

[DOWNLOAD](#)[READ ONLINE](#)

[ 7.81 MB ]

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...

### Reviews

*Absolutely among the best publication I have got at any time go through. It really is written in straightforward phrases rather than hard to understand. Its been designed in an extremely straightforward way which is just soon after i finished reading this publication through which basically modified me, alter the way i believe.*

-- Mrs. Velda Tremblay

*This book is great. it absolutely was written really perfectly and beneficial. You may like how the blogger compose this book.*

-- Pink Haley