ESPRIMITU PRESENTA "TEATROH!"

# La creatività del palcoscenico per gestire l'ansia e il panico

Esprimitu presenta "Teatroh!", un laboratorio teatrale su ansia e panico, a cura della Lidal Piemonte (Lega italiana contro i disturbi d'ansia, agorafobia e attacchi di panico) per affrontare l'ansia in maniera creativa per esprimere se stessi in un ambiente protetto e non giudicante per scambiare esperienze, socializzare, divertirsi per mettersi in gioco e scoprire cose nuove su di sé. Il laboratorio è rivolto a persone dai 14 anni in su. Non è necessario avere esperienza in campo teatrale o artistico. Il laboratorio teatrale è gratuito, aperto a tutti, e si terrà ogni lunedì dal 13 gennaio all'8 giugno 2020 dalle ore 18.30 alle 20.30. L'ansia, quando eccede, può sfociare nel panico: per questo motivo è importante controllare i segnali. Contemporaneamente è emerso come le persone ansiose siano dotate di grande autocontrollo. L'ansia, inoltre, è strettamente legata a esperienze soggettive, infatti ci sono persone che definiscono in modo negativo quella sensazione di tensione e altre che, invece, la descrivono come una spinta motivante. È possibile, dunque, poter imparare a usare l'ansia, ricordando che il modo attraverso cui gestiamo quella emozione è in relazione alla nostra identità ed esperienza.