



Recovery: riprendere il filo della propria esistenza

4 CORSI INVERNO-PRIMAVERA 2019

Quattro brevi corsi per capire, per approfondire, per scambiare esperienze e confrontare diversi punti di vista. I contenuti ed il taglio degli incontri vengono rimodellati durante lo svolgimento dei corsi con l'apporto dei partecipanti.

La partecipazione è aperta a chiunque è interessato e non solo a chi ha esperienza diretta o indiretta della malattia mentale.

I PRINCIPALI DISTURBI MENTALI E IL PROBLEMA DELLA DIAGNOSI

Cinque incontri a cadenza settimanale, **il mercoledì, dal 6 febbraio al 6 marzo**

Vedi sul retro il programma del corso

GLI PSICOFARMACI

Quattro incontri a cadenza settimanale, **il martedì, dal 19 marzo al 9 aprile**

Vedi sul retro il programma del corso

LE RELAZIONI CON GLI ALTRI

Tre incontri a cadenza settimanale, **il martedì, dal 30 aprile al 14 maggio**

Ci si confronterà su temi importanti: il giudizio e il pregiudizio nei rapporti tra le persone; su che cosa contare per costruire relazioni positive; come affrontare le difficoltà nelle relazioni interpersonali; come stabilire intesa e fiducia reciproca.

Il programma sarà comunicato a marzo

"TECNICHE DI SOPRAVVIVENZA QUOTIDIANA"

Tre incontri a cadenza settimanale, **il mercoledì, dal 22 maggio al 5 giugno**

L'idea è quella di condividere le difficoltà del quotidiano senza la pretesa di avere ricette buone per tutti ma con l'ambizione di trovare spunti di **riflessione** per migliorare la qualità di vita di ogni giorno.

Il programma sarà comunicato a marzo

I PRINCIPALI DISTURBI MENTALI E IL PROBLEMA DELLA DIAGNOSI

Nel corso vengono date informazioni sui principali disturbi mentali e sui sintomi che li caratterizzano. Ci si interrogherà sul problema della diagnosi. Si cercherà di capire quali sono gli aspetti vantaggiosi ma anche quelli critici che lo stabilire una diagnosi comporta.

- **Mercoledì 6 febbraio** ore 15.30/17.30
Il problema della diagnosi: utile o marchio negativo? (Dott. Michele Filippi)
- **Mercoledì 13 febbraio** ore 15.30/17.30
I disturbi psicotici (Dott. Roberto Maisto)
- **Mercoledì 20 febbraio** ore 15.30/17.30
I disturbi dell'umore (Dott. Roberto Maisto)
- **Mercoledì 27 febbraio** ore 15.30/17.30
I disturbi di personalità e gli altri disturbi (Dott. Roberto Maisto)
- **Mercoledì 6 marzo** ore 15.30/17.30
Approfondimenti e discussione (Dott. Michele Filippi)

GLI PSICOFARMACI

Conoscere di più gli psicofarmaci. Al di là dei pregiudizi, negativi o positivi, il corso si propone di fornire informazioni utili per essere più consapevoli e partecipi nel proprio percorso di cura.

- **Martedì 19 marzo** ore 15.30/17.30
Ansiolitici e Antipsicotici. Azione terapeutica ed effetti collaterali. (Dottoressa Cecilia Neri)
- **Martedì 26 marzo** ore 15.30/17.30
Antidepressivi e stabilizzatori dell'umore. Azione terapeutica ed effetti collaterali. (Dottoressa Cecilia Neri)
- **Martedì 2 aprile** ore 15.30/17.30
Come affrontare le difficoltà che abbiamo nell'uso degli psicofarmaci? (Dott. Michele Filippi)
- **Martedì 9 aprile** ore 15.30/17.30
La riduzione e la sospensione degli psicofarmaci. Un approccio razionale. (Dott. Michele Filippi)

Per ogni corso viene chiesto un contributo alle spese di 5€. La frequenza è gratuita per chi già partecipa ad altre attività de L'ARCO. Gli incontri si svolgeranno nella sede dell'associazione in via Massarenti 256/2, Bologna (bus 14, 38, 39).

Per informazioni e iscrizioni telefonare al 051.011.4778

Associazione ONLUS **L'ARCO-Corrispondenze per la recovery**
Bologna, via Massarenti 256/2 www.larcorecovery.it