

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

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

Cognome: _____

Nome: _____

Via: _____

Luogo: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Mi iscrivo al seguente gruppo di discussione

1. Farmaci
2. Depressione
3. Ansia