



Dr. ssa Silvia Dacco'

Psicologa psicoterapeuta

Svolgo attività clinica e di ricerca presso l'Istituto di Eccellenza per il Panico e l'Ansia (IEPA) e l'Istituto di Eccellenza per la Psicopatologia dell'Acufene e della Vertigine (IEPAV), Dipartimento di Neuroscienze Cliniche della Casa di cura Villa San Benedetto Menni (Congregazione delle Suore Ospitaliere del Sacro Cuore di Gesù). In quest'ultimo svolgo anche attività di referente dell'area psicologica e psicoterapeutica.

Collaboro a diversi studi scientifici volti a valutare gli aspetti neuropsicologici dei disturbi psichiatrici e l'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale, in particolare nei disturbi d'ansia e dell'umore. Ho partecipato a diversi convegni nazionali ed internazionali e pubblicato su riviste scientifiche internazionali.

Ho conseguito un master in Psicologia dello Sport che mi ha permesso di seguire atleti professionisti ed amatori.

Autodifesa: tra emozione ed azione

Parte I (teoria)

1. Definizione di Ansia e Paura (cenni di psicologia animale-comparata)
2. I correlati neurobiologici dell'ansia e della paura
3. L'espressione dell'ansia e della paura (il comportamento non verbale)
4. Ansia e prestazione
5. Aggressività e paura (circostanze ed espressione dell'aggressività)
6. Il disarmo dell'aggressività

Parte II (pratica)

Manteniamo la calma! Tecniche di respirazione, mindfulness e rilassamento condizionato

Potenziamento delle tecniche di autodifesa: le visualizzazioni