



La vera virtù è la forza di vivere esprimendo il meglio di sé.

ARETE nasce nell'agosto del 2005 come associazione di persone sofferenti di disturbi dell'umore ed ansia. Secondo i dati contenuti nel Piano Regionale Salute Mentale in Lombardia più di un milione e mezzo di persone nel corso di un anno sperimentano un episodio depressivo e di ansia. Troppo spesso la malattia si risolve nelle mura domestiche senza consapevolezza del soggetto sofferente e talvolta anche nell'incomprensione di parenti ed amici. E' la scarsa conoscenza della natura della patologia l'origine di questa situazione.

ARETE informa e si propone di aumentare la consapevolezza dei malati. Cambiare la propria condizione è possibile: vi sono farmaci ed abitudini di vita che giovano grandemente. E' possibile poi migliorare i servizi, un'interazione più attiva con gli operatori sanitari può rendere l'assistenza più pronta ed efficace. Infine aiutare a costruire relazioni umane è uno dei nostri obiettivi, la solidarietà che i nostri gruppi generano è qualcosa di veramente sorprendente. Vi è qualcosa di straordinario nella condivisione di sensibilità che si instaura tra coloro che soffrono di questa malattia. Persone provenienti da diverse condizioni sociali si ritrovano simili davanti alla malattia e si aiutano con spontaneità e disinteresse.

ARETE ONLUS

Associazione REgionale per la Tutela e l'Emancipazione delle persone con depressione ed ansia – Lombardia

SEZIONE DI MONZA
via Correggio, 59 – 20052 Monza
Tel. **039.2789759 - 340.8261055**
info@depressionearete.it
monza@depressionearete.it

Tutte le notizie sull'associazione si trovano su
www.depressionearete.it

Individuate **ARETE ONLUS** quale destinataria del 5 PER MILLE nella DICHIARAZIONE DEI REDDITI indicando il nostro codice fiscale
95054820121

Le vostre tasse non aumenteranno, noi avremo un importante supporto per le nostre attività'

Potete fare donazioni usando il conto
ARETE ONLUS
C/C 64148 ABI 05428 CAB 10801 CIN H presso
BANCA POPOLARE DI BERGAMO
Le donazioni sono fiscalmente detraibili



CICLO DI CONFERENZE

RICONOSCERE E GESTIRE DEPRESSIONE E ANSIA

Sala conferenze

Casa del Volontariato

via Correggio, 59 - Monza

**DURANTE GLI INCONTRI SI
POTRANNO PROPORRE
DOMANDE E CONSIDERAZIONI**

**PARTECIPAZIONE LIBERA E GRATUITA
PARCHEGGIO INTERNO**

Giovedì 9 marzo 2006, ore 20.45

Serena Zoli, giornalista ed autrice di saggi
sulla depressione

La depressione e l'ansia oggi

Prof. Marco Battaglia, Professore Associato
Università San Raffaele – Milano
Dipartimento di neuroscienze
Disturbi emotivi: rischi ed opportunità
nell'arco della vita

Mercoledì 15 marzo 2006, ore 20.45

Dott. Cesare Maria Cornaggia
Direttore U.O. Psichiatria, cure degenziali
Ospedale San Gerardo - Monza
I disturbi dell'umore: depressione
maggiore e disturbo bipolare

Dott. Leo Nahon
Primario Psichiatria
Ospedale Niguarda - Milano
Le relazioni familiari nei disturbi
psichiatrici

I GRUPPI DI AUTO-AIUTO sono un
importante strumento di sostegno per chi
soffre di depressione e ansia.

Sono costituiti da un certo numero di persone
(10/12) che, accomunati dagli stessi disturbi,
mettono in comune le loro sofferenze, ma
anche le loro potenzialità, le loro esperienze e
loro stessi per dare aiuto agli altri e riceverne.
Nel gioco della domanda e della risposta,
dando e ricevendo aiuto, ciascuno tira fuori il
meglio di sé. Nel gruppo si scambiano
esperienze, si danno informazioni sulle strade
da seguire per curarsi, consigli e supporto per
seguire la terapia, incoraggiamento e
"istruzioni per l'uso" contro le ricadute e si
crea una forte alleanza contro la malattia.

Alla solitudine e allo svuotamento emotivo,
che contraddistinguono la malattia
depressiva, il gruppo contrappone forza,
calore, vicinanza umana. Il dialogo che si
instaura tra i vari partecipanti è spesso
illuminante e fa sentire meglio sia chi parla
che chi ascolta. In tal modo la malattia perde
quell'aspetto sinistro e apparentemente
insormontabile e si umanizza, diventa
dolore, gioia, speranza, tristezza: tutte quelle
sfaccettature dell'animo umano che danno un
senso alla nostra vita.

La malattia, la vita, la speranza

Martedì 21 marzo 2006, ore 20.45

Dott. Luigi Enrico Zappa
Responsabile Ambulatorio dei Disturbi
di ansia e dell'umore
DSM - Monza

Il modello di funzionamento
dell'Ambulatorio per i disturbi di
ansia e dell'umore. Casi clinici

Dott. Giulio Mainetti
La depressione nell'arte
La melancolia di Dürer

Martedì 28 marzo 2006, ore 20.45

Dott. Carlo Pruneri
Direttore U.O. Psichiatria, cure territoriali
Ospedale San Gerardo – Monza
I servizi di salute mentale a Monza:
accesso e strategie per la cura delle
persone con disturbo depressivo e
di ansia

Dott.ssa Clara Cantarelli
Presidente ARETE – Monza
Dalla malattia all'auto-aiuto:
come umanizzare la malattia mentale