

L'ADOLESCENZA È UN'ETÀ DI SPERIMENTAZIONE

Giovedì 17 Settembre 2009

ore 18,00

Sala Biblioteca città di Arezzo
Via dei Pileati n° 8

Adolescenza: sessualità e comportamenti a rischio
Strategie di prevenzione

■ **Relatore Dott.ssa Elisa Balbi**

Psicologa-Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo

L'adolescenza è un'età di sperimentazione ed il rischio è una delle componenti delle esperienze di cambiamento. Il rischio è quindi nella maggioranza dei casi un fatto normale che rientra nel processo di crescita.

Un numero sempre crescente di adolescenti e di giovani però vanno alla ricerca esasperata di stimoli intensi, di sensazioni forti, presentando una sorta di insensibilità alle gratificazioni della quotidianità.

Solo le attività **"a rischio"**, straordinarie e pericolose, risultano per loro degne d'attenzione; anche senza addentrarci in situazioni molto complesse osserviamo molto spesso comportamenti rischiosi, ad esempio nel campo della sessualità.

Tutti i ragazzi hanno sentito parlare di HIV ma le notizie a riguardo sono spesso imprecise e frammentate, le malattie sessualmente trasmesse (l'HIV in particolare) sono avvertite come problematiche distanti che riguardano solamente alcune categorie a rischio.

I ragazzi che si confrontano con genitori ed insegnanti su questi temi sono pochi; i media ed il gruppo dei pari rappresentano la principale fonte di informazione.

In questo senso ci sembra fondamentale un lavoro di informazione e prevenzione su questi temi che aiuti i genitori a confrontarsi con i propri figli in modo sereno e costruttivo.

LA VITA NEL SUO SCORRERE CI IMPONE PERDITE

Giovedì 1 Ottobre 2009

ore 18,00

Sala Biblioteca città di Arezzo
Via dei Pileati n° 8

Come dire addio

Conoscere, comprendere ed agevolare il percorso di distacco in adulti e bambini

■ **Relatore Dott.ssa Moira Chiodini**

Psicologa-Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo

La vita nel suo scorrere ci impone perdite, separazioni e lutti, che provocano in ciascuno di noi intensi e contraddittori sentimenti, che vanno dalla colpa, alla rabbia, al dolore.

Sperimentiamo la sofferenza della "perdita" a seguito della morte di una persona cara, ma anche per la rottura di un legame, per la fine di un amore o la perdita del lavoro, il pensionamento, o la perdita della propria integrità fisica a seguito di una malattia o di un incidente; occorre tempo, per elaborare tutti i grandi cambiamenti della vita.

Conoscere e comprendere le diverse **"fasi del lutto"** ed i sentimenti, i vissuti che le caratterizzano può essere di aiuto per affrontare il complesso cammino che dobbiamo percorrere per superarlo.

L'esperienza del lutto tocca inevitabilmente ognuno di noi, almeno una volta nella vita.

Le perdite, le separazioni, portano dolore, ma da questo dolore, profondo, esistenziale, si può gradualmente uscire.

Questo accade a volte in modo spontaneo e naturale, altre volte attraverso un aiuto, che permetta di agevolare l'elaborazione e la ricerca di un senso a ciò che è successo, ed evitare che questa esperienza di vita faccia emergere una vera problematica psicologica.

I MODI ED I LUOGHI DEL PANICO

Giovedì 15 Ottobre 2009

ore 18,00

Sala Biblioteca città di Arezzo
Via dei Pileati n° 8

Non c'è notte che non veda il giorno

Prevenire e superare ansia e paure

■ **Relatore Dott.ssa Ilaria Artusi**

Psicologa

I modi ed i luoghi del panico sono i più diversi ed ognuno di noi, chi più chi meno, ha talvolta provato l'esperienza di sentirsi sopraffatto dalla paura.

La paura dell'altezza, della folla, dei luoghi chiusi, di perdere le persone a noi care, degli ascensori, del proprio aspetto fisico, delle malattie, ecc.

A volte invece il panico coglie all'improvviso, scatta rapidamente per un pensiero che ci ha appena sfiorati.

La paura, essendo la più primitiva tra le nostre emozioni, se entro una certa soglia è essenziale, allertando l'organismo in situazioni di pericolo, oltre quel limite diviene patologia. Allora, da amica, la paura diventa un nemico, un'ombra sinistra che non ci abbandona mai, che ci sconvolge la vita, che ci fa sentire braccati.

Il fatto che questo tipo di **patologia dilagante** sia così pervasiva nella vita di molte persone, non significa, tuttavia, che sia una condanna della quale è impossibile liberarsi.

Anzi, trattandosi di una trappola che si è costruita fuori e dentro di noi, la paura patologica, anche nelle sue forme più implacabili, può essere da noi stessi cambiata, destrutturata e con il tempo completamente superata.

■ L'ASSOCIAZIONE NARDONE-WATZLAWICK

C'era proprio bisogno di un'altra Onlus che si occupasse di salute mentale?

Sì perché è determinante agire quanto più precocemente possibile. Sì perché ci siamo resi conto che potevamo contribuire grazie alle competenze trasmesse dai nostri "Maestri".

Come volontari no-profit, considerato che ognuno di noi ha già la sua soddisfazione personale, vogliamo aiutare le persone non abbienti a trovare soluzioni efficaci alle proprie difficoltà.

Siamo un gruppo di professionisti, psicologi, psicoterapeuti, consulenti con la propria soddisfazione professionale, uniti dalla formazione nel Modello di Terapia Breve Strategica e dalla condivisione di un **impegno sociale**. Nasce così la "Nardone Watzlawick Onlus" che intende essere un veicolo per dimostrare come i disturbi psichici e comportamentali *possano essere condotti a guarigione in tempi brevi*. Tramite la diffusione della valenza terapeutica ed etica del nostro Modello nel far fronte alle sofferenze psicologiche, *vogliamo contribuire a ridurre i pregiudizi* fornendo informazioni sulla prevenzione, sulla loro diffusione e cura senza necessariamente il ricorso massiccio a psicofarmaci o altre forme di invasiva terapia.

Orgogliosi di poter onorare la memoria di **Paul Watzlawick** che continua ad essere presente nelle opere che ci ha lasciato; orgogliosi di portare il nome di **Giorgio Nardone**, che con Watzlawick oltre ad un forte legame d'amicizia ha condiviso un progetto, che oggi porta il nome "CENTRO DI TERAPIA STRATEGICA".

Siamo convinti che soltanto la conoscenza e la consapevolezza possa permettere alle persone di scegliere liberamente, ecco perché grazie alla stretta collaborazione con l'Area Ricerca del Centro di Terapia Strategica ed in collegamento con altre Associazioni e Società scientifiche, abbiamo come nostro obiettivo prioritario l'organizzazione di campagne educative e informative rivolte al vasto pubblico, ai medici e al mondo dell'informazione.

■ IL NOSTRO INVITO

L'idea di organizzare queste conferenze gratuite ed aperte a tutti, nasce dall'osservazione del crescente bisogno di trovare uno spazio di riflessione e confronto per affrontare difficoltà e problematiche che, se non risolte, rischiano di diventare un peso insopportabile per l'individuo e per le famiglie, con pesanti ricadute nel sociale.

L'intenzione di questi incontri, infatti, sarà sempre quella di andare oltre alle constatazioni, alle analisi ed alla semplice ricerca dei probabili "perché" di un problema, ma di proporre invece esempi ed indicazioni molto concrete che aiutino la sua soluzione.

Per info su questi 3 eventi tel. 347.5321458

■ CON IL PATROCINIO



UN NOSTRO PICCOLO SUGGERIMENTO

Ai familiari, ai compagni di classe, al personale della scuola, insegnante o non, un messaggio solo apparentemente semplice: *cercate di cogliere i primi sintomi del disagio*. Non passare oltre o per timore di essere intrusivi, o per malintesa solidarietà o per non voler vedere situazioni dolorose, o per non sapere cosa fare. **La nostra associazione è nata anche per questo !**

Per richiedere il nostro aiuto e ricevere informazioni sui servizi e sulle modalità per accedervi:

Tel.: 0575 350240 - 0541 709653

e-mail: segreteria@nardonewatzlawickonlus.org

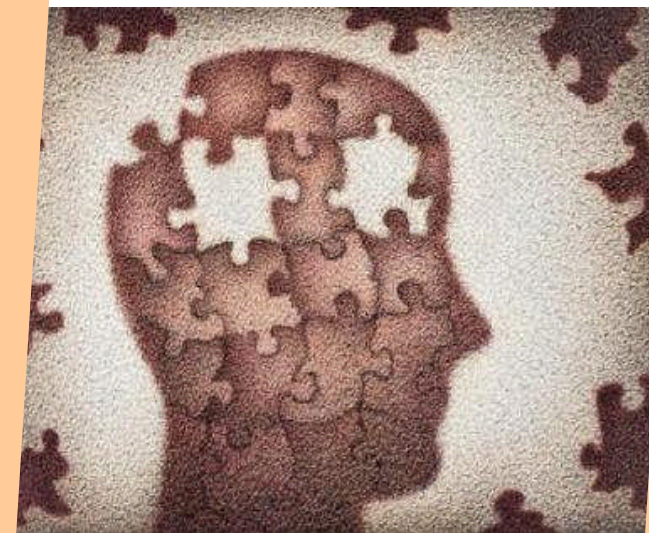
sito: www.nardone-watzlawick-onlus.org



Associazione Nardone-Watzlawick

ONLUS

"PROBLEM VERSUS SOLUTION"



3 incontri di informazione e prevenzione Psicologica

1. L'ADOLESCENZA È UN'ETÀ DI SPERIMENTAZIONE
2. LA VITA NEL SUO SCORRERE CI IMPONE PERDITE
3. I MODI ED I LUOGHI DEL PANICO

Settembre - Ottobre 2009

Sala Biblioteca città di Arezzo

Via dei Pileati n°8