

Gruppo Conquiste



Il gruppo Conquiste è un gruppo di Auto Mutuo Aiuto nato per affrontare insieme gli stati ansiosi e gli attacchi di panico.

Si tratta di un'esperienza di gruppo che permette a persone accomunate da una stessa situazione di incontrarsi e confrontarsi in una dimensione di scambio e reciproco sostegno.

Ognuno può in un clima empatico e di ascolto, partecipare secondo la propria disponibilità e soggettività, portando le proprie storie di vita, la propria sofferenza, ascoltando gli altri ed esprimendo la propria opinione.

Cos'è l'ansia

L'ansia, le cui manifestazioni sintomatologiche e comportamentali, sono vissute dalla maggioranza degli esser umani, inizia dall'infanzia con la paura dell'ignoto e prosegue per tutto l'arco dell'esistenza. Il modo nevrotico di vivere è una sofferta esagerazione delle preoccupazioni che caratterizzano l'esistenza umana, normale, limitandone uno sviluppo attivo e sereno. L'ansia è quindi un fenomeno molto diffuso, dobbiamo però distinguere quella forma naturale che accompagna ognuno di noi in vari momenti e quella invece ingestibile che ci impedisce di vivere serenamente. Si può considerare normale quell'ansia che

viene affrontata con comportamenti costruttivi e protettivi permettendo di mantenere un equilibrio. Parliamo invece di ansia "patologica" quando la persona ne risente in maniera tale da mancare di efficienza, da non saper raggiungere scopi realistici ed un ragionevole benessere.

Se sei interessato a partecipare al gruppo Conquiste o vuoi maggiori informazioni, i nostri recapiti sono i seguenti:

ASSOCIAZIONE ONLUS

"AUTO MUTUO AIUTO – RAGGIO DI SOLE"

Sede legale: Via S. Francesco, 4/a – 02100 Rieti

E_mail: amaraggiodisole@libero.it

Recapito Telefonico: 0746/480238 - 347/1291309