

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Benessere Mamma: la App per le donne in gravidanza

Valeria Arini · Thursday, July 2nd, 2015

E' una psicologa di Villa Cortese l'ideatrice di **Benessere Mamma, App** studiata per ritrovare il benessere psicofisico in gravidanza, fare il pieno di emozioni positive e ritrovare energie fisiche e mentali.

Quando si è in dolce attesa **l'ansia gioca, infatti, un ruolo importante** che impedisce di godere appieno non solo di questo magico momento ma anche della vita in generale. Per questo Claudia Carissoli ha studiato questo dispositivo, scaricabile su Google Play, strumento utile per aiutare le gestanti a ridurre stress e ansia, dovunque si trovino e in qualunque momento.

«La app – spiega l'ideatrice – accompagna le donne in un percorso di guida al benessere, della durata di quattro settimane, che propone tecniche dimostrate efficaci di meditazione e visualizzazione, praticabili ovunque, per riconoscere e gestire al meglio lo stress e l'ansia che spesso si manifestano nel periodo dell'attesa. In questo modo le donne svilupperanno gradualmente competenze di coping e di resilienza per affrontare il parto e la maternità con maggiore sicurezza, fiducia e ottimismo».

La app Benessere Mamma offre diversi percorsi e attività:

1. Il tuo percorso è il cuore della app. Si tratta di meditazioni giornaliere: un'esercizio di circa 10/15 minuti al giorno, sempre diverso, accompagnato da audio e video, per un rilassamento psicofisico completo;
2. Il Diario dell'Umore, una sezione in cui tenere traccia dello stato emotivo, i pensieri e gli eventi della giornata, per aumentare la consapevolezza di ciò che influenza l'umore, sviluppare la fiducia nelle proprie capacità di modificare gli stati emotivi negativi e l'attivazione fisiologica che ne deriva;
3. Altre funzioni, quali informazioni utili sulle tecniche di rilassamento proposte, su stress e gravidanza (Buono a sapersi) e indicazioni per promuovere il proprio benessere globale (Altre Proposte Relax).

«La app – tiene a precisare Claudia – non intende sostituirsi ai corsi di preparazione alla nascita, ma offrire contenuti e modalità di fruizione integrativi, che aiutino le donne a trovare modi nuovi per promuovere la salute psichica e fisica durante il periodo della gestazione».

Compatibilità: la app è disponibile in versione Demo gratuita e in versione Full (€ 2,93) su Google Play. Utilizzabile su smartphone e Tablet Android 4.0 e successive. Versione iOS disponibile per la

fine dell'estate!

Chi è Claudia Carissoli

Mi chiamo Claudia Carissoli, sono laureata in Psicologia ed Economia e sono libera professionista. Mi occupo di sviluppo di progetti di promozione del benessere e di potenziamento individuale attraverso e nuove tecnologie e più in generale nella formazione psico-educativa di giovani e adulti.

Sono appassionata di tutto ciò che riguarda lo stress e mi interesso attivamente di Mindfulness, una tecnica di meditazione buddista, adattata alla cultura occidentale da Jon Kabat-Zinn, che può aiutare tutti, giovani e adulti, a potenziare la consapevolezza nelle proprie capacità, a vivere il momento presente e a ridurre stress.

This entry was posted on Thursday, July 2nd, 2015 at 11:17 pm and is filed under [Legnano, Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.