

# Attacchi di panico: a Vicenza un incontro per vincere i disturbi d'ansia, date e orari



COMMENTA



CONDIVIDI



15

Un incontro per conoscere e vincere gli attacchi di panico, questo il tema dell'appuntamento vicentino: ecco tutte le informazioni utili



Gli **attacchi di panico** e i **disturbi d'ansia** sono un problema con cui milioni di persone hanno a che fare ogni giorno. Sconfiggere questo male da soli è difficilissimo e spesso serve il supporto di uno specialista, come uno psicologo, uno psicoterapeuta o uno psichiatra. I suoi sintomi sono controllabili con difficoltà e includono tremori, vertigini, senso di soffocamento, nodo alla gola e paura di morire. Per insegnare a chi ne soffre come conoscere e sconfiggere il panico, è stato organizzato un incontro speciale a **Vicenza**.

L'incontro, organizzato dall'**Associazione Onlus per la salute mentale e Cittadinanza e Salute** in collaborazione con l'**assessorato alla partecipazione del Comune di Vicenza**, si terrà nell'omonimo città il **20 aprile 2017**, presso il salone di **Villa Tacchi** in **Viale della Pace** e sarà intitolato: **Vivere senza panico**. L'appuntamento verrà condotto dalla psicologa e psicoterapeuta **Giovanna Cortiana**, che comincerà tracciando un quadro generale informativo sugli attacchi di panico con un supporto interattivo; in questo modo, anche per i partecipanti ci sarà la possibilità di fare domande e osservazioni nel merito per sciogliere tutti i dubbi legati a questo disturbo d'ansia. Durante il corso della serata verranno quindi spiegati molti degli aspetti legati al disturbo con l'obiettivo di formare un gruppo di auto aiuto.

Inoltre, gli **attacchi di panico** verranno affrontati anche da un punto di vista più pratico e diretto grazie alla testimonianza di una persona, **Flavia**: essendo riuscita a superare del tutto gli attacchi di panico, Flavia metterà a disposizione di tutti la propria esperienza. Scopo principale di questo incontro, quindi, è quello di fornire un supporto sia a livello teorico, con informazioni cliniche sugli attacchi di panico e i disturbi d'ansia, sia a livello pratico grazie alla formazione di un **gruppo di auto aiuto** coordinato e sovrinteso dalla persona che testimonierà le sue esperienze.

Come hanno spiegato gli organizzatori: "il concetto di gruppo di auto mutuo aiuto è diventato un punto di riferimento per il benessere di molte persone. Nel gruppo, tutti i partecipanti sono sullo stesso livello, 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, diventeranno ben presto protagonisti del loro percorso".