

ansia e panico: ALPA è con te

Oggi si parla spesso di **ansia e panico** soprattutto tra la gente comune. L'ansia normale è uno stato emozionale utile per rispondere a determinati stimoli esterni permettendo di difendersi, ma quando questa diventa ansia patologica, si trasforma in uno stato emozionale di apprensione, preoccupazione e paura che accompagna l'individuo in molte situazioni della sua vita quotidiana. Quando l'Ansia fisiologica supera una determinata soglia, si trasforma in disturbo da attacchi di panico che priva, chi ne è colpito, della propria libertà di movimento, di pensiero, imprigionandolo nella gabbia della paura e costringendolo a difendersi senza poter esprimere al meglio le proprie possibilità.

Il percorso di cura per i disturbi di ansia e panico consistono in farmaci, psicoterapia e gruppi di auto-mutuo aiuto, in questo modo: la cura per il disturbo da attacchi di panico consiste in un percorso di cura integrato, farmacoterapia, psicoterapia e gruppi di auto aiuto quest'ultimo come percorso di recupero e reintegrazione sociale. La combinazione tra psicoterapia e farmacoterapia consente infatti d'intervenire in modo completo, lavorando sia sulla qualità della vita (fortemente compromessa dai sintomi) attraverso i farmaci, sia su un processo di comprensione del disturbo, grazie alla consulenza di uno psicologo o psichiatra. Il DAP (Disturbo di Ansia e Panico) affrontato con Farmaci, Psicoterapia e gruppi di auto-mutuo aiuto consente una cura a 360° e la persona partecipa attivamente alla sua guarigione: non è più l'oggetto di una cura, ma piuttosto protagonista di un percorso.

Il gruppo di auto e mutuo aiuto, s'inserisce "come integrazione sociale dell'individuo". Lo scambio e il dialogo alla pari, tra i membri del gruppo, diventa la chiave di volta per l'individuo colpito dal DAP per aprirsi in modo vero e totale, quindi il gruppo di auto-mutuo aiuto diventa lo snodo, perché guarda con intensità e con priorità all'individuo.

Occorre precisare che non è escluso che si possa uscire dal DAP soltanto con i farmaci o la psicoterapia o il gruppo, ma noi membri dell'Associazione ALPA non siamo medici o psicologi e pertanto riconosciamo come cura contro il DAP, la linea dell'approccio integrato (farmaci, psicoterapia, gruppi di auto e mutuo aiuto).

Che cos'è ALPA

ALPA è un'associazione di volontariato accreditata e riconosciuta dal Ministero della Salute, che non ha fini di lucro neanche indiretto e opera esclusivamente per fini di solidarietà sociale, organizzando manifestazioni ed eventi per coinvolgere l'opinione pubblica su questi temi, dando ascolto e voce a chi soffre di disturbi di ansia e panico, offrendo sostegno psicologico e pratico alle persone colpite e alle loro famiglie, mettendo a disposizione punti di ascolto telefonico e spazi di condivisione fisici e anche online.

Perché è nata

ALPA, che opera su gran parte del territorio nazionale e si pone al centro del panorama delle associazioni per quanto riguarda il disturbo da **attacchi di panico**, è nata per offrire supporto "concreto" alla cittadinanza attraverso numerosi strumenti, il primo dei quali è la frequentazione ai gruppi di auto-mutuo aiuto da parte dei soggetti sofferenti e dei loro familiari.

(www.infoalpa.it)

Altri obiettivi

L'associazione è impegnata nella sensibilizzazione della classe medica per un riconoscimento effettivo del panico a livello sanitario e istituzionale; collabora con altre associazioni, gruppi, enti, università e ASL per dare sempre più voce e aiuto a chi, in ogni momento, ne ha davvero bisogno; si batte affinché lo Stato riconosca un contributo economico alle persone sottoposte a cure terapeutiche e farma-

cologiche, perché colpite da questi disturbi invalidanti. Va sottolineato che la priorità è aiutare chi sta male e soffre, tutto il resto viene di conseguenza.

ALPA condivide il progetto di ricerca per proteggere i bambini dai disturbi di ansia.

Come previsto dallo statuto l'associazione promuove la ricerca scientifica, a tale scopo è in corso di definizione un Comitato Scientifico formato da professionisti che operano sia in campo terapeutico, sia in quello farmacologico. ALPA al fine di raggiungere gli obiettivi che si prefigge riconosce nelle Scienze Ufficiali e nella Ricerca Scientifica l'elemento di riferimento imprescindibile di ogni attività di ricerca. Il pensiero critico che nasce dall'esperienza della ricerca scientifica rappresenta la guida capace di reggere il progetto dell'associazione verso il vero, al di là delle opinioni.

ALPA opera in maniera specifica e ha per scopo l'elaborazione, la promozione, la realizzazione di progetti di solidarietà sociale, tra cui l'attuazione d'iniziative socio-educative e culturali. Chi fa parte di ALPA crede nell'auto-mutuo aiuto, come strumento per affrontare il panico. L'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità) considera questi aspetti fondamentali per ridare agli stessi cittadini responsabilità e protagonismo, per cercare di migliorare il benessere della comunità. Ed è proprio nel principale rispetto di tali finalità che ALPA ha istituito i gruppi di auto aiuto (che è un metodo che aiuta a conoscere se stessi attraverso gli altri) su tutta la rete nazionale.

Associazione Liberi dal Panico e dall'Ansia

Per sostenere l'associazione ALPA

ed effettuare una donazione

si può contattare il tel. 06 32540973

Giuseppe Patané - Responsabile ALPA

Regione Emilia Romagna

Testo raccolto da Marina Dall'Olio