

INFORMAZIONI

SUL GRUPPO DI AUTO-MUTUO AIUTO PER PERSONE ANSIOSE (LUGANO)

A che serve un gruppo di auto-aiuto per persone con problemi d'ansia?

Il gruppo serve ai suoi partecipanti. Essi distinguono bene tra ansia e depressione. È vero che a volte le persone ansiose diventano depresse, ed è vero che a volte la depressione induce degli stati d'ansia, ma i due disturbi, quando durano del tempo, sono ben diversi nell'origine, nelle manifestazioni, nel decorso, e nel modo di affrontarlo.

I disturbi d'ansia

Centrali sono i disturbi d'ansia, che a volte possono nascondersi dietro uno stato depressivo, ma che poi sono quelli che determinano la vita quotidiana di una persona.

- Attacchi di panico, con o senza agorafobia.
- Stati d'ansia sproporzionati alla causa.
- Stati d'ansia che riguarda lo spostamento a piedi, o nei mezzi pubblici, o nelle strade, o nelle gallerie, o nei mezzi di trasporto (auto, gallerie, autostrade, treni, aeroplani).
- Stati d'ansia riguardanti i posti chiusi (cinema, teatro, ristoranti, ascensori).
- Stati d'ansia riguardanti altre situazioni (luoghi elevati)
- Stati d'ansia nelle relazioni umane (timidezza eccessiva, difficoltà a firmare davanti a testimoni).
- Stati d'ansia in relazione a oggetti o animali (cani, serpenti, ragni, ecc.)

Una lista non esaustiva di questi problemi si trova in www.liberalamente.ch.

Che cosa offre e che cosa richiede un gruppo di auto-aiuto per i disturbi d'ansia ?

Ci sono alcuni punti fondamentali, che contraddistinguono questo gruppo, ed in genere i gruppi di auto-aiuto.

- Non dà risposte definitive, e neppure risposte che poi possano essere trasmesse ad altri non presenti. Il vissuto di ognuno è individuale. Non ci sono soluzioni che valgono per tutti. Chi dovesse affrontare il gruppo con queste intenzioni, rimarrebbe deluso. Quindi, la partecipazione al gruppo serve alla crescita del singolo, che farà. Salvo casi particolari, non è sempre utile frequentare il gruppo per "imparare" come fare con la persona ansiosa.
- Non sostituisce la cura medica o psicoterapeutica. La completa e l'accompagna, ampliando il numero di persone in gioco.
- Serve come esempio, stimolo, momento di condivisione. È un momento di riflessione, e di confronto con altre persone con le quali i partecipanti hanno un problema in comune.
- È un gruppo accompagnato da uno specialista di disturbi d'ansia. Questo specialista è compensato per la sua presenza. Non lo accompagna a vita. Infatti, ogni facilitatore ha una sua formazione, un suo modo di essere, un suo bagaglio culturale, ed è solo nel confronto delle varie persone che si arricchisce la conoscenza e la sensibilità dei partecipanti.
- Vigè l'obbligo di riservatezza su tutto quanto si sente nel gruppo stesso.
- Vigè anche l'interdizione della critica a quanto si sente: il vissuto di ognuno è degno di essere ascoltato e valorizzato.
- Viene solitamente richiesta una partecipazione economica, per l'onorario dello specialista che facilita mensilmente lo svolgersi dell'incontro.