per superare gli attacchi di panico**

