

ESPANDI LA RICERCA

PERSONE

Silvio Berlusconi
Salvatore Panico
Osama bin Laden
Daniele Panico

ENTIE SOCIETÀ

Fiat
Aquila
Ferrari
Enel
Dow Jones

LUOGHI

Italia
Roma
Milano
Europa
Stati Uniti D'America

Stampa ✉

ARCHIVIO LA NUOVA SARDEGNA DAL 1999

Cerca:

la Nuova Sardegna dal 1999 ▼

Cerca

+ Opzioni avanzate

Contro il panico

la Nuova Sardegna — 18 dicembre 2009 pagina 27 sezione: SASSARI

SASSARI. Respiro bloccato, incapacità di muoversi, paura totale, una sensazione terribile, troppo simile al morire. Questa è una delle possibili descrizioni di un attacco di panico. Il Dap, disturbo da attacchi di panico, è un problema molto concreto che colpisce quasi il 3 per cento degli italiani. Si tratta di persone che non possono condurre una vita "normale". «Dal Dap, però, si può guarire – sostengono i volontari dell'Alpa (Associazione Liberi dal Panico e dell'Ansia)– La strada che porta oltre il panico parte sempre e comunque da se stessi. È chiaro, serve aiuto e supporto ma la vittoria nasce nell'individuo». Da persone che per lo più hanno sofferto sulla propria pelle il problema, è nata Alpa, che agisce aiutando, dando risposte, indicando soluzioni, creando contesti per vincere il panico. Il tratto terapeutico distintivo sono i momenti di incontro e condivisione, dove partecipanti sono liberi di raccontarsi e mettere in comune le proprie sensazioni; non c'è un moderatore o un "capo-gruppo" ma un semplice facilitatore che aiuta a stimolare lo scambio. Domani l'associazione sarà presente all'interno della manifestazione weekend-del gusto che si terrà al mercato civico. Per contatti www.infoalpa.it– alp@infoalpa.it. Telefono: 338-7898158 oppure 348-4124982.