

# Mese del Benessere Psicologico

1-31 Ottobre 2013

Gli psicologi offrono consulenze e seminari gratuiti

[www.sipap.org](http://www.sipap.org)

**INFO E PRENOTAZIONI**

**800.766.644 333.40.271.40**

Lunedì-Venerdì 9.00 - 18.30

**10 Ottobre 2013 ore 20,45**

Mediateca di San Lazzaro, via Caselle, 22 San Lazzaro di Savena

Incontro a tema condotto dalla [Dott.ssa Licia Vicinelli](#), Psicologa Psicoterapeuta:

## LA PAURA E LE SUE TRAPPOLE COME LIBERARSI IN TEMPI BREVI

*L'obiettivo dell'incontro è promuovere la conoscenza di un approccio psicoterapeutico di successo per il trattamento dei disturbi fobici, illustrare le modalità per prevenirli o gestirli, strategicamente e tempestivamente, e fornire indicazioni rispetto all'aiuto più opportuno da mettere a disposizione delle persone a noi vicine che ne soffrono.*

I disturbi fobici sono altamente invalidanti per la persona che ne soffre, non solo per le terribili sensazioni e sintomi che si scatenano e il cui apice è rappresentato dall'attacco di panico, la paura di morire o di perdere il controllo e impazzire, ma anche per tutte le limitazioni di libertà e autonomia che il rischio imminente di sentirsi male comporta. Fuga dopo fuga, lo spazio vitale si restringe progressivamente fino a ridursi, nei casi più gravi, alle proprie mura domestiche. Se da una parte esse rappresentano l'unico rifugio sicuro, dall'altra costituiscono una vera e propria prigione dalla quale è impossibile uscire se non sotto la vigile scorta delle proprie "guardie", parenti, partner, amici, pronti a intervenire in caso di bisogno.

Questa costituisce la situazione limite, ma sono a loro modo invalidanti anche le fobie che, sebbene meno estese, comportano delle rinunce per la persona, come ad esempio precludersi il piacere di un centro storico per evitare i piccioni, prendere strade alternative nell'impossibilità di attraversare una galleria o di immettersi in autostrada, non poter assistere ad uno spettacolo teatrale per il terrore di poter perdere il controllo del proprio intestino in pubblico, evitare le situazioni sociali per paura di arrossire o rinunciare al viaggio a lungo desiderato per il timore di prendere l'aereo.

I disturbi fobici sono molto originali, possono avere come fulcro i più disparati oggetti e situazioni poiché ciò che ci spaventa non è tanto la cosa in sé ma l'idea che ne abbiamo e che prescinde dalla sua reale pericolosità. Quello che invece li accomuna in maniera trasversale, e che andremo ad approfondire nel dettaglio, sono le strategie fallimentari che si utilizzano per gestirli e che fanno sì che non solo perdurino ma che peggiorino progressivamente. Anche solo evitando di mettere in atto tali strategie disfunzionali, vedremo come sia possibile prevenirli e, per la persona che già ne soffre, ottenere miglioramenti in tempi brevi.

CON IL  
PATROCINIO  
DI

istituzione  
biblioteche  
bologna



QUARTIERE  
SAN VITALE (BO)

Biblioteca Multimediale  
Roberto Ruffilli



COMUNE DI BOLOGNA



QUARTIERE  
SARAGOZZA (BO)



PROVINCIA DI BOLOGNA



Comune di  
CASALECCHIO  
DI RENO



Comune di  
CASTEL SAN  
PIETRO TERME



SAN LAZZARO  
DI SAVENA



Comune di  
ZOLA PREDOSA