Parma, giugno 2022

Gentile Dott./Dott.ssa,

siamo contenti, a fronte del sostegno di Fondazione Cariparma e con la collaborazione dell’Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma e dell’Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Parma, di poterLa omaggiare del libro “**OLTRE LA TRAPPOLA DEL PANICO. 30 percorsi di guarigione con il commento degli esperti”** curato da Alma Chiavarini, edito da Franco Angeli, sulla positiva trentennale esperienza dell’associazione nazionale di volontariato Lidap odv (che ha sede a Parma in V. Kennedy 5)

Lidap è un’associazione che si occupa da 30 anni ***dei disturbi d’ansia, attacchi di panico, agorafobia***e che ha scelto **i *gruppi di auto/mutuo aiuto*** come strumento più importante di intervento, fondata e gestita direttamente da persone che si sono trovate a vivere direttamente questi disagi. Si avvale, a livello nazionale, della consulenza di esperti della materia, psicoterapeuti (psichiatri o psicologi), questo progetto editoriale ci ha permesso di includerne solo una parte: 30, come il numero delle candeline che, nel 2021, ha compiuto l’associazione.

La finalità prima del libro è quella di trasmettere alle tante persone, soprattutto giovani, oggi in difficoltà su queste tematiche, il messaggio di una associazione di ‘pazienti’ **che da questi disturbi si può uscire** e offrire attraverso le lettere testimonianze di chi “ce l’ha fatta” le riflessioni, e pensieri in libertà dei terapeuti su ciò che può aver aiutato e funzionato. La finalità è quella che il lettore possa fare tesoro delle intuizioni, degli *insight*, che possono scaturire leggendo il testo sia di chi scrive della propria esperienza che del terapeuta.

Perché la distribuzione ai Medici di base?

Tradizionalmente Lidap ha sempre voluto operare in sinergia con la classe medica con cui ha sempre avuto buona relazione: dopo 27 anni di presenza a Parma intendiamo rinnovare l’informazione della nostra presenza e attività, tenuto anche conto del rinnovamento generazionale della classe medica.

Attualmente a Parma stanno funzionando 3 gruppi settimanali di auto/mutuo aiuto, facilitati da persone che hanno avuto esse stesse il problema e che hanno avuto una specifica formazione sul proprio ruolo: fino all’avvento del Covid i gruppi si sono incontrati settimanalmente *in presenza*; nel periodo del covid i gruppi sono passati alla *modalità on line*, e ora funzionano in modalità mista (a seconda di come decide il gruppo)

Quindi, qualora il medico valutasse opportuno per la specificità delle caratteristiche del paziente che ha in cura, fosse adatto (nel senso che potesse ricavarne beneficio) per un percorso con altre persone che condividono lo stesso problema, potrà segnalare al paziente questa possibilità e opportunità (che, sottolineiamo, ha carattere di gratuità).

La persona che manifestasse la sua intenzione di frequentare il gruppo a.m.a., deve chiamare il nostro numero telefonico ***340 4018079****, (il lunedì e il giovedì dalle ore 20 alle 22):* le risponde un socio Lidap che fornisce tutte le spiegazioni alle eventuali domande e fissa un incontro, *anche questo gratuito,* con un terapeuta Lidap, per un breve colloquio orientativo finalizzato a stabilire se il gruppo può essere risorsa adatta al suo problema.

Il gruppo di auto aiuto è un gruppo di persone che condividono lo stesso problema. È volutamente un contesto di comunicazione orizzontale, tra pari. È una metodologia di intervento innovativa, anche se ormai già molto utilizzata ed esperita cui è stata formalmente riconosciuta una valenza terapeutica dall’Organizzazione Mondiale della Sanità. Qualche esperto ha scritto che “*Non sono gruppi di terapia ma sono gruppi terapeutici”* cioè con effetti, terapeutici.

Crediamo possa essere utile specificare che nei gruppi non è consentito scambiarsi informazioni e pareri sulle terapie farmacologiche poiché di pertinenza esclusiva della professione medica. Anche rispetto alle terapie psicologiche non esistono preclusioni, purché riconosciute dalla comunità scientifica: l’esperienza delle persone partecipanti ai gruppi sono le più varie: nei gruppi ‘convivono’ persone che frequentano solo il gruppo a.m.a, persone che abbinano l’esperienza del gruppo a una terapia individuale di propria scelta, persone che accedono ai gruppi dopo una psicoterapia, persone che, dopo il gruppo accedono, per problematiche irrisolte, ad una terapia psicologica individuale.

Qualora fosse di Suo interesse avere informazioni più esaustive La invitiamo a contattarciai numeri sotto indicati o tramite la mail info@lidap.it: saremo molto volentieri disponibili anche per un incontro di persona.

Nel ringraziarla per la preziosa collaborazione, le inviamo i migliori saluti.

*Alma Chiavarini (curatrice del libro) - 327 7562210*

*Giuseppe Costa (presidente Lidap odv) - 328 2199766*

E-mail**:** info@lidap.it - alma@lidap.it - giuseppe@lidap.it

**SITO:-** [www.lidap.it](http://www.lidap.it) (attualmente in ristrutturazione)