

Contro la violenza sulle donne

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Primo incontro presso il Centro di Aggregazione Giovanile in Via Fontana Vecchia per imparare scongiurare le aggressioni

CATANZARO- Grande successo per l'iniziativa dell'Associazione "Over the Top" che ha visto un numero considerevole di donne iscriversi al suo ormai noto corso "Più Consapevole, Più Sicura", un vero e proprio laboratorio di antiaggressione femminile accolto nella struttura del Centro di Aggregazione Giovanile sito in Via Fontana Vecchia.[MORE]

È ormai dal 2007 che il presidente dell'associazione, Dario Condello, si prodiga nella divulgazione di tecniche e metodologie per contrastare in modo concreto la violenza sulle donne.

"Chi fa buon uso della difesa personale – spiega Dario Condello – molto spesso scongiura il pericolo ancor prima di arrivare allo scontro fisico. Le semplici tecniche derivanti dalle arti marziali che insegniamo nei nostri corsi, vengono prese solo come ultima risorsa per affrontare il pericolo. Infatti – continua Condello – se non si riesce a gestire le proprie emozioni in situazioni di pericolo, le tecniche risulteranno inefficaci!".

Proprio per questo motivo, ai preparatissimi istruttori Antonio Gualtieri, Paolo Condello e lo stesso presidente, si affianca la psicologa e psicoterapeuta Tiziana Fregola che afferma:

"Alcuni atteggiamenti uniti ad un corretto uso della tecnica verbale, possono disinnescare degli insani atteggiamenti assunti da un potenziale aggressore. Anche il fatto stesso di camminare in modo deciso e a testa alta – conclude la dott.ssa – può, in alcuni casi, far desistere il malintenzionato".

Ecco alcuni consigli pratici per evitare spiacevoli sorprese:

- Cercate di non lasciare troppe informazioni sensibili su internet (come ad esempio il vostro indirizzo, i vostri spostamenti ecc.);
- Se proprio non volete fare a meno di incontrare qualcuno conosciuto su Facebook (oppure su internet in genere), andate all'incontro in compagnia di qualcuno di vostra fiducia;
- Se frequentate locali non lasciate mai incustodito il vostro drink, qualcuno potrebbe drogarvi senza che voi ve ne accorgiate;
- Quando vi dirigete verso la vostra auto o verso il portone di casa, impugnate con forza la chiave tra il pollice e l'indice, all'occorrenza può diventare uno strumento di difesa;
- Prima di salire in auto guardate anche sui sedili posteriori.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
<https://www.infooggi.it/articolo/contro-la-violenza-sulle-donne/907>

