

L'Associazione ONLUS per la Salute Mentale CITTADINANZA E SALUTE, propone, il giorno 20 Aprile, alle ore 20.30, presso il “Salone” di Villa Tacchi, Viale della Pace, 89, un incontro dal titolo:

**VIVERE SENZA PANICO
Cos'è l'attacco di panico.
Formazione di un gruppo di Auto Mutuo Aiuto**

La dottoressa **Giovanna Cortiana**, psicologa e psicoterapeuta, farà un intervento di inquadramento teorico-informativo del disturbo di attacchi di panico, attualmente sempre più diffuso, con modalità interattiva. Il pubblico presente potrà cioè intervenire con osservazioni e domande.

La signora **Flavia**, affronterà l'argomento dal punto di vista pratico, partendo dal proprio vissuto personale. Avendo sofferto in passato e superato questo disturbo, ha messo a disposizione la sua esperienza all'interno di gruppi di auto mutuo aiuto, che ha iniziato e sovrinteso.

L'incontro ha quindi lo scopo:

- di dare delle informazioni teoriche e pratiche su questo disturbo;
- di formare di un gruppo A.M.A. nell'ambito delle attività dell'Associazione Cittadinanza e Salute.

Partecipano a questa iniziativa anche la dr.ssa Graziella Stacchio e il dr. Pierangelo Donadello.

Per informazioni chiamare il 320 253 4728 o il 339 506 5231

Cos'è un gruppo di Auto-Mutuo Aiuto.

Il concetto di gruppo di auto-mutuo aiuto è diventato un punto di riferimento per il benessere di moltissime persone. Nel gruppo A.M.A. tutti i partecipanti sono sullo stesso livello (gruppo di pari), nessuno domina la situazione.

I membri si incontrano e condividono le loro esperienze. Mettono insieme opinioni, emozioni, paure, esperienze. Il timore e la vergogna ben presto vengono superati. I partecipanti si sentiranno compresi e, sotto l'influenza della “reciprocità-mutualità, diventeranno ben presto protagonisti del proprio percorso.

Il nucleo culturale e sociale dell'AMA sta nell'esaltazione dei valori umani e sociali della relazione e della Cittadinanza partecipata.