

# SCLEROSI MULTIPLA

## BENESSERE

### SUPPORTO PSICOLOGICO E ATTIVITÀ DI BENESSERE A SONDRIO

Visto il periodo emergenziale le attività avverranno con modalità a distanza

Quando si parla di sclerosi multipla (SM) non è possibile tralasciare il suo impatto sulla **vita emotiva, psicologica e sociale delle persone interessate e di chi sta loro vicino**. Ricevere una diagnosi di SM, subire una ricaduta, provare differenti sintomi che influenzano la vita quotidiana, il lavoro, le relazioni, sono tutti elementi che possono avere un effetto diretto sul proprio benessere psicologico.

È comune provare **paura, rabbia, frustrazione, sconforto e impotenza**. Alcune reazioni sono legate a meccanismi naturali di difesa che si attivano di fronte a eventi particolarmente dolorosi o traumatici e che rappresentano una fase importante che permette alla persona di elaborare con i propri tempi la sua diagnosi.

Spesso si percepisce un **senso di isolamento, di incomunicabilità**, in particolare in famiglia, dovuto alla difficoltà di far comprendere la SM in tutte le sue sfaccettature.

Anche se queste emozioni possono sembrare insormontabili, l'intensità iniziale tende a diminuire col tempo anche grazie a una maggior conoscenza della malattia e un riadattamento della propria quotidianità.

Le attività svolte, organizzate dal **Centro ARCO** di Sondrio, saranno:

- supporto psicologico individuale
- gruppo brain training
- gruppo di supporto psicologico sulla resilienza
- gruppo yoga

E saranno coinvolte queste figure professionali:

- Psicologo
- Neuropsicologo
- Psicoterapeuta

Per informazioni:

è possibile contattare gli organizzatori al seguente numero: **345-4223226**

**SCLE  
ROSI  
MULT  
IPLA**  
associazione  
italiana

un mondo  
libero dalla SM