

## **GRUPPI ONLINE ALPA**

I gruppi online saranno a NUMERO CHIUSO, i componenti non dovranno superare le 15 unità, sarà un gruppo che interagirà in un luogo privato e discreto. Un esperto faciliterà l'interazione e saprà orientarci verso un percorso di crescita e benessere.

### **PREMESSA**

Cosa sono i gruppi online?

Non sempre è facile chiedere aiuto quando si soffre di attacchi di panico, altrettanto difficile è comunicare le proprie emozioni, con facilità e lucidità. La solitudine che si prova dopo anni di tentativi, i più diversi, messi in atto per sconfiggere il panico, intrappola l'individuo in una spirale da cui è difficile uscire indenni. Il timore di non essere compresi, di essere giudicati o di sentirsi di peso nei confronti delle persone vicine è quotidianamente presente e tanto pesante da schiacciarsi in una profonda e nauseante sofferenza.

I gruppi di sostegno hanno lo scopo di riabilitare la persona; accoglierla, confortarla, rassicurarla attraverso il calore del raccoglimento in un cerchio di sguardi. Sguardi che si cercano, che si incontrano, sguardi che si attraversano.

Ogni persona che frequenta un gruppo porta con sé l'esperienza di un disagio: il linguaggio e le emozioni si armonizzano tanto quanto ogni persona con l'altra.

ALPA è presente sul territorio nazionale e promuove da anni la formazione di gruppi di auto aiuto come sostegno alle persone sofferenti di panico e ansia. Spesso nella fase iniziale del panico, nel momento più traumatico, quello che costringe a stare chiusi in un luogo che apparentemente riteniamo sicuro, non riusciamo a partecipare neanche a questi incontri.

Nello spirito della condivisione ALPA sta lanciando oggi un nuovo servizio:

Gruppi online sul tema del panico e dell'ansia. La nostra pagina FB è così popolata e densa di storie che abbiamo deciso di cominciare proprio da qui, allungando le nostre mani per afferrare quelle di chi è distante da noi e senza forze..

Il gruppo è un'occasione di incontro basato sulla reciprocità, il rispetto, la comprensione e la riservatezza.

Il Presidente  
Anna Maria Pappalardo