

AIUTIAMOCI....PROGETTO PER LA FORMAZIONE DI UN GRUPPO DI AUTO-AIUTO PER PERSONE CHE SOFFRONO DI DEPRESSIONE

Un'occasione per comunicare liberamente i propri stati d'animo, dubbi e difficoltà nel richiedere aiuto e comprensione.

Perché soprattutto grazie allo scambio di opinioni in un gruppo composto da persone che condividono la stessa sofferenza e la conoscenza delle problematiche degli altri, si capisce che non si è mai da soli e che si può guardare avanti.

Nello sviluppo di un disturbo psichico come la depressione giocano un ruolo fondamentale non solo la componente biologica ma anche i fattori psicologici e sociali. La depressione è certamente una malattia che necessita di un'opportuna diagnosi e cura. Se è vero che la base biologica di questa patologia deve essere tenuta in considerazione, è tuttavia riconosciuto come le prime relazioni con gli adulti di riferimento, gli eventi di vita e il modo di rapportarsi al mondo esterno possono contribuire alla manifestazione o meno della depressione.

L'importanza del contesto psicosociale è dimostrata anche dal fatto che la prevenzione migliore nell'ambito dei disturbi depressivi consista nella possibilità di costruire e mantenere nel tempo uno stile di vita caratterizzato da relazioni importanti e ricco di interessi.

In questo senso la partecipazione a gruppi di auto-aiuto può essere un valido strumento per le persone che soffrono di depressione le quali spesso vivono una condizione di ritiro ed isolamento anche a causa dei pregiudizi che gravano su tutto quanto riguarda la sofferenza psichica; l'incontro con persone che hanno esperienze simili permette il rientro in ambito sociale e favorisce una capacità relazionale quasi dimenticata. I partecipanti si riuniscono per condividere la propria sofferenza, assicurarsi sostegno reciproco, scambiarsi informazioni e raccontare le proprie esperienze. La condivisione permette di imparare a gestire il proprio problema e di trovare nuove strategie che consentano di migliorare la qualità della propria vita. Attraverso un ascolto attento e un sostegno reciproco si fa esperienza di una rinnovata fiducia in se stessi e negli altri, abbandonando gradualmente il timore di essere giudicati diversi.

E' per questo motivo che l'associazione Cambia-menti sta promuovendo la nascita di un gruppo di auto-aiuto per persone che soffrono di depressione.

Il progetto prevede una prima fase caratterizzata da 6 incontri in cui una psicologa avrà il ruolo di facilitatore della comunicazione e di sostegno al gruppo. Gli incontri avranno una cadenza quindicinale. Ogni incontro avrà la durata di circa un'ora e mezza e si svolgerà il giovedì dalle 18.00 alle 19.30 nei locali della sezione soci della coop. Il primo incontro sarà giovedì 19 gennaio 2017

Successivamente, la seconda fase vedrà il costituirsi del gruppo di auto-aiuto vero e proprio in cui i partecipanti proseguiranno gli incontri di gruppo in maniera autonoma.

Rimane sempre aperta, in ogni momento, la possibilità per il gruppo di richiedere l'intervento della psicologa per qualsiasi chiarimento o aiuto.

Gli incontri sono gratuiti.

Per maggiori informazioni: Psicologa Eugenia Mellina 3403959153
eugeniamellina@msn.com

