



Associazione Nardone-Watzlawick

ONLUS

"PROBLEM VERSUS SOLUTION"

Invita chiunque interessato alla

# *DISCORSERIA PSICOLOGICA*

Incontro gratuito di Informazione e Prevenzione



Venerdì 14 Maggio 2010

ORE 17,30

SALONE DI RAPPRESENTANZA DEL COMUNE DI COSENZA

Piazza dei Bruzi

**Parleremo di:**

## **DISTURBI D'ANSIA: PREVENIRLI E GUARIRE IN TEMPI BREVI**

**Interviene per un saluto:**

**Avv. Salvatore Perugini**, Sindaco di Cosenza

**Presenta:**

**Dott.ssa Carmensita Furlano**, Presidente della Commissione Cultura

**Conduce:**

**Dott.ssa Lucia Rosa Cantafio**, Psicoterapeuta affiliata al CTS di Arezzo, *volontaria Associazione Nardone Watzlawick*

## **DISTURBI D'ANSIA:**

### *Prevenirli e guarire in tempi brevi*

“Immaginate di essere da soli in mezzo a tanta gente, di colpo come l'imboscata di un acerrimo nemico, sentite la vostra mente sfuggirvi. Il cuore impazzito scalpita come uno stallone al galoppo. La gola riempita dall'aria come dalla piena di un fiume soffoca. La testa come sul ciglio di uno strapiombo oscilla di vertigine. La paura dilaga in voi, volete fuggire ma non si può fuggire da se stessi, dalle proprie sensazioni. La paura vi avvolge, vi strangola, cercate di controllarla ma è lei che controlla voi. Sentite di impazzire e morire al tempo stesso. Di colpo la mano amica vi batte sulla spalla: -Ciao amore, scusami per il ritardo-. Quegli attimi di panico come nuvole penetrate dal sole svaniscono, ma sentite ancora la sensazione del gelido sudore addosso che vi ricorda che non è stato solo un brutto sogno.

Benvenuti nel mondo del panico.

Da adesso la paura di questo nemico dentro di voi vi accompagnerà come un'ombra sinistra, più cercherete di cancellarla più vi ci perderete dentro” [Nardone, G. (2003). *Non c'è notte che non veda il giorno. La terapia in tempi brevi per gli attacchi di panico*. Milano: Ponte alle Grazie].

Questo evocativo stratagemma letterario riesce nell'intento di far calare il lettore nella drammatica realtà delle persone affette da attacchi di panico, molto più di tante descrizioni scientifiche.

La persona che “soffre d'ansia” spesso si sente dire: "Non è niente... sei tu che ti costruisci tutto. Non è una malattia fisica, è solo la tua paura". Purtroppo, tale affermazione di buon senso popolare non considera affatto che un male immaginario può essere peggiore di uno reale e può divenire nei suoi effetti più reale di qualunque realtà.

Tuttavia, nonostante il fatto che i disturbi d'ansia, attualmente molto diffusi, siano patologie così pervasive e discriminanti per le persone che ne sono afflitte, non sta a significare che essi siano una inesorabile e ineluttabile condanna, dalla quale sia impossibile liberarsi.

*L'obiettivo di questo incontro sarà quello di presentare, in un'ottica di prevenzione e intervento, cosa sono i disturbi d'ansia e quali sono le modalità attraverso cui diventa possibile intervenire strategicamente su problemi che possono davvero invalidare la vita di una persona.*

*Questo al fine di lanciare un messaggio importante:*

*per risolvere questo drammatico problema, talvolta persistente per anni, non sono necessarie altrettanto torturanti, costose e prolungate forme di terapia, ma può bastare un intervento terapeutico così rapido e strategico da apparire quasi magico. Del resto, con le parole di Clarke, "una tecnologia molto avanzata nei suoi effetti non è dissimile da una magia".*

## I NOSTRI OBIETTIVI

*Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, in Italia i malati mentali gravi sono 600 mila, con seimila nuovi casi l'anno, soprattutto tra i giovani alla fine dell'adolescenza.*

*Se contiamo le persone che hanno una sofferenza mentale più o meno grave, il numero sale a 10 milioni. Nonostante i numeri, di malattia mentale si parla poco e sovente non si sa come affrontarla. Le famiglie si accorgono delle carenze del sistema quando il problema è ormai palese.*

*La vergogna fa il resto: nasconde la malattia, ritarda la diagnosi e le cure. Il malato, intanto, rischia di aggravarsi e diventare cronico. Accertata la diagnosi, sorge il problema di quale cura, farmacologia o non farmacologia, di quale trattamento, in casa o in una struttura. Sovente la famiglia è sola a gestire un problema e una sofferenza più grande della sua capacità di affrontarla.*

Siamo convinti che soltanto la conoscenza e la consapevolezza possa permettere alle persone di abbattere il pregiudizio e 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 obiettivo prioritario quello di contribuire a divulgare**, se non tutte, la maggior parte delle informazioni **riguardanti la prevenzione e la cura dei disturbi psicologici**, attraverso **l'organizzazione di campagne educative ed informative rivolte al pubblico, ai medici e al mondo dell'informazione.**

## I SERVIZI CHE POSSIAMO OFFRIRE

SIA IN ITALIA CHE ALL'ESTERO, SVOLGIAMO ATTIVITÀ DI SOSTEGNO, ASSISTENZA SOCIALE E SOCIO SANITARIA, BENEFICENZA, RICERCA SCIENTIFICA, TUTELA DEL DIRITTO ALLA SALUTE, METTENDO A DISPOSIZIONE I SEGUENTI SERVIZI:

- **Sostegno psicologico per adulti** rivolto a tutte quelle persone in situazioni di disagio e/o in condizioni di svantaggio sociale ed economico; che non potrebbero permettersi la parcella di uno specialista.
- **Sostegno psicologico ed educativo a bambini e adolescenti, nonché ai loro famigliari.**

Ciò si è realizzato solo grazie agli psicologi e psicoterapeuti, **affiliati** al Centro di Terapia Strategica, **DIVENUTI VOLONTARI.**

*Un gruppo di professionisti affermati che ha deciso di dedicare gratuitamente una parte del proprio tempo per offrire un aiuto concreto nel trovare le soluzioni più adatte a superare problemi psicologici, relazionali, familiari e sociali, **offrendo presso i propri studi uno spazio per la consulenza e sostegno gratuito.***

- **Organizziamo conferenze, seminari, convegni** per sensibilizzare l'opinione pubblica sui principali disturbi psicologici, sulle possibilità d'intervento e utilizzo di tecniche non farmacologiche per ridurre o eliminare i problemi spesso invalidanti.
- **Organizziamo progetti di ricerca** procedendo alla pubblicazione dei relativi atti o documenti, per favorire un organico contatto tra associazioni, operatori e cittadini.
- **Organizziamo corsi di formazione e supporto rivolte ai cittadini, a volontari e a operatori sanitari** sulle tecniche di prevenzione, diagnosi precoce e cura al fine di giungere alla effettiva e rapida soluzione di problemi e sofferenze umane, senza necessariamente ricorrere all'uso di psicofarmaci. Ciò in autonomia o in collaborazione con altre Associazioni, Enti pubblici o privati.
- **Promuoviamo campagne d'informazione** rivolte a genitori, insegnanti e tutti i soggetti impegnati nei compiti di aiuto alla crescita, che possono aver bisogno di un sostegno particolare e di un orientamento alla soluzione dei problemi educativi anche in collaborazione con Istituti scolastici o altri Enti.
- **Promuoviamo la realizzazione di realtà assistenziali per la prevenzione, la riabilitazione ed il recupero del benessere psico-fisico.**
- **Su richiesta di Enti pubblici o privati, scuole di ogni ordine e grado, possiamo istituire degli "sportelli di ascolto e di consulenza"**, per studenti, insegnanti e genitori, tesi a supportarli nel prendere decisioni, aiutarli a risolvere problemi in rapporto a difficoltà personali, sociali, educative (comportamenti a rischio, sessualità, abuso di sostanze, gestione delle emozioni, relazione con i genitori).

## ■ 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.

## ■ 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 affermati professionisti, psicologi e psicoterapeuti, uniti dalla formazione nel Modello di Terapia Breve Strategica e dalla condivisione di un impegno sociale.

E' nata 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 il pregiudizio fornendo informazioni sulla prevenzione, sulla 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".

- *La collaborazione tra Watzlawick e Nardone è durata 20 anni, le loro ricerche e la pratica clinica, basate sulla tradizione teorica ed applicativa della ben nota Scuola di Palo Alto, hanno condotto alla formulazione di un proprio approccio, riconosciuto ed esportato in tutto il mondo. Attraverso specifici protocolli di trattamento in continua evoluzione, il Modello di "Terapia Breve Strategica" ha dimostrato la propria sorprendente efficacia ed efficienza nella risoluzione delle più invalidanti e persistenti forme di patologia di ordine psicologica e relazionale dei nostri tempi. L'86% dei casi si risolve mediante un trattamento di durata media pari a sole 7 sedute, ricerca pubblicata in "Brief Strategic Therapy" (Nardone G., Watzlawick P., 2004).*

## UN 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

Tel.: 0575 350 240

e-mail: [segreteria@nardone-watzlawick-onlus.org](mailto:segreteria@nardone-watzlawick-onlus.org)

web site [www.nardone-watzlawick-onlus.org](http://www.nardone-watzlawick-onlus.org)

Sede Legale, Presidenza e Segreteria: Via dei Redi,13 – 52100 Arezzo

## COME PUOI AIUTARCI AD AIUTARE ?

*Migliora la tua vita ma non dimenticarti della vita degli altri, poiché per avere, bisogna prima imparare a dare.*

Dando un tuo contributo potrai sostenere la vita dell'associazione.

Si può dare un contributo libero, di qualunque importo, le erogazioni a favore delle Onlus sono completamente deducibili, anche dal reddito delle imprese.

Puoi devolvere il 5x1000 della tua dichiarazione dei redditi a favore dell'Onlus Nardone-Watzlawick

Scrivendoci il nostro Codice Fiscale: 01928980513

PUOI DIVENTARE SOSTENITORE O FINANZIATORE DELLA ONLUS

Sostenitore versando 250,00 euro l'anno, finanziatore con di 1.000,00 euro l'anno

Associazione Nardone Watzlawick Onlus

UNICREDIT BANCA IBAN IT 32 CIN Y ABI 02008 CAB 24220 N° Conto corrente 000010927933