

NEWS

News e Comunicati

19 dicembre Giornata Nazionale contro il Panico

848.000.913: l'AUSL attiva il numero unico per prenotare le prestazioni in libera professione

AIDS, le iniziative Ausl e i dati sulla malattia in occasione della Giornata Mondiale

Al via l'anno del neonato

Auguri ai degenti dell'Ospedale Santa Maria dell'AUSL

Ausl: due nuove unità operative

Carcere, Gruppo Mandolinistico in concerto per gli auguri della città alla comunità

Cerimonia per la donazione di un apparecchio contaglobuli

Cerimonia per la donazione di un ecocardiografo

Codici disciplinari aziendali: on line le nuove norme

Disturbi dell'alimentazione, la linea "Filo diretto A-B" compie 10 anni

Festività natalizie 2009 - Il calendario delle chiusure dei servizi dell'AUSL

Immigrati a quota 46mila

Influenza A H1N1 e stagionale: le fasi di vaccinazione

Influenza A H1N1, al via la quarta fase di vaccinazione

Influenza A H1N1, la prevenzione "parla" undici lingue

Influenza A H1N1, vaccinazione anche per gli over 65 anni con patologie croniche

Interruzione dei servizi CUP e anagrafe sanitaria lunedì 21 dicembre 2009

Le dipendenze nella provincia di Parma: sostanze, consumi, utenti e attività dei servizi dell'Azienda USL

Operazione Trasparenza: on line le retribuzioni dei Dirigenti delle due Aziende Sanitarie Parmense

Ti trovi in: News e Comunicati

19 dicembre Giornata Nazionale contro il Panico

Nasce anche a Parma l'Associazione Liberi dal Panico e dall'Ansia (ALPA), che per la ricorrenza ha distribuito materiali informativi

Nasce anche a Parma, sul modello di altre regioni italiane e in linea con la forte espansione in Emilia-Romagna, l'Associazione Nazionale Liberi dall'Ansia e dal Panico (ALPA). In occasione della Giornata Nazionale contro il Panico, l'Alpa, nelle vie del centro di Parma e presso le principali farmacie verranno distribuiti materiali informativi sull'associazione e sui disturbi di panico.

L'Associazione è oggi in tutta Italia un valido esempio con cui dar voce a chi soffre di patologie DAP (disturbo da attacchi di panico). È infatti possibile superare in prima persona la tendenza all'isolamento, principale manifestazione del disagio del DAP, attraverso il confronto, la condivisione e lo scambio di esperienze e problemi, che sono la base terapeutica dei gruppi di auto-mutuo aiuto.

Il gruppo di auto-mutuo aiuto, attivato anche a Parma, offre un sostegno emotivo alla persona, tramite lo scambio delle proprie risorse, in un clima armonioso in cui si ascolta e si è ascoltati, e che può condurre alla rottura dell'isolamento.

Questa metodologia, infatti, stimola l'adattamento a condizioni di vita percepite come emotivamente stressanti, rendendo chi partecipa protagonista attivo della ricerca del benessere reciproco. Esperienza socializzante per eccellenza, il gruppo di auto-mutuo aiuto favorisce autostima ed emotività e lega l'individuo al contatto con gli altri.

Tutte le informazioni sulle attività dell'Alpa sono disponibili sul sito dell'associazione www.infoalpa.it o rivolgendosi a Giuseppe Patanè, socio e responsabile regionale Alpa, nonché referente per le province di Parma, Reggio e per tutta l'Emilia-Romagna, al sito web www.g-patane.it o al numero 339.566021.

Attacchi di panico: ne soffre il 3% della popolazione italiana e in particolare nella fascia d'età tra il 19 e 45 anni, in cui ad essere colpite sono soprattutto donne. Legata alla sensazione di pericolo, l'ansia nasce come manifestazione patologica della paura, in mancanza di una condizione di rischio effettivo e quando il disagio si manifesta in modo tanto prolungato da compromettere l'attività quotidiana.

Durante un attacco di panico, ai sintomi fisici come difficoltà respiratorie, tachicardia, sbalzi di pressione, tensione muscolare o irrequietezza, si aggiungono sintomi psichici come sensazione di pericolo imminente, preoccupazione ingiustificata, difficoltà di concentrazione e memoria, confusione.

Quando l'ansia si manifesta attraverso un attacco di panico, si è colti da una violenta crisi psico-fisica che può condurre a sensazioni di depersonalizzazione, derealizzazione, paura di morire e di impazzire. Il DAP (disturbo da attacchi di panico) è una condizione ripetuta di attacchi, imprevedibili e inattesi, slegati da malattie organiche.

Il paziente colpito manifesta per lo più reazioni di evitamento per limitare le situazioni o le attività potenzialmente pericolose: ne è un esempio l'agorafobia, in cui si avverte la necessità di allontanarsi da luoghi in cui risulti difficile chiedere aiuto, con la conseguente fuga da tali situazioni fino a una fase di cronicizzazione della patologia che appare una vera e propria "gabbia per il cervello".

L'approccio integrato è ad oggi il metodo più completo ed efficace per il DAP. Si tratta di una combinazione di approcci terapeutici che abbinano alla terapia farmacologica, usata per diminuire la tensione del sintomo, un percorso di psicoterapia breve con cui studiare l'origine del sintomo e i gruppi di auto-mutuo aiuto per ridurre il senso di isolamento, angoscia ed emarginazione dei soggetti colpiti.

In questi trattamenti terapeutici, è importante porre l'individuo al centro di se stesso, quindi "soggetto" e non "oggetto" in un programma di cura. Un passaggio fondamentale, questo, perché molto spesso la persona colpita da DAP vive un ulteriore stato di disagio dovuto all'incapacità di uscire in tempi brevi dal panico, fattore che lo porta ad entrare automaticamente in uno stato di "rassegnazione" o "disperazione" ed "autoconvinzione" di non potervi guarire.

creato: lunedì 21 dicembre 2009

modificato: martedì 22 dicembre 2009

segna a un amico

versione stampabile