

SABATO  
9 Maggio 2015  
Lugano

# "Libera la (tua) mente"

**Giornata dedicata all'ansia  
e alla depressione**

*L'Associazione della Svizzera Italiana per i disturbi d'Ansia, Depressivi e Ossessivi-Compulsivi (ASI-ADOC) organizza una giornata di informazione sui disturbi d'ansia e depressivi, cui sono invitate tutte le persone interessate. Tema centrale sarà il "come fare, come comportarsi, come essere efficaci"*

**Presso  
Liceo Lugano 1  
Via Carlo Cattaneo 4  
Lugano**

## **Mattina**

9 - 9:15  
Arrivo dei partecipanti, e presentazione della giornata

9:15 -9:45  
Dr med. Raffaella Pozzi: L'ansia non è inutile: biologia e funzione dell'ansia.

9:45-10:15  
Lic.phil. Antonella Cairoli: Come avere paura in anticipo: paura della paura ed ansia anticipatoria.

10:15 - 10:35  
Breve pausa

10.35 - 11:05  
Lic.phil. Roberto Ballerini: Auto-efficacia con la tristezza e la depressione

11:05 - 11.40  
Dr med. Michele Mattia: Farmaci, ansia e depressione.

11.40-12.00  
Peter Califano - Felix Ughi Giannini  
Testimonianza gruppi di auto aiuto e stimoli futuri.

12 - 12:30  
Discussione tra i relatori, e con il pubblico

## **Pomeriggio**

14 - 16  
Saranno aperti tre gruppi di discussione

## **Primo gruppo**

**Farmaci sì, farmaci no:** indicazioni, effetti, problemi, timori, illusioni (Dr med. Mattia, Lic.phil. Volonterio)

## **Secondo gruppo**

**Depressione:** come far fronte alla depressione che si prolunga, e che paralizza persone e famiglie. (Dr.ssa Pozzi, Lic. phil. Ballerini)

## **Terzo gruppo**

**Ansia:** come aiutare le persone ansiose in modo efficace, senza creare dipendenze o aggravare l'ansia. (Lic. phil. Cairoli e Dr.ssa Montini Lirgg)

16-16:30  
Le conclusioni degli atelier vengono riprese e proposte al plenum del pubblico

## **Obiettivi della giornata**

Dopo i disturbi cardiovascolari, la depressione è la malattia più frequente al mondo. È causa di morte, di inabilità lavorativa e di invalidità.

L'ansia è un sintomo della depressione, ma spesso si presenta come malattia a sé. Ci sono molti tipi di ansia, a dipendenza dell'età, e delle particolarità del singolo. Si calcola che circa il 30% delle persone avrà a che fare con l'ansia come malattia, una volta o l'altra, nel corso della vita.

Molte persone soffrono di depressione, e più spesso di ansia, ma non fanno nulla per affrontarla, o prendono misure magari dannose. E coinvolgono la loro famiglia. In realtà, esistono strumenti efficaci contro la depressione e l'ansia.

Questa giornata mira a parlare di ansia e di depressione. Il suo obiettivo è l'informazione, chiara, ben fondata, accessibile. Chi è bene informato è più forte, e sa che cosa e come scegliere.

L'ansia e la depressione sono temi molto vasti, che non possono essere affrontati nella loro complessità in una sola giornata. Abbiamo scelto solo alcuni punti che abbiamo ritenuto importanti.

### **Chi organizza la giornata?**

La giornata è organizzata dall'Associazione della Svizzera Italiana per i disturbi d'Ansia, Depressivi e Ossessivi-Compulsivi (ASI-ADOC), una società di specialisti e di pazienti che da anni lavora per diffondere la conoscenza su questi disturbi

### **Chi sono i relatori ?**

*Lic. phil. Antonella Cairoli*  
Psicologa e psicoterapeuta presso il SPS di Bellinzona.

*Dr.ssa Raffaella Pozzi*  
Medico psichiatra e psicoterapeuta.

*Lic. phil. Roberto Ballerini*  
Psicologo e psicoterapeuta

*Dr med. Michele Mattia*  
Medico psichiatra e psicoterapeuta, cofondatore dell'Associazione svizzera per l'ansia e la depressione.

*Lic.phil. Marina Volonterio*  
Psicologa e psicoterapeuta.

*Dr phil. Patrizia Montini Lirgg*  
Psicologa e psicoterapeuta.

*Peter Califano e Ughi Giannini*  
Membri comitato Asi-Adoc

### **Iscrizione**

Al vostro arrivo al Liceo vi chiederemo di confermare la vostra adesione con il versamento di un contributo alle spese che ammonta a

**Fr 30**

*Le pause caffè saranno offerte.*

*Vi preghiamo di portare il denaro contato, in modo da non dover dare resto.*

### **Ulteriori informazioni**

[studiomattia@michelemattia.ch](mailto:studiomattia@michelemattia.ch)

*oppure:*

079 221 6631, la sera.

### **SEMPLIFICHIAMO L'ACCESSO GRAZIE A QUESTA CEDOLA, da spedire al**

DR MED. MICHELE MATTIA  
Presidente ASI-ADOC  
Viale San Salvatore 7  
6902 Lugano-Paradiso

Fax 091 647 14 04;  
e-mail: [studiomattia@michelemattia.ch](mailto:studiomattia@michelemattia.ch)

Cognome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Via: \_\_\_\_\_

Luogo: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

*Mi iscrivo al seguente gruppo di discussione*

1.  Farmaci
2.  Depressione
3.  Ansia