
Un "Gruppo" aiuta a vincere la depressione

A volte basterebbe una persona che, come noi, vive le stesse difficoltà. Nel gruppo "I colori della vita", attivato dall'associazione di volontariato Ama (Auto mutuo aiuto), che si rivolge alle persone che soffrono di depressione, si possono trovare tanti compagni di strada comprensivi e solidali. Il gruppo non fa "miracoli" né si vuole sostituire alle cure mediche tradizionali. Nel gruppo si trovano altre persone con il medesimo problema, in grado quindi di capire meglio di chiunque altro, capaci di ascoltare e di non giudicare.

Questa empatia sviluppa un clima di sostegno reciproco e di stimolo al cambiamento dello stile di vita e di pensiero per riscoprire i colori della vita. Che sono belli se riusciamo a vederli. Nel gruppo è presente una facilitatrice che favorisce le interazioni e i processi di aiuto. Gli incontri si tengono il giovedì, ogni 15 giorni, alle 21 presso la sede amministrativa di Pinerolo dell'Asl To 3 (ex-Cottolengo) - Area di formazione, stradale Fenestrelle 72. La partecipazione è gratuita, per informazioni telefonare a Rita (339 778.0962).