

SaronnoNews

“Ansia: amica o nemica?”, se ne parla alla Biblioteca Frera di Tradate

Mariangela Gerletti · Thursday, March 26th, 2026

Un incontro per capire, riconoscere e affrontare l’ansia nelle diverse fasi della vita. Questa sera, **giovedì 26 marzo alle 20.30**, alla Biblioteca civica Frera di Tradate una serata dal titolo “**Ansia: amica o nemica?**”, aperta a tutta la cittadinanza.

L’appuntamento si propone di approfondire un tema sempre più attuale, quello dell’ansia, cercando di distinguere tra una risposta naturale e utile dell’organismo e una condizione che può trasformarsi in disagio o disturbo.

Durante la serata **si parlerà delle diverse manifestazioni dell’ansia**, dalle forme più lievi a quelle che incidono in modo significativo sulla qualità della vita, con particolare attenzione a bambini, adolescenti e adulti.

Al centro dell’incontro anche le possibili strategie di intervento, con strumenti pratici e spunti utili per riconoscere i segnali e gestire le situazioni più difficili.

A guidare la serata saranno la dottoressa **Linda Confalonieri** e la dottoressa **Chiara Grava**, **entrambe psicologhe e psicoterapeute**, che accompagneranno il pubblico in un percorso di informazione e consapevolezza.

L’iniziativa, ad ingresso gratuito, è rivolta a tutta la cittadinanza.

This entry was posted on Thursday, March 26th, 2026 at 1:20 pm and is filed under [Salute](#), [Varesotto](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.