



Tenere a mente un modello **mente-corpo** è fondamentale per capire l'essere umano e il suo funzionamento.

Quando per motivi diversi, più o meno traumatici (come ad esempio un trauma), la mente si disconnette dal corpo, si può verificare un malessere.

Il DSM 5 (manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali) è il sistema di riferimento più recente per la diagnosi.

L'aiuto dell'esperto permette di superare la dipendenza dal sistema mente – corpo, ad autoregolarsi.

Leggi gli articoli di approfondimento

- [L'importanza del corpo: dall'essere bambino all'essere adulto](#)
- [Il funzionamento ottimale dell'essere umano](#)
- [Il disturbo post traumatico da stress](#)

Maria Rita Ludovici Psicoterapeuta Frosinone Roma