

Il mondo è pieno di pazzi, un poco lo siamo pure noi...

ModestaMente

Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova

Anno 10 n. 103

Ottobre 2024

EDITORIALE

***Sono nata il ventuno a primavera
ma non sapevo che nascere folle,
aprire le zolle
potesse scatenar tempesta.
Così Proserpina lieve
vede piovere sulle erbe,
sui grossi frumenti gentili
e piange sempre la sera.
Forse è la sua preghiera.
(Alda Merini)***

La salute mentale, tema ingombrante e che sicuramente spaventa: nessuno ammette a cuor leggero le proprie fatiche psicologiche, eppure il senso comune dice che "ammettere il problema è già metà guarigione".

Se però è a volte semplice condividere con amici e conoscenti una malattia fisica, non così per una malattia mentale, che sia un semplice momento di ansia o una sofferenza più invalidante e che, a volte, si fa cronica.

La sofferenza porta spesso con sé una elevata sensibilità e la capacità di leggere in maniera più approfondita il mondo attorno a noi. Il mondo dell'arte è pieno di esempi in questa direzione: senza alcuna citazione, ogni lettore può pensare a pittori, musicisti, scrittori, poeti che sono noti (anche) per le loro traversie psichiche.

Uno spunto venuto dalla redazione è la figura di Alda Merini: costretta in manicomio per molti anni della sua vita, ha sperimentato sulla sua pelle lo stigma ed il pregiudizio della sua condizione, vedendo per anni misconosciute le sue, a posteriori, indubbie capacità artistiche.

È stata esempio antesignano di resilienza, parola oggi di moda, che lei ha impersonificato: dopo il ricovero al Paolo Pini di Milano, il suo appartamento sui Navigli è diventato meta di artisti e intellettuali, anime che forse come lei riuscivano a cogliere quello che c'era oltre le apparenze.

Queste righe non vogliono essere una critica sterile dell'agire psichiatrico del tempo di Alda: con le conoscenze e la sensibilità di allora forse anche noi avremmo agito nello stesso modo, ma la sua storia può aprire una prospettiva nuova: magari le malattie mentali sono in realtà malattie "senti-mentali": leggere e sentire le emozioni che si nascondono sotto i sintomi e i comportamenti bizzarri potrebbe avvicinarci ai malati con una visione diversa.

E questa nuova vicinanza potrebbe suggerirci strategie più utili ad aiutare, nella consapevolezza che tutti, chi più chi meno, siamo malati senti-mentali.



LE EMOZIONI PASSANO DAL CUORE...

“Niente è nell’intelletto, che prima non sia stato nei sensi” Tommaso D’Aquino

Partendo da questa importante tematica ci siamo chiesti cosa vuol dire per noi salute mentale e cosa facciamo per mantenerla nonostante spesso non sia sempre semplice. A volte infatti, i problemi che viviamo quotidianamente ci mettono alla prova e ci impediscono di vivere bene.

Ecco alcuni modi in cui ciascuno di noi cerca di stare bene:

HICHAM: Un modo per stare bene è cercare di vivere alla giornata e non preoccuparsi troppo per cosa potrebbe succedere. Fermarsi a ragionare quando ci si sente in ansia. Io quando sento l’ansia a volte guardo Tom e Jerry perché mi distrae dai miei pensieri e mi fa divertire. A volte anche stare da solo mi aiuta ad affrontare l’ansia.

GIULIANA: Io credo che ogni giorno è diverso e già lo capisci da quando ti alzi al mattino come sarà la giornata. Il benessere lo crei tu giorno per giorno cercando di non prenderti troppo sul serio.

STEFANO: È giusto vivere alla giornata, ma fino ad un certo punto vivere alla giornata. La vita va un po' programmata.

SUSAN: Una bella giornata di sole mi aiuta a stare bene, quando il tempo è brutto e grigio sto peggio. Un modo che ho trovato per superare i momenti in cui mi sento sola è quello di accendere Radio Maria e pregare.

CECILIA: Camminare mi fa star bene, stare insieme agli altri perché la solitudine non è bella. A volte mi aiuta anche semplicemente guardare il campanile, fare il segno della croce e fermarmi a cercare di capire com'è il mio stato d'animo. Io e la chiesa siamo un tutt'uno. Cerco comunque sempre di pensare in positivo e tirare a campare.

GIULIA Uscire, parlare con la gente e stare in compagnia. Stare con la gente aiuta a stare meglio, ma anche le medicine mi aiutano. Quando sono da sola in casa non so cosa fare e mi sento agitata.

SERGIO: Anche per me è meglio stare in compagnia.

DONY: Mi fa paura la solitudine e quindi cerco di stare con gli altri.

Le emozioni ci riempiono la vita.

Ci troviamo d'accordo con l'aforisma di Tommaso D'Aquino: le nostre emozioni sono parte di noi, partono dal cuore e arrivano al nostro intelletto e noi cerchiamo ogni giorno di comprenderle e gestirle per vivere meglio.

CDP Il Faro

“CERCA DI ACCETTARTI COSI' COME SEI”

Alda Merini

L'importanza dell'autenticità e dell'accettazione di sé: le parole di Alda Merini che ispirano la crescita interiore.

L'editoriale di questo numero è una poesia di Alda Merini: una scelta fatta con cura.

La scelta è ricaduta su una poesia ben precisa.

La poesia è qualcosa che istintivamente fa pensare a qualcosa di bello.

La poesia è uno strumento socialmente accettabile con cui anche gli argomenti più delicati vengono comunicati con facilità.

La poesia è arguzia.

La poesia che avete letto è stata scritta da qualcuno che sentiamo vicini: da qualcuno che è stato isolato, stigmatizzato, escluso. Qualcuno che ha vissuto cose a noi simili per certi versi.

Alda Merini ha saputo lottare e dare voce dove si chiedeva silenzio, dove prevaleva un giudizio di diversità spietato.

A volte siamo noi stessi i primi a ricercare il silenzio perché la parola può essere giudizio e questo fa male soprattutto per chi ha ancora bisogno di tempo e amore per accettare, accettarsi.

“Biografia dell’autore: Alda Merini

Alda Merini (1931-2009) è stata una delle più importanti poetesse italiane del XX secolo, nota per la sua poesia intimista e profondamente legata alle esperienze personali. Nata a Milano, Merini ha attraversato periodi difficili della sua vita, segnati da sofferenza e solitudine, che hanno influenzato notevolmente la sua opera. Nonostante le difficoltà, è riuscita a trasformare il suo dolore in poesia, diventando una voce potente e rispettata nella letteratura italiana. Le sue opere esplorano temi come la follia, l’amore, la sofferenza e la spiritualità, ed è ricordata per la sua capacità di parlare direttamente al cuore dei lettori. Merini è stata candidata più volte al Premio Nobel per la Letteratura, e la sua eredità continua a ispirare generazioni di lettori e scrittori.

Contenuto e Tematiche: La riflessione di Merini è un’esorazione a non cedere alla pressione sociale che spesso ci spinge a conformarci per essere accettati dagli altri. L’autrice ci ricorda che chi ci ama veramente saprà accarezzare le nostre insicurezze e si accoccherà alle pieghe della nostra anima. Non c’è bisogno di mascherarsi o di cambiare per essere amati; al contrario, è proprio nella nostra autenticità che risiede la nostra forza. Questa riflessione esplora temi come l’autenticità, l’amore per se stessi, l’accettazione delle proprie insicurezze e la vera connessione con gli altri. Merini ci invita a fare un dono prezioso a noi stessi: rimanere fedeli a chi siamo realmente.

Stile e Narrazione: Lo stile di Alda Merini è caratterizzato da una semplicità apparente che cela una profondità emotiva straordinaria. Con parole delicate ma potenti, la poetessa riesce a trasmettere un messaggio di grande importanza con una naturalezza disarmante. La sua scrittura è intima e sincera, capace di instaurare un dialogo diretto con il lettore, rendendo le sue riflessioni universali e sempre attuali. Merini utilizza un linguaggio poetico che, pur essendo accessibile, riesce a penetrare nell’animo di chi legge, stimolando una riflessione profonda su temi essenziali come l’amore per se stessi e l’autenticità.

“Cerca di accettarti così come sei” è una riflessione che con poche parole riesce a toccare profondamente il cuore e la mente di chi legge. In questa breve ma potente riflessione, Merini ci invita ad abbracciare la nostra autenticità, a non cambiare per piacere agli altri, e a riconoscere il valore intrinseco della nostra unicità. Le sue parole sono un inno all’autenticità, un messaggio universale che incoraggia la crescita interiore attraverso l’accettazione e l’amore per sé stessi.”¹

Durante il nostro incontro in redazione in questo mese abbiamo raccolto alcune parole chiave rispetto al tema della salute mentale che condividiamo anche con voi. Abbiate cura di questi sassolini comunicativi che con timore lanciamo: è tutto quello che ora sappiamo darvi. Forse perché non siamo ancora del tutto pronti a scrivere la nostra storia: il passato sembra chiaro solo negli spetti più critici, quelli legati agli eventi più dolorosi e traumatici. Il nostro percorso è alla ricerca di una spiegazione, forse di una decolpevolizzazione che sentiamo dataci dall’altro ma che ci diamo anche noi in prima persona.

Salute mentale per noi vuol dire:

Incomprensione
 Poca voglia
 Tanta fatica
 Richiesta d’aiuto difficile da fare
 Indifferenza
 Sforzi enormi
 Caos
 Semplificazione
 Comunicazione difficile
 Cura
 Terapia giusta
 Terapia sbagliata
 Abilità
 Espressione
 Giudizio
 Non Accettazione



comprendere il malato psichiatrico”

Enza: *“La società associa il malato psichiatrico a pericolo anche per le informazioni che diffonde la televisione, i telegiornali, un po’ come il tossicodipendente che prima era malvisto ma non si pongono domande sul perché di quelle azioni. Anni fa ci si vergognava ad avere qualcuno in famiglia con handicap fisici per paura del giudizio delle persone e quindi li si lasciava lì”*

Loredana: *“Io in famiglia ho avuto mia mamma e mia nonna con l'Alzheimer e non è facile da gestire la malattia e loro perché non ti riconoscono più, è come se parlassi con il nulla non ti rispondono, non ti parlano, è stata una botta tremenda, faccio ancora fatica a parlare, mia mamma è morta a soli 67 anni, era giovane, non penso nessuno abbia compreso il mio momento di difficoltà.”*

Francesco: *“Forse lo stigma è ancora presente perché si associa la persona alla sua malattia come se fosse la malattia e non come se avesse la malattia. Però penso che negli ultimi anni si sia aperto il discorso alla psicologia. Federica: C'è molta disinformazione e ignoranza su questi argomenti. Non si possono attuare programmi di prevenzione e quindi non si intercettano i casi.”*

CHE EFFETTO FANNO LE NOSTRE PATOLOGIE? CHE EFFETTO FANNO LE NOSTRE PATOLOGIE SU DI VOI, IL FATTO DI STARE SEMPRE A CONTATTO CON NOI IN COMUNITA'? CHE EFFETTO FANNO A LIVELLO EMOTIVO? CHE EFFETTO FANNO SUI VOSTRI FAMILIARI? (Operatori)

Federica: *“Penso al momento in cui arriva un nuovo ingresso e ci arrivano le relazioni. Leggere la relazione senza conoscere la persona può spaventare, ti fa partire una serie di inquadramenti, in base magari all'età. Quando arriva la persona scopri che c'è qualcosa dietro quella scritta, quell'etichetta. La persona fa sempre la differenza perché conosci il suo carattere, le sue emozioni e ti permette di andare più a fondo nelle caratteristiche della persona. Mi capita di sentire persone che pensavo con mentalità aperta o persone vicine che mi domandano ma non hai paura? Tendo a non associare disturbo psichiatrico e persona. Quando mi vengono fatte domande del genere rispondo dando informazioni dove mancano.”*

Stefano: *“Non leggo mai la relazione per non farmi influenzare così conosco la persona passo passo. Quando sai che arriva gente pericolosa devi stare sempre attento però la cosa bella è che essendo molto emotivo e mettendomi nei panni degli altri mi fa capire meglio le sfaccettature di una persona e questo è sempre stato un mio punto di forza. Ripeto, avendo vissuto un momento di fragilità, capisco meglio la fragilità altrui. Stare con voi a me piace tantissimo, io la vivo come la grande famiglia, logicamente c'è quello più simpatico. Fortunatamente ho una famiglia dalla mentalità aperta, mio figlio stesso, essendo molto sensibile, verrebbe qua tutti i giorni. Mio figlio ha iniziato a frequentare Valerio, un ragazzo autistico, psichiatrico, autolesionista, da lì ha preso tanta sensibilità. Io ho preso sensibilità da mio padre e mio figlio da me. Essere sensibile ti porta ad essere più forte.”*

Enza: *“Io sono qua da 20 anni, Cinzia che era una responsabile voleva mandarmi in reparto ma io non volevo perché mi faceva paura, poi sono mancata 6 mesi da lavoro e sono rientrata in IDR e mi si è aperto un mondo e ho chiesto di cambiare reparto, poi piano piano sono salita fino alla CRM. Ad oggi penso che non lascerei mai la CRM, anche perché ho tanti nipoti e pronipoti della vostra età e li immedesimo in voi, riesco a percepire il disagio loro grazie a voi. Per me siete tutti uguali, siamo umani e sono contenta di aver avuto a che fare con voi e con persone disabili perché mi si è aperto un mondo sulla vita difficile del disabile perché spesso sono persone isolate. Grazie per esserci.”*

TI RITIENI UNA PERSONA ANSIOSA?

Marco: *“Nonostante riconosca un miglioramento, mi accorgo che l'ansia mi opprime in vari momenti della giornata quando non so cosa fare o quando sento di non avere voglia di fare niente. Anche il futuro mi crea ansia.”*

COME HAI AFFRONTATO LA DIAGNOSI?

Anonimo: *“Nel momento in cui mi è stata comunicata la diagnosi ero talmente spaventata che non capivo nulla, ma ero spaventata non tanto dalla definizione del disturbo ma dagli effetti che aveva su di.”*

Anonimo: *“La diagnosi mi spaventava e non l'ho comunicata a nessuno perché avevo paura del loro giudizio. Francesco: trovo che la diagnosi sia stringente e limitante ma rassicurante per gli altri nel senso che così inquadrano il mio comportamento in definizioni e spiegazioni standard.”*

PENSI SI POSSA GUARIRE?

Roberta: *“Si basta un po' di volontà.”*

Marco: *“Si, basta seguire quello che ti viene suggerito e accettare gli aiuti dei professionisti anche se è più facile dirlo che farlo.”*

Anonimo: *“No, guarire secondo me non è possibile ma è possibile adattarsi e vivere una vita adeguata.”*

PENSI CHE LA TUA PATOLOGIA ABBA ASPETTI POSITIVI?

Francesco: *“Si perché mi ha permesso di vedere eventi anche negativi da una prospettiva diversa.”*

Loredana e Marco: *“Si perché si può sempre migliorare, pur stando attenti a non sovraccaricarsi.”*

PENSI DI RICONOSCERE UNA CAUSA SCATENANTE?

Marco: *“Una buona parte è dovuta ai vizi che i miei nonni mi hanno dato, seppur penso che l'abbiano fatto in buona fede ma poi non sono più stato in grado di modificare quei comportamenti e soddisfare le esigenze dell'ambiente. Essere stato bullizzato ha compromesso la mia autostima.”*

Roberta: *“Il covid, perché non potevo uscire e mi sentivo sola e arrabbiata.”*

Anonimo: *“Il divorzio è stata la mia causa scatenante. ”*

CRM Agorà

DALLE CREPE ENTRA LA LUCE

Il 10 di ottobre è la “Giornata mondiale della sensibilizzazione per la salute mentale”. Che cos'è la salute mentale? Il paziente con malattia psichiatrica vive la propria malattia come un limite? Cosa si potrebbe consigliare ad una persona che sta affrontando un periodo di difficoltà dal quale non riesce ad uscirne da sola? Queste sono le domande che abbiamo fatto ai nostri pazienti della CPM con lo scopo di scoprire il loro punto di vista. Ognuno ha la propria definizione di salute mentale, ciò che la accomuna è il bisogno di tutti di provare benessere. La malattia mentale non è sempre un limite, certo a volte dipende anche dall'entità di essa, ma in genere ci si può convivere. Eppure molti pazienti pensano che questo lo sia ma questo dipende da come la società reagisce alla loro malattia. Strettamente connesso al tema della salute mentale è il tema dello STIGMA. La non conoscenza e il non voler conoscere portano ad atteggiamenti negativi e di rifiuto che si concretizzano in discriminazione verso la persona malata, la quale smette di darsi un valore in quanto persona e non fa progressi verso la guarigione (intesa dello star bene nonostante la malattia). Un malato psichico è malato a vita se come tale viene riconosciuto. I pregiudizi causano soltanto senso di inadeguatezza, disinvestimento e allontanamento dalla cura necessaria a star bene. Io , giovane, temo di rivolgermi allo psicologo o psichiatra se sto male perché altrimenti sarò chiamato Matto, tutti mi vedranno diversamente da prima, perciò non vado e mi faccio sopraffare dai miei problemi fino eventualmente alla morte perché non ce la facevo più, ma per lo meno sarò un morto SANO....

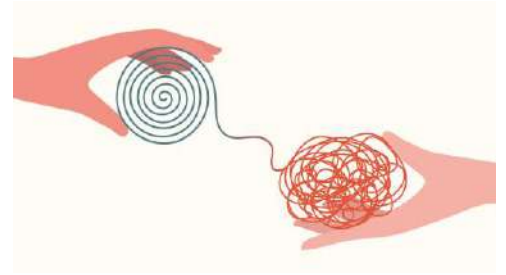
Da queste parole emerge la necessità di sensibilizzare la popolazione per combattere i pregiudizi e comportamenti stigmatizzanti per sentirsi più liberi di esprimere sé stessi riconoscendosi come persone e per raggiungere l'obiettivo comune a cui tutti ambiscono: il benessere.

Queste sono le risposte dei nostri pazienti:

LAURA

1. Secondo me per salute mentale significa stare con la mente e il proprio corpo in equilibrio, un equilibrio psicofisico, invece purtroppo quando abbiamo dei problemi psicologici o mentali è perché non stiamo bene con noi stessi e gli altri.

2. Come persona umana penso che la malattia psichiatrica non sia un limite anzi è un modo per combattere i propri limiti come per esempio la paura di non farcela e poi insieme anche ad altre persone con gli stessi problemi ci si sente aiutati e si superano i propri limiti.
3. Secondo me consiglierei a una persona con problemi di natura mentale di rivolgersi a un professionista cioè uno psicologo e anche a uno psichiatra.



CRISTINA

1. Assenza di malattia disturbante-, capacità di vivere con gli altri, capacità lavorativa, spazi liberi per i propri affetti e interessi.
2. dipende dalla gravità della malattia, in casi gravi e' senz'altro un limite, non lo e' se permette quotidianamente una vita sociale
3. di rivolgersi agli operatori sanitari, psicologo, psichiatra appoggiarsi agli amici, persone di fiducia, famigliari

ALBERTO

1. La salute mentale è vivere di obiettivi ed ambire a qualcosa che dia un incentivo e un ritorno in soddisfazioni, avere entusiasmo nel raggiungerlo, la malattia al contrario è disillusione perdita di obiettivi e deprivazione di qualsiasi motivazione che è peggio dello stigma perché la persona si rinchioda in se stessa a prescindere, in quel caso non c'è smentita con nessuno ma un evidente distacco dalla realtà.
2. Non e' un limite ma ti rovina su tanti piani esistenziali, vivere solo di problemi e in mezzo ai problemi non e' piu' un vivere ma un sopravvivere e l'inevitabile difesa di chi non ha spinte e interessi e l'introversione quindi il distacco dalla realtà' oggettiva come unica soluzione possibile. essere continuamente messo di fronte agli aspetti negativi della vita non fa star bene perche' si perde il senso delle cose e porta a desiderare che tutto finisca prima o poi, una non vita.
3. Farsi aiutare ma senza esagerare perché i problemi personali sono di definizione personali e vanno autogestiti per andare avanti e non rimanere bloccati perche' la vita continua.

ANDREA

1. Sapere controllare le proprie emozioni, vedere il mondo che ci circonda con una prospettiva positiva.
2. E' un limite nel momento in cui ci si lascia trasportare dalla tristezza e tenere conto dei pregiudizi degli altri.
3. Cercare aiuto dagli specialisti, psicologi e psichiatri, oppure sfogarsi con un amico.

GIOVANNA

1. E' una cosa che si può risolvere pensando che io leggo e mi distraigo
2. Non é un limite si può risolvere pensando all'amicizia e volersi bene

3. Gli direi di non pensare al passato ma pensare al presente

ROMEO

1. Salute mentale per me si intende quando si sta bene con se stessi e con gli altri
2. La psichiatria non e' un limite perche' ci si puo' convivere con questa malattia non pensando e facendo dei lavoretti con cui occupare la mente
3. Consiglierei a questa persona di sfogarsi con qualcosa che tenga occupata la mente ad esempio fare disegni, passeggiate in campagna, vedere degli animali in montagna o ad uno zoo

FRANCESCO

1. E' l'equilibrio tra mente e corpo, la mente deve essere calma
2. No bisogna imparare a gestirle
3. Di affidarsi a persone competenti ma e' difficile comunque farlo a volte

DARIO

1. Si intende pace serenità e spensieratezza con sé e con gli altri e anche un po' di autostima
2. No perché se le persone vengono aiutate in modo adeguato e corretto possono anche essere guarite
3. consiglierei di parlarne con qualcuno che possa essere amico o amica, familiare o figura qualificata

FRANCESCA

1. Stare bene con sé stessi e con gli altri, avere equilibrio psicofisico e serenità
2. Non e' un limite ma e' poco capita. si pensa a chissà cosa mentre e' solo un momento di disagio
3. di farsi aiutare dalle persone preposte a farsi conoscere

VENTURINA

1. Per me e' liberta', pace, condivisione con gli altri con un pizzico di sano egoismo che io non ho mai avuto
2. No, non e' un limite se ci si mette di buona volonta' si puo' fare tutto non si deve avere paura di niente
3. Prendere per mano e portarla alla struttura piu' vicina dove ci sono persone specializzate

NADIA

1. Per me la salute mentale esiste pero' dipende da che punto la discuti con gli altri e vorrei sapere anche se avendo familiari propensi alla depressione questa cosa e' piu facile che accada. E' stare bene con gli altri e con se stessi e l'ambiente dove ci troviamo
2. Dipende dal carattere: se vuoi essere forte lo sei

3. Direi alla persona di essere forte di non pensare al passato e cercare di essere una persona felice come dovrebbe essere, non essere da solo, trovare degli interessi che la facciano star bene

Vorremmo concludere questo articolo con una citazione di LEONARD COHEN "C'è UNA CREPA IN OGNI COSA, ED E' COSI' CHE ENTRA LA LUCE. I DIFETTI COME LE CREPE SONO PARTE NATURALE DI VITA. CI SONO DUE MODI DIVERSI DI GUARDARE LA CREPA. ALCUNI LA GUARDANO PENSANDO SIA UN GUASTO, ALTRI COLGONO NELLA CREPA IL MODO PER FAR ENTRARE LA LUCE PER TORNARE A RISPLENDERE"

Non possiamo lavorare su quello che è stato, ma possiamo farlo su ciò che sarà, chiedere aiuto non sarà mai la scelta sbagliata, impariamo ad accettare di essere imperfetti ma cerchiamo sempre un modo per vivere al meglio delle nostre possibilità!

TI RACCONTO DI ME

1. Secondo te come inizia la manifestazione di una malattia mentale?

In base alla mia esperienza posso dire che inizia con l'infelicità, difficoltà nel gestire i rapporti interpersonali e nel prendere decisioni che andrebbero prese per il proprio e altrui bene. Oltre questo possono intercorrere anche delle difficoltà nella gestione dei soldi.

2. Sei riuscito a cogliere subito i primi sintomi?

Si.

3. Ai tempi, hai riconosciuto da solo di star male e di aver bisogno di aiuto o ti ha aiutato qualcuno a capirlo? Quando te l'hanno fatto notare, hai ascoltato l'altro?

Io riconoscevo di star male ma non riuscivo a prendere delle decisioni, è stata mia sorella che mi ha aiutato a chiedere aiuto perché mi vedeva star male. Io l'ho ascoltata sin da subito, avevo bisogno di esser indirizzata da qualcuno, non riuscivo a farcela da sola. La malattia mentale non la superi da sola infatti, ti senti fragile, hai bisogno di qualcuno che ti prenda per mano per superarla.

4. Come ti senti ora rispetto al passato ed in generale come stai?

Rispetto al passato mi sento una donna nuova, dopo il mio percorso ora riesco ad esprimere la mia volontà, questo mi consente di sentirmi più libera. So che c'è ancora del lavoro da svolgere ma sono intenzionata a proseguire il mio percorso, riconoscendo ancora oggi la presenza di difficoltà ma nel contempo avendo voglia di migliorare ancora.

5. Come è avvenuto il tuo primo contatto con il CPS?

A seguito di un periodo in cui stavo male e non riuscivo a darmi delle spiegazioni, mia sorella mi ha indirizzato ad andare al CPS dove è iniziato il mio lavoro personale di cura.

6. Che percorso hai svolto? Pensi ti sia stato utile? Cosa in particolare o in generale ti ha aiutato a star meglio?

Il mio percorso è stato un po' variegato, il mio primo accesso in psichiatria (CPS) l'ho fatto a 25 anni, età in cui son stata presa in carico. All'inizio ero a casa e frequentavo il CPS solo una volta al mese, prendevo la terapia con regolarità e passavo dei periodi bene e altri meno bene. Nei periodi in cui non stavo molto bene riversavo la mia tristezza nella droga, sbagliando. Tutto questo connubio mi ha portato più volte a chiedere aiuto e richiedere dei ricoveri volontari in SPDC. Le prime comunità che ho frequentato erano comunità a doppia diagnosi (incentrate sulla cura sia di malattie psichiche ma anche di dipendenza da sostanza) e qui svolgevo molti laboratori che mi aiutavano a distrarmi. Dopo queste smisi di far uso di sostanze, ma non potevo rientrare a casa perché non ero in grado di trovarne una e non mi sentivo pronta a stare da sola, quindi da lì iniziai a passare per varie comunità solo psichiatriche. Queste ultime mi aiutarono a star bene, mi tenevano lontana dai "problemi" e mi facevano capire che c'era una vita fuori. Più o meno nel 2014 uscii dal circuito psichiatrico (finalmente) ma purtroppo dopo molti anni di stabilità per una serie di circostanze di vita (solitudine, tristezza, delusione e conoscenze sbagliate) ripresi a far uso di sostanze e a prendere la terapia in modo non regolare così ritornando ancora una volta in psichiatria (dove sono attualmente). Se dovessi dire cosa in particolare mi ha aiutato a star meglio non saprei rispondere perché tutto mi è stato d'aiuto, un luogo protetto nel quale son lontana da possibili tentazioni mi aiuta ad essere più serena. Ad oggi so che non può essere solo il luogo che mi tiene lontana ma devo io interiorizzare ciò che anche fuori deve farmi star bene, per me stessa e ho ancora un lavoro da fare.

7. Ritieni che gli operatori della salute mentale con cui sei entrato in contatto siano stati d'aiuto nell'affrontare i periodi di difficoltà?

Non tutti mi son stati d'aiuto, ma alcuni sì. Il loro interessarsi a me, mi ha aiutato a comprendere che potevo farcela e mi hanno aiutato a non demordere nonostante i brutti pensieri. Mi hanno dato una mano a rialzarmi quando stavo toccando il fondo e ciò mi ha consentito di riflettere più su di me e di valorizzarmi come persona.

8. Prendi i farmaci tranquillamente, comprendendone l'importanza di assumerli o sei restio/a?

Sì, li prendo tranquillamente. Mi interesso al farmaco che mi somministrano e ho conoscenza del suo effetto. Comprendo l'importanza di assumerlo per star meglio.

9. Quanto pensi che la malattia abbia impattato sulla tua vita?

Tanto.

10. Ad oggi, se dovessero chiederti, si può convivere con la tua malattia (compensata), cosa risponderesti?

Sì, anche benissimo. Ci ho convissuto tante volte ma ogni volta ho sbagliato io a tornare indietro.

11. Quanto impegno per te richiede convivere con te?

Onestamente poco, come tutto impari a convivere.

12. Cosa consiglieresti ad una persona che sta affrontando un periodo di difficoltà, dal quale non riesce ad uscire?

Dipende dalla problematica che sta affrontando, se frequenta persone che lo portano sulla brutta strada gli consiglieri di cambiare compagnia, se è triste gli consiglieri di distrarsi e non rimanere solo. E comunque in ogni caso gli consiglieri di chiedere aiuto a qualcuno competente che sappia indirizzarlo verso ciò che ha bisogno.

13. La tua vita attuale ti soddisfa? Avresti voluto fosse diversa?

La mia vita attuale mi soddisfa ma avrei voluto fosse diversa, ad oggi avrei compiuto scelte diverse.

14. Lo sai che la malattia mentale NON è sempre un limite e che a volte il limite è solo nella nostra mente?

Sì.

15. Ci sono alcuni termini utilizzati comunemente ed in modo superficiale che ritieni offensivi?

Mi offende la parola demente e vorrei non fosse utilizzata.

16. C'è un messaggio che vorresti passare alle persone che non hanno molta conoscenza in merito alla salute/malattia mentale e tutto ciò che ne concerne?

La malattia mentale è una malattia furba, pericolosa, dolorosa e insidiosa, invisibile a tanti, anche e specialmente a se stessi. Bisogna imparare a riconoscerla e a guardare l'altro con più attenzione così da poterlo aiutare. Non si può aiutare l'altro da solo, per poterlo aiutare è necessario l'aiuto di enti specializzati. Una persona che sceglie di curarsi non è una persona debole ma una persona forte, che ha il desiderio di vivere. Vivere è bello, bisogna volerlo fare, richiede impegno ma quando si vive è una sensazione fantastica. Può sembrare impossibile riuscire a farcela, ma quando si riesce (perché è assolutamente possibile), ci si sente molto soddisfatti del lavoro svolto. La soddisfazione di aver scalato una montagna così ripida (quale il percorso che bisogna svolgere verso il benessere) è indimenticabile.

Venturina



CONTATTI

Per suggerimenti, idee, consigli, critiche e per tutti quelli che vogliono mettersi in contatto con noi:

modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: comunitamente

035/737642 Alice e Sonia. CRM Agorà

035/737678 Isabella, Michele e Roberto. CPM Quadrifoglio

035/737643 Daniela e Paola. CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia. CDP Faro

