



**SABATO
12 Ottobre 2019
Spazio Aperto
Via Gerretta 9 A
Bellinzona**

“L’ansia da prestazione: che cos’è e come la si affronta”

6^a Giornata Ticinese dedicata, nel 2019, all’ansia da prestazione

L’Associazione della Svizzera Italiana per i disturbi d’Ansia, Depressivi e Ossessivo-Compulsivi (ASI-ADOC) organizza una mattinata di informazione sull’ansia da prestazione, cui sono invitate tutte le persone interessate. Tema centrale sarà il “come fare, come comportarsi, come essere efficaci”.

L’Associazione della Svizzera Italiana per i disturbi d’Ansia, Depressivi e Ossessivo-Compulsivi (ASI-ADOC) è un’associazione mista, con specialisti, con persone che soffrono d’ansia o di depressione, e con familiari. Da anni lavora nel Ticino, per diffondere la conoscenza su questi disturbi.

Obiettivi della mattinata

L’ansia è uno stato emotivo molto comune e ben radicato nella mente e nei comportamenti umani.

Una delle sue varianti più conosciute è **l’ansia da prestazione**; una sorta di preoccupazione esagerata, che si presenta ogni volta si deve effettuare una prestazione che si ritiene ci possa riuscire male, o possa non riuscire. Questo stato emotivo proviene da una svalutazione delle proprie capacità, e dal timore di non riuscire a dimostrare, agli occhi altrui, di essere all’altezza del compito. È un timore perlopiù infondato, che può portare a dolorose rinunce, all’isolamento, o a evitare sistematicamente compiti anche importanti.

Le situazioni sociali in cui compare l’ansia da prestazione sono molteplici e possono racchiudere diversi ambiti della nostra vita: scolastico, sportivo, lavorativo, sessuale, relazionale. Se non trattata adeguatamente, l’ansia da prestazione può dare origine a disturbi ben più gravi come l’ansia generalizzata, gli attacchi di panico, la fobia sociale, ecc.

La mattinata si pone l’obiettivo di stimolare la conoscenza, le strategie di cura e di prevenzione.

Come si svolge la mattinata

8:45 – 9:00

Arrivo dei partecipanti e iscrizione

9:00 – 9:15

Dr. med. Michele Mattia:
introduzione alla giornata

9:15 - 10:40

Che cos'è l'ansia da prestazione?
Role playing, interazione coi
partecipanti, tavola rotonda.
Moderatori: lic. phil. Roberto
Ballerini, Dr.ssa med. Raffaella
Pozzi.

Chi sono i relatori?

Lic. phil. Roberto Ballerini

Psicologo e psicoterapeuta. Membro del comitato
ASI-ADOC.

Lic. psych Manuela Baruscotti.

Psicologa e Psicoterapeuta.
Membro del comitato ASI-ADOC.

Dr. med. Tazio Carlevaro

Psichiatra e psicoterapeuta. Fondatore e
Presidente onorario dell'ASI-ADOC.

10:40 – 11:00

Pausa caffè

11:00 – 12:00

Discussione plenaria sulle strategie
terapeutiche per affrontare l'ansia
da prestazione.

12:00 - 12:30

Premiazione dei migliori due lavori
sui disturbi d'ansia e depressivi.

12:30 – 13:00

Dr. med. Tazio Carlevaro:
conclusioni della giornata e *take
home message*.

Dr. med. Michele Mattia

Psichiatra e psicoterapeuta, cofondatore
dell'Associazione Svizzera per l'ansia e la
depressione. Presidente ASI-ADOC in carica.

Dr.ssa med. Raffaella Pozzi

Medico psichiatra e psicoterapeuta.
Membro del comitato ASI-ADOC.

Lic. psych Natascha Usai

Psicologa.
Membro comitato ASI-ADOC.

La partecipazione alla mattinata è del tutto gratuita.

Ulteriori informazioni

Mail:

studiomattia@michelemattia.ch

Tel: 091 647 14 07

o per posta a:

Dr. med. Michele MATTIA
Presidente ASI-ADOC
Viale San Salvatore 7
6902 Lugano-Paradiso

Iscrizione

Vi preghiamo di iscrivervi anticipa-
tamente, per ragioni organizzative
(preparare le sedie necessarie, per non
lasciare nessuno in piedi).

*Cedola da mandare al Dr Michele
Mattia.*

studiomattia@michelemattia.ch

Cognome e nome

e-mail