

Ansia, panico? Si vincono con la Lidap

Mariella Tarricone ce l'ha fatta e da otto anni gestisce il gruppo di auto aiuto di Cinisello

di **ANDREA GUERRA**

— CINISELLO BALSAMO —

RICOMINCIARE a vivere. Attacchi di panico, agorafobia, ansia; si possono superare. Insieme. E' questo quello che insegna la Lidap, la Lega italiana contro i disturbi d'ansia, agorafobia e attacchi di panico; ed è questo quello che da ormai diversi anni insegna Mariella Tarricone, responsabile dell'associazione di Cinisello Balsamo. La Lidap Onlus è un'associazione non-profit nata nel 1991 attiva su tutto il territorio nazionale che è fondata e gestita da persone che sono state colpite da questo disagio e ne sono uscite con una gran voglia di dare una mano agli altri. Mariella, che è anche presidente del Coordinamento della Lombardia dal 2002 gestisce il gruppo di auto aiuto a Cinisello Balsamo dopo aver passato 3 anni nei panni di partecipante. «Stavo male e quasi per caso ho conosciuto la Lidap - spiega Mariella, con il volto sorridente di chi riesce a dare una mano a un amico sofferente -. Ho frequentato il gruppo di auto aiuto a Sovico per tre anni e mi son sentita decisamente meglio. Da lì non ho voluto mollare e ho scelto di continuare nella Lidap come volontaria per dare il mio semplice contributo. Da otto anni ora gestisco il gruppo di Cinisello Balsamo».

UNA DECINA circa di partecipanti, e un incontro alla settimana: partecipare al gruppo è davvero facile e utile una volta superato lo scoglio del primo passo: «La cosa più difficile è fare la prima mossa, cioè rendersi conto di soffrire di disturbi di ansia e di panico - aggiunge Mariella -. Le persone ci mettono mesi, anche anni a prendere in mano il telefono e cercare aiuto. E noi aspettiamo sempre che sia il singolo a provarci; non accettiamo per esempio iscrizioni con telefonate da genitori o amici». Condividere il proprio disagio, capire che non si è soli e soprattutto avere davanti una persona che ha superato le difficoltà e ora è tornata a sorridere: questi sono i gruppi di auto aiuto Lidap, sempre gestiti volontariamente da un ex «paziente», anche se il termine non è del tutto azzeccato, in collaborazione con psicologi e medici. «Ad oggi il gruppo di Cinisello conta una decina di unità e settimana prossima ci sarà una

L'ESPERIENZA

In prima linea

Ho scelto di continuare nella Lega italiana come volontaria per dare il mio semplice contributo. E da anni mi occupo del gruppo locale

L'invito

Partecipare al gruppo è davvero facile e utile. La cosa più difficile è fare la prima mossa, cioè rendersi conto di soffrire di disturbi di ansia e di panico

nuova accoglienza - conclude Mariella -. Per partecipare bisogna essere così, e la quota annuale è simbolica di soli 40 euro perchè tutta l'associazione vive sul volontariato». Problemi economici, perdita del lavoro, difficoltà relazionali: sono diverse le cause che portano alla luce e scatenano gli attacchi di panico con conseguenze sul fisico. I percorsi hanno durate differenti: ma uscire dal tunnel si può e Mariella oggi è contenta di poter essere un segno visibile. «Tante volte anzi soffro quasi a vedere che in certi casi sono impotente. Ma d'altra parte per superare il disagio serve una gran forza e tutti la possono trovare dentro di sé, nessuno escluso».



“ IO HO FREQUENTATO E MI SON SENTITA MEGLIO DA QUI IL MIO IMPEGNO

MARIELLA TARRICONE

