



ASI-ADOC

Associazione della Svizzera Italiana
per i disturbi Ansiosi, Depressivi
e Ossessivo-Compulsivi

Gruppo di auto-aiuto dedicato ad Ansia e Depressione

Un luogo gentile in cui condividere le proprie esperienze legate alle difficoltà poste dalla sofferenza causate da ansia e/o depressione senza sentirsi giudicati.

Perché scambiare le proprie esperienze ci aiuta?

Le difficoltà poste da ansia e depressione ci possono far sentire soli e sommersi dalla sofferenza.

Il poter esprimere le proprie esperienze ed ascoltare quelle altrui in cui ritrovarci ci fa sentire meno soli e ci aiuta a superare le difficoltà.

Al gruppo è benvenuto chi ne è direttamente toccato oppure è parente o amico.

Non è necessario iscriversi e non c'è obbligo di frequenza.

Quello che chiediamo è l'apertura, l'assenza di giudizio e la riservatezza su quello che viene condiviso.

Il gruppo si incontra il primo giovedì del mese dalle 19:00 alle 20:30 presso l'Hotel Pestalozzi, Piazza Indipendenza 9, Lugano.

Le date degli incontri le puoi trovare sulla pagina Instagram, in Facebook o al sito www.asi-adoc.ch

ASI-ADOC

Associazione della Svizzera Italiana per i disturbi Ansiosi, Depressivi e
Ossessivo-Compulsivi

www.asi-adoc.ch - info@asi-adoc.ch