Publicado en MADRID el 30/11/2016

Psicóloga experta en estrés diseña método digital para eliminar la ansiedad de raíz

"Pánico Perdido", un sistema digital para personas con ansiedad y ataques de pánico.

La psicóloga clínica Rocío Lacasa, experta en trastornos de ansiedad, puede transformar tu ansiedad en calma, claridad y confianza

Que te despidan del trabajo por evitar reuniones, no poder viajar con la familia en Navidad, o la sensación de angustia constante al enfrentar un nuevo día son algunas de las cosas que sufren las personas con ansiedad. La experiencia de ansiedad de su hermano, llevó a Rocío Lacasa a crear un método psicológico específico para eliminar los trastornos de ansiedad.

Ya ha tratado con éxito a miles de personas por todo el mundo. Diseñó un programa digital utilizando técnicas rápidas y sencillas, y basado en tres pasos fundamentales.

La clave está en seguir – en orden – los tres pasos que necesita cualquier persona con ansiedad para liberarse de los síntomas:

1. Comprender
Cuando realmente se entiende la ansiedad, se abre una puerta nueva de posibilidad. Porque alivia el saber que se está frente a una ilusión que se va a poder disolver. Para Lacasa, comprender no significa haber leído muchos artículos en Internet. No se trata de acumular datos en la cabeza. Porque la mente racional no es la encargada de controlar la ansiedad. Comprender significa descubrir las trampas invisibles que la ansiedad crea para aparecer, para aumentar y para permanecer.

Una vez se descubre lo que está pasando detrás del escenario, se despierta la capacidad para pasar al siguiente paso.

2. Controlar
Aquí es donde se aprende cómo eliminar la ansiedad. Se descubre el proceso para controlarla antes, durante y después de su aparición. Usando técnicas para activar las rutas neuronales de calma física, claridad mental y confianza emocional (porque igual que se ha podido crear ansiedad, significa que se puede crear calma). En Pánico Perdido Lacasa ha desarrollado su técnica maestra, llamada PsicoInversión y está basada en su concepto de la Psicología Inversa Contra-Intuitiva.

Usando ésta técnica se consigue disolver las trampas porque ahora son visibles y se sabe qué hacer para no alimentarlas. Una vez se ha empezado a tomar el control de la mente-cuerpo, llega el paso clave para asegurar la curación definitiva.

3. Curar
Una vez se ha comprendido y controlado el problema, se necesita integrar las comprensiones y habilidades para que aparezcan de forma natural, sin tener que pensar en una técnica ni recordar ningún concepto. Para integrar la recuperación en lo profundo de la mente, es necesario crear una serie de Rituales de Reonvación y Recuperación de 10-15 minutos donde se estará fortaleciendo las nuevas rutas neuronales para reprogramar el cerebro.

El mínimo de tiempo que la psicóloga recomienda son 60 días. Idealmente 90. Aunque Lacasa se ha topado con pacientes que en una semana dicen que ya se han curado (pero han seguido con los Rituales porque disfrutan con ellos y les hace sentir en paz y con energía).

Comprender – Controlar – Curar
Cada paso es fundamental. Un secreto que pocos conocen es que cada paso alimenta a los otros dos. Sin uno no hay el otro. Cuanto más se comprende, mejor se controla. Cuanto mejor se controla, más se comprende. Cuando mejor se controla, más se cura. Se apoyan entre sí.

Pánico Perdido está diseñado por una persona que ha vivido el problema y por su hermana psicóloga clínica que lo ha vivido a su lado, además tratando a miles de personas iguales. Es un sistema diseñado paso a paso, sin necesidad de acudir a terapias eternas y costosas y sin moverse de casa.

Lacasa ha integrado los modelos de psicología más efectivos y analizado los procesos mentales de las personas que han conseguido superar hasta las fobias más arraigadas después de años. El método consiste en una serie de técnicas guiadas a través de un libro y materiales audiovisuales.

La falta de tiempo o dinero para acudir a sesiones de terapia y la importancia de poder acceder a la calma en el día a día, es la razón por la que esta psicóloga lo ha desarrollado en formato digital a través de www.PanicoPerdido.com.

Sobre Rocío Lacasa
www.RocioLacasa.com
Madrid, 28 de agosto de 1982. Estudió Psicología en la Universidad Complutense de Madrid. Psicóloga clínica experta en trastornos de ansiedad. Lleva años investigando y tratando a personas con todo tipo de fobias y problemas de ansiedad y estrés. Ha tenido experiencia en instituciones tanto públicas como privadas y ahora escribe libros y artículos para personas con ansiedad, compaginándolo con su consulta privada.

Datos de contacto:
ROCIO LACASA
636126264

Nota de prensa publicada en: MADRID

Categorías: Medicina Telecomunicaciones Medicina alternativa Bienestar

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es