



ASI-ADOC

**SABATO
21 Ottobre 2017
USI Mendrisio**

“Disturbo da Attacco di Panico”

Presso

**USI Mendrisio
Palazzo Canavée
Via Canavée 5
Aule C0.61 e C0.62**

4ª Giornata Ticinese dedicata all'ansia e alla depressione

L'Associazione della Svizzera Italiana per i disturbi d'Ansia, Depressivi e Ossessivo-Compulsivi (ASI-ADOC) organizza una giornata di informazione sul disturbo da attacco di panico, cui sono invitate tutte le persone interessate. Tema centrale sarà il "come fare, come comportarsi, come essere efficaci".

8:45 – 9:00

Arrivo dei partecipanti e iscrizione

9:00 – 9:15

Dr. med. Michele Mattia:
introduzione alla giornata

9:15 - 10:40

Cos'è il Panico?
Role playing, interazione coi partecipanti,
tavola rotonda.

Moderatori: lic. phil. Roberto Ballerini,
Dr.ssa med. Clelia Salvioli, Dr.ssa med.
Raffaella Pozzi.

10:40 – 11:00

Pausa caffè

11:00 – 12:00

Discussione plenaria sulle strategie terapeutiche per curare il Disturbo di Panico.

12:00 - 12:30

Premiazione dei migliori 4 lavori sui disturbi d'ansia.

12:30 – 13:00

Dr. med. Tazio Carlevaro: conclusioni della giornata e take home message.

Obiettivi della giornata

Il **Disturbo da attacco di panico** è un'eccessiva reazione fisica e psichica dovuta a quello che noi percepiamo come un pericolo (ansia), anche se in realtà non è tale.

Si distingue per tre caratteristiche principali:

- Consiste in una intensa apprensione, paura e ansia;
- Arriva di solito quasi improvvisamente;
- Ha generalmente una breve durata.

Anche i pensieri si modificano durante un attacco di panico. Le persone che hanno un attacco di panico temono che accadrà loro qualcosa di grave. Pensano, ad esempio, che moriranno, che impazziranno, che faranno una figura terribile.

Pensieri come: "Avrò un infarto" o "Ora svengo" sembrano così reali nel momento dell'attacco di panico da far sì che alcuni arrivino a chiamare l'autoambulanza o vadano in ospedale. Questo modo di pensare contribuisce a peggiorare i sintomi e di conseguenza i pensieri ansiosi creando un circolo vizioso.

Gli attacchi di panico sono molto diffusi, soprattutto tra i giovani. Si stima che circa il 30% della popolazione urbana soffrirà, almeno una volta nella propria vita, di un attacco di panico.

Questa giornata mira a parlare del Disturbo da attacco di panico. Il suo obiettivo è l'informazione, chiara, ben fondata, accessibile. Chi è bene informato è più forte e sa "cosa" e "come" scegliere. Questo disturbo è un tema molto vasto che non può essere affrontato nella sua 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 Ossessivo-Compulsivi* (ASI-ADOC), un'associazione mista di specialisti, di persone che soffrono d'ansia e depressione e di familiari, che da anni lavora per diffondere la conoscenza su questi disturbi.

Chi sono i relatori?

lic. phil. Roberto Ballerini

Psicologo e psicoterapeuta. Membro del comitato asi-adoc.

Dr. med. Tazio Carlevaro

Psichiatra e psicoterapeuta
Fondatore e presidente a vita dell'ASI-ADOC.

Dr. med. Michele Mattia

Psichiatra e psicoterapeuta, cofondatore dell'Associazione Svizzera per l'ansia e la depressione e presidente asi-adoc.

Dr.ssa med. Raffaella Pozzi

Medico psichiatra e psicoterapeuta.
Membro del comitato asi-adoc.

Dr.ssa med. Clelia Salvioli

Psichiatra e psicoterapeuta.
Membro del comitato asi-adoc.

Iscrizione

Al vostro arrivo all'USI vi chiederemo di confermare la vostra adesione con il versamento di un contributo alle spese che ammonta a:

Fr 20 per singola persona

Fr. 20 per coppia dello stesso nucleo familiare

Vi preghiamo di portare il denaro contato.

Ulteriori informazioni

Mail: studiomattia@michelemattia.ch

Tel: 091 647 14 07

Per iscriversi si prega di compilare e inviare la scheda seguente all'indirizzo:

studiomattia@michelemattia.ch

o per posta a:

Dr. med. Michele MATTIA

Presidente ASI-ADOC

Viale San Salvatore 7

6902 Lugano-Paradiso

Cognome

Nome

Via

Luogo

Professione

Telefono

E-mail