

# ModestaMente

*Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova*

**Anno 10 n. 104**

**Novembre 2024**

## **EDITORIALE**

### **Riflessione sulla correlazione tra sport e insorgenza o non-insorgenza di malattia mentale.**

In questo numero le redazioni tratteranno l'argomento sport e benessere.

L'indicazione di base rispetto a come sviluppare questa tematica è stata quella che ogni gruppo avrebbe potuto scrivere rispetto all'argomento partendo dalle proprie esperienze presenti o passate.

L'intento è sicuramente quello di promuovere lo sport nelle sue eccezioni positive come strumento di benessere.

Il pensiero nato in cabina di regia è stato quello di offrire a voi lettori, ma in prima battuta anche a noi, la possibilità di riflettere come molto spesso accade che la malattia psichica porti con sé tutta una serie di blocchi tra cui quello legato alla sfera del fisico.

Sicuramente l'aspetto della terapia

farmacologica influisce sulle energie che si potrebbero dedicare allo sport in tutte le sue discipline, inoltre le emozioni forti e stridenti legate a un periodo dove già la psiche non ha un suo equilibrio è quindi inevitabile che impatti anche sul fisico. Una certa immobilità e di confort-zone si crea anche all'interno delle nostre comunità. Tutto ciò non deve essere né dimenticato, né dato per scontato ma semmai ripensato per rimodulare lo sport in determinate condizioni perché possa ritornare a essere un elemento positivo.

Io che scrivo vorrei condurvi all'interno di alcune dinamiche, che ho conosciuto in prima persona da ragazza quando ho praticato per diversi anni atletica leggera, che credo possano essere spunti di riflessione: sempre con l'intento di ricordarci come una stessa condizione possa essere letta anche da più aspetti.

Vorrei concentrarmi sullo sport praticato in età adolescenziale: quell'età in cui per natura il ragazzo, la ragazza attraversa la delicata fase della costruzione della propria identità, anche corporea.

Lo sport può supportare questo passaggio positivamente in più modi: è un momento di socializzazione fra pari. Il gruppetto di sportivi condivide fatiche e gioie, allenamenti e momenti di svago. La vicinanza di un mister che sicuramente è una figura di riferimento come modello e come supporto per indagare la realtà. La disciplina dello sport tiene automaticamente più lontano da alcuni vizi che per resa sportiva collimano con lo stile di vita dell'atleta. Il rigore richiesto è una palestra rispetto alla dedizione da applicare nella vita per il raggiungimento dei propri obiettivi. Il movimento plasma un corpo dandogli vitalità e supporto alla crescita. Ovviamente quanto riporto qui e quello di tutto ciò di buono ci sia, e che per fortuna ho trovato.

Questa premessa doverosa apre poi lo spazio per una serie di riflessioni che si spostano su un altro versante: non più lo sport in un'eccezione positiva, ma lo sport come possibile concausa dell'insorgenza di disturbi. Penso ai ragazzini che si affacciano timidamente nel mondo adulto: un interfacciarsi insicuro in cui la pressione che sentono dalla società, dai mass media, dal gruppo dei pari... è forte e la costruzione del proprio sé ancora vacilla e questa dialettica li mette in crisi. A certi livelli la competizione può arrivare a coinvolgere anche alcuni aspetti legati al peso corporeo e all'immagine richiesta implicitamente. Parlo per esempio delle "categorie di peso" per categorie dove per disputare alcuni incontri l'atleta deve rispettarne i limiti e dove le pesate in allenamento possono portare a fissarsi sul controllo del peso. Parlo delle caratteristiche fisiche più accattivanti per una disciplina come la ricerca di corpi longilinei nella ginnastica. Il confronto tra queste atlete: sono spinte a volte impossibili da sostenere.



Il ragazzo, la ragazza che non sogna: chi non riesce a immaginarsi nel proprio futuro, chi ha un vuoto dentro identitario così forte ed è spaventato della relazione con l'altro che modula anche questa costruzione, potrebbe ritrovarsi in una condizione di fragilità per cui la restrizione, la rigidità sportiva, potrebbe portare all'innesto di alcuni comportamenti problema legati a disturbi alimentari. L'abbracciare un desiderio che però viene da fuori del proprio sé: che viene dall'altro, magari dal genitore o dall'allenatore... Il disturbo alimentare si insidia, si nasconde furbamente dietro a qualcosa di socialmente accettato. Il bisogno di riempire il vuoto identitario, il bisogno di riempire una fame d'amore. Queste sono frasi dure, quasi faticose da scrivere e da leggere ma reali e nate con l'intento di essere una voce d'aiuto.

Essere una società allenata questa volta alla prevenzione è un dovere civico di tutti, essere una società che è pronta a cambiare le cose: a tendere la mano, ad accettare le diversità è un impegno che dobbiamo prenderci. Essere una società non-giudicante ma accogliente a chi con difficoltà chiede aiuto è la premessa per un futuro migliore.

Un grazie alla mia ex allenatrice Tina  
Ascoltatrice, mediatrice, istillatrice di valori nei giovani atleti del GAV

**“COME PUO' ESSERE STRANO LO SPORT: CI SONO GIOCATORI CHE HANNO PERSO I MONDIALI GIOCANDOLI E GIOCATORI CHE LI HANNO VINTI SENZA MAI GIOCARE.”**  
**(Fabrizio Caramagna)**

## **MENS SANA IN CORPORE SANO.**

“Mens sana in corpore sano”, questo celebre motto ci ricorda che per mantenere una buona efficienza mentale è utile curare il proprio corpo. Lo sport è quell'attività (o include una serie di attività) che impegna la persona dal punto di vista fisico motorio, psichico-psicologico e relazione-scuola. Esistono diversi tipi di sport: quelli individuali e quelli di gruppo. Lo sport può essere inteso anche come attività ludico ricreativa, di svago e divertimento. Per fare sport non è necessario iscriversi a dei corsi specifici ma qualsiasi attività che predispone all'attività fisica può essere considerato sport. Fare sport è importante perché predispone a uno stile di vita salutare così come la corretta alimentazione, proprio per questo viene insegnato anche da piccoli a partire dalle scuole elementari e persino prima.



Vediamo nel dettaglio quali sono i nostri sport preferiti, quelli a cui potremmo dedicarci ed i benefici dello sport.  
DOMANDE:

1. HAI MAI FATTO SPORT? QUALE?
2. QUAL E' IL TUO SPORT PREFERITO? (LO SPORT PREFERITO NON E' NECESSARIAMENTE QUELLO SVOLTO, MA ANCHE QUELLO CHE FA PIACERE OSSERVARE IN TELEVISIONE)
3. QUALI SONO SECONDO TE I BENEFICI FISICI E PSICHICI DI SVOLGERE ATTIVITA' SPORTIVA?
4. QUALE SPORT TI PIACEREBBE PROVARE?

RISPOSTE:

FRANCESCO:

- Ho fatto nuoto e sciavo da piccolo giocavo a calcio
- Mi piace il calcio atletica e nuoto
- Ho giocato a pallavolo mi sono iscritto un po' a nuoto e mi sentivo meglio. Mi piaceva anche andare in montagna e stare in mezzo alla natura e mi liberava la mente.
- Mi piacerebbe provare, ma ormai vedo il mio fisico che non me lo permette

## LAURA:

- Sono una persona che da bimba all'età di 12 anni praticava il freesby
- Lo sport che preferisco e mi piace vedere in televisione è il pattinaggio artistico che unisce il pattinaggio alla musica
- Aiuta a rafforzare il fisico, a imparare a dominare il carattere se una persona è impulsiva e a rafforzare il carattere se la persona è timida e paurosa
- Se potessi provare a praticare uno sport potrebbe essere il nuoto perché mi aiuterebbe a rafforzare i miei polmoni che purtroppo sono ammalati di broncopolmonite e bpc

## DARIO:

- Si Giocare a pallone ciclismo palestra
- Olimpiade
- Ti aiutano in tutto, ti danno una grande mano a liberare la mente, il corpo, lo spirito. Quando gioco a pallone mi aiuta a liberare le energie nervose e quando si va in montagna a svuotare la mente concentrandoti sulla natura che ti circonda senza pensare troppo ai problemi di tutti i giorni e a distendere i muscoli del corpo
- Equitazione

## ROMEO:

- Si delle passeggiate nei prati vicino casa mia, pallavolo, pallacanestro, salto in lungo e alto, calcio e un po' di nuoto ma poco!
- Il calcio di serie A e champions
- Quello di non pensare a niente ma restare concentrati in quello che si fa come il nuoto
- Mi piacerebbe provare la boxe in modo professionale

## CARLA:

- Ho fatto ginnastica alle elementari e alle medie e ho fatto palla prigioniera, salto in lungo, corsa e attività fisica in generale
- I miei sport preferiti in televisione sono nuoto, pallavolo, le olimpiadi e paraolimpiadi. In generale mi piace guardare tutto lo sport
- 1 le camminate mi fanno sentire libera e mi distraggono un pò 2 lo sport fa beneficio quando mi svuota la mente a livello psichico mentre a livello fisico anche la salute fisica cuore e tutto il resto per il corpo 3 pallavolo in mezzo alle amiche mi rilassavo
- Camminata

## FRANCESCA:

- Non ho mai fatto sport ma mi piace camminare
- Mi piace nuoto anche se non so nuotare e pattinaggio artistico
- Per un benessere fisico psichico mi piace camminare quindi mi rilasso e mi serve per dimagrire



## NADIA:

- Ho fatto pallavolo e camminate in montagna. Mi piacerebbe fare canottaggio
- A me piacerebbe andare a camminare con altre persone per parlarci assieme. Giocando a pallavolo mi sfogavo e facevo l'alzatrice, la mia tensione si sfogava interamente con le energie fisiche. Ho fatto anche nuoto e mi rilassava
- Mi piacerebbe andare a cavallo e parapendio e forse kick boxing

## ANDREA:

- Ho fatto body building pesistica e yoga e avrei voluto fare anche altre cose
- Mi piace molto il calcio e sono stato anche allo stadio a fare casino
- Benefici fisici e psichici, inoltre in palestra si possono fare amicizie e perché no conoscere molte ragazze
- Mi piacerebbe molto sciare o fare judo

## VENTURINA:

- Si in passato ho provato a svolgere qualche sport. Ho seguito corsi di nuoto ma con esito negativo perché ho paura dell'acqua. Quando ero adolescente ho fatto pallavolo, da mamma ho fatto sci con le mie figlie
- Non mi piace molto fare sport
- Una sana competizione stima forza coraggio volontà e un bel fisico. Una migliore digestione. Cosa molto importante serve a liberare la mente
- Mi piacerebbe provare pattinaggio su ghiaccio



## CRISTINA:

- Si ho praticato fino a 20 anni sci da discesa e poi di fondo. Ho nuotato in piscina e mare con insegnamento di maestri di nuoto, preferisco dorso perché si respira meglio
- Nuoto e sci, in tv nuoto tuffi ginnastica ritmica e judo
- 1 uscire dall'ambiente quotidiano per praticare qualcosa di bello 2 partecipare col corpo nella sua interesse, percependolo come unitario e unito 3 nello sport si impara un agire comune la vittoria 4 allevia tensioni fisiche ed emotive 5 le gare tra atleti insegnano ai ragazzi i propri limiti ed evidenziano le qualità
- Io rifarei nuoto e sci perché sono quelli giusti non desidero provarne altri

## GIOVANNA:

- Pallavolo, pallanome, ecc...
- Pallacanestro
- Tiene in attività mente e corpo
- Parapendio

Considerando l'importanza dello sport nella vita il nostro augurio è quello che questo articolo possa invogliarvi a praticare un'attività sportiva.

Ne approfittiamo per ringraziare il GRUPPO VOLONTARI DI SEMONTE che ormai da tempo ci accompagna nelle camminate promuovendo l'attività e favorendone la partecipazione. Questa attività poggia sul loro aiuto e per questo ne siamo grati

## **“PER ESSERE BRAVI NELLO SPORT E’ FONDAMENTALE ESSERE UMILI” (S.A.S.)**

**Marco:** “Da giovane il ballo mi portava divertimento e mi piaceva il tempo della musica. Mi ha fatto conoscere nuova gente. Mi faceva anche rilassare perché ballando si producono endorfine. Lo sport è un bene, sia per il corpo che per la mente, però bisogna avere voglia. Per favorire la voglia serve la passione!! Mi piace fare sport in compagnia.”

**Asia:** “Ho fatto pallavolo per quattro anni. Era un gioco di squadra, non c’erano gelosie e competizioni. Mi ha aiutato anche mentalmente, per focalizzare i miei pensieri sul gioco.”

**Walter:** “Mi piaceva andare a pesca. Alle cinque del mattino ci trovavamo tutti insieme al laghetto a Rogno e poi pescavamo le trote e le regalavamo ad alcune famiglie bisognose. Lì ho fatto nuove amicizie e ho fatto la possibilità di sperimentare una passione che mi permetteva di aiutare anche gli altri.”

**Chiara:** “Lo sport mi ha sempre dato un equilibrio mentale”

**Viktoriya:** “Io facevo ginnastica artistica e quella per me era competizione.”

**Roberta:** “Nel corso della mia vita ho fatto pallavolo, nuoto e anche calcio. Questi sport mi hanno portato allegria e mi facevano stare bene.”

**Francesco:** “Ho sempre fatto Judo, uno sport individuale ma dove è possibile stringere forti legami, soprattutto durante l’allenamento. Da piccoli la competizione e il gioco sono allo stesso livello, crescendo invece la competizione aumenta. E’ uno sport completo. L’inchino iniziale significa rispetto, sia nei confronti dell’avversario che del gioco. Mi ha sempre stimolato molto. Poi crescendo risulta essere uno sport un po’ traumatico e ti porta alla decisione di smettere. Aiuta anche a conoscersi psicologicamente.”

Riflettendo rispetto al tema dello sport ci è venuto spontaneo provare a mettere su un piatto della bilancia gli aspetti positivi e su un altro gli aspetti negativi: abbiamo scelto di riportare il tutto in questa semplice tabella, così da poter rendere immediatamente visibile la grande differenza e la predominanza di aspetti positivi!

Anche se a volte la voglia è poca...mai mollare!! È importante fare sport!

<b>ASPETTI POSITIVI</b>	<b>ASPETTI NEGATIVI</b>
Crescita	Stanchezza
Determinazione	Rischio infortuni
Divertimento	Non voglia
Produzione di endorfine	Competizione
Conoscenza di sé stessi	Fallimenti
Soddisfazione	
Equilibrio	
Socializzazione	
Compagnia	

**“CORRI QUANDO PUOI, CAMMINA SE DEVI, GATTONA SE NECESSARIO; SEMPLICEMENTE NON MOLLARE MAI.”  
(Dean Karnazes)**



In questo momento per me fare sport è camminare, dovrei farlo di più per le patologie che ho. Prima facevo tapis roulant e cyclette qui nella palestra. Li ho anche a casa ma non li ho uso. **GIULIA**

Io vado in palestra a Rovetta il lunedì e il venerdì sera e faccio ginnastica posturale. Vado anche a camminare appena posso. Da giovane facevo salto in alto e corsa in una polisportiva. Ho smesso a 16 anni per mancanza di impegno e passione. **CECILIA**

Io fino a 16 anni facevo atletica nell'US. BONDO, ero campionessa della Lombardia dei 200 metri e facevo due allenamenti al giorno. Poi mi sono fatta male e mi sono demoralizzata. Avevo buone capacità ma non avevo passione e quindi è bastato “poco” per smettere. Fino a pochi anni fa praticavo lo sci in compagnia dei miei amici e mi piaceva molto. **GIULIANA**

Io facevo le maratone nel bosco, avevo 15 anni e vivevo in Kenya; praticavo anche la pallavolo in una società sportiva. Questo sport mi è sempre piaciuto e anche adesso, quando vado al mare mi piace giocare. **SUSAN**

Cammino tutti i giorni per venire al centro da Gazzaniga e questo è il mio sport quotidiano. **DONY**

Io giocavo a calcio, mezzala alla Mancini, ero genio e sregolatezza, avevo buone capacità ma non mi applicavo molto, vedevo gli altri più bravi di me e quindi spesso ero in panchina. Un tempo questo sport era più romantico e più tecnico ora si deve correre molto di più ed è più fisico. Oggi conta molto la forma fisica.

Il motto MEN SANA IN CORPORE SANA è vero: se si fa un discreto sport si sta bene anche mentalmente. Però spesso siamo pigri e quindi è faticoso applicare questo concetto.

Non è solo questo di avere tempo ma di organizzare il proprio tempo inserendo anche un po' di sport

**ANTONIO**

Io fino a 20 anni andavo in moto cross poi ho smesso. Non facevo le gare ma con gli amici “smanettavo” nei boschi. Poi il matrimonio e l'arrivo delle figlie mi hanno fatto passare la passione.

**SERGIO**



Da piccolo mi piaceva il Karatè ma in famiglia non volevano perché dicevano che era pericoloso. Intorno ai 20 anni facevo palestra. Oggi non faccio più nulla, sono fermo da 3 anni prima facevo lunghe passeggiate.

**HICHAM**

Andavo in palestra da giovane e ho speso molti soldi. **STEFANO**

**“NELLO SPORT NON POTRA’ MAI ESISTERE UN MOMENTO  
UGUALE AD UN ALTRO”  
(Michael Schumacher)**

Ci stiamo scatenando tutti da ex sportivi su questo argomento.

Ora in realtà siamo diventati tutti piuttosto pantofolai... ma sembra che in un passato più o meno lontano tutti noi abbiamo dedicato del tempo allo sport.

Non ci siamo fatti mancare le più diverse esperienze sportive: l'hockey, il nuoto, la pallavolo, il calcio, la pallacanestro, l'atletica. Ogniuno di noi ha avuto la possibilità più o meno nell'età giovanile, in base al luogo di vita, di approcciarsi allo sport più affine a sé stesso.

Discutendone abbiamo condiviso le nostre esperienze trovando in molti casi diversi punti affini.

L'importanza di fare parte di una squadra permette di crescere tra pari sperimentandosi in un ruolo di gioco che favorisce anche la formazione di un ruolo come persona. In età adolescenziale, quando faticosamente si inizia a riconoscersi attraverso le proprie peculiarità, avendone un rimando dall'eterno sicuro si crea un'immagine di sé più saldo.

Inoltre lo stare insieme impegnandosi in allenamento per raggiungere uno scopo comune riempiva i pomeriggi tra amici. Un gruppo unito con cui divertirsi. Un gruppetto con cui ridere, diventare complici.

Ogni sport richiedeva attitudini e movimenti finalizzati al proprio gioco. Ci sono state care le acrobazie al campetto, i movimenti veloci, i palleggi, i tuffi a bomba a fine allenamento scaccia adrenalina.

In cambio abbiamo ricevuto soddisfazioni, fatiche, crescite.

Ma è la fatica su cui vogliamo porre l'attenzione: uno sforzo socialmente accettato. Uno sforzo che si persegue anche se può arrivare a essere doloroso. Nello sport per ottenere i risultati desiderati bisogna passare da allenamenti, costanza e fatica. È questa “palestra” che forse è stata più importante di tutte.

Al giorno d'oggi invece il messaggio più comune, anche sui social, è che ottenere qualcosa senza far fatica o con il minor impegno possibile sia la strada giusta da perseguire.

Il nostro sport invece ci ha allenato anche a non demordere, a pensare che prima o poi i risultati arrivassero e di saperli apprezzare ancora di più. Le stesse sconfitte servivano per pensare al miglioramento.

È di questo che facciamo tesoro e vogliamo che voi lettori vi concentrate.

...e comunque dopo un inizio di articolo dedicato al passato, vogliamo rassicurarvi voi tutti lettori che metteremo un po' meno le pantofole e faremo più sport ☺

Ringraziamo i volontari GAV per il supporto, tifo, sostegno! ☺

La redazione CPA

**La Redazione della CPA**



## RICARICA CULTURALE

### “Persone” speciali...anche meglio degli “effetti” speciali

Buongiorno lettori, sono un educatore delle comunità psichiatriche della Fondazione e sono stato “incaricato” dai redattori del giornale, in quanto referente storico dell’attività, di scrivere alcune righe nelle quali parlare del progetto “**Camminata GSS**”. Ho accettato subito “l’incarico” perché mi fa molto piacere ripercorrere per un attimo gli anni e le esperienze vissute con gli utenti, i diversi colleghi e i volontari del Gruppo Sportivo Semonte che, attraverso questo articolo, voglio ringraziare a nome di tutti.

L’avventura ebbe inizio quasi 15 anni fa quando entrammo in contatto (non ricordo come) con alcune persone che avevano da poco aderito ad un progetto promosso dai comuni di Fiorano al Serio, Vertova e Colzate in collaborazione con

ATS (allora A.S.L.) che consisteva nella promozione di un incontro settimanale nel corso del quale camminare insieme lungo i percorsi ciclo-pedonali del territorio; il progetto si chiamava “Passo passo” ed era rivolto a tutta la cittadinanza con la finalità di **creare un momento di aggregazione nella pratica di un’attività motoria sana**.

Dopo un confronto tra colleghi capimmo al volo che si trattava di un’iniziativa interessante per noi, e che ci avrebbe dato la possibilità di uscire sul territorio e integrarci con la gente del paese, attraverso lo svolgimento di un’attività fisica che, non c’è bisogno manco di dirlo, fa bene alla salute. Così ci incontrammo con i referenti del progetto per il territorio di Vertova (e limitrofi?) che si dissero subito felici di averci all’interno del grande gruppo che contava ogni volta circa 50 persone; ogni martedì pomeriggio, alle 15, ci si radunava e si partiva a piedi per le vie del paese o su semplici sentieri della zona, spesso e volentieri ci si fermava a metà strada e una volontaria, allenatrice del gruppo sportivo, ci guidava nell’esecuzione di alcuni esercizi, poi si ripartiva e, dopo circa un’ora, si tornava al punto di partenza. Questo progetto, per diverse ragioni, subì cambiamenti nel corso del tempo e la gente che partecipava tendeva a scemare; così ci trovammo attorno ad un tavolo con i volontari GSS e ci confrontammo sul da farsi; emerse da parte nostra il forte interesse a portare avanti un’attività di questo tipo, e da parte loro piena disponibilità a continuare, anche solo con noi o con i pochi “esterni” che si sarebbero aggregati, così, abbiamo deciso di andare avanti, e l’abbiamo fatto con entusiasmo!

Nel corso degli anni la costanza dei volontari è stata encomiabile, perché se è vero che in questi 3 lustri gli sono nati diversi nipotini e alcuni di loro periodicamente si sono assentati per accudirli (Santi nonni), qualcuno di loro, ogni singola volta, alle 15.00 (anche qualche minuto prima a differenza nostra...) stava al muretto del parcheggio delle scuole, di fronte alla Fondazione, ad aspettarci.

Ormai già da diverso tempo credo di poter dire che si è instaurato tra noi un rapporto di amicizia, rinforzato ulteriormente dalle tante esperienze condivise in ambito montano dal momento che, approfittando della loro passione e competenza, li abbiamo “ingaggiati” anche per diverse escursioni del nostro “Gruppo Montagna”.

Insomma, tornando al tema su cui mi preme mettere l’accento, voglio esprimere ancora un **GRAZIE** a questi “ragazzi” che da tanti anni hanno deciso di spendere parte del loro tempo per e con noi...

...a tal proposito mi viene in mente che, dopo aver fatto un excursus sulla nostra storia, potrei approfittare di questo spazio per ricordare che, ogni martedì alle ore 15.00, salvo condizioni meteo avverse, noi ci troviamo ancora di fronte alla Fondazione e se qualcuno volesse aggregarsi, anche solo saltuariamente, noi lo coinvolgiamo più che volentieri. Se voleste qualche informazione specifica potete tranquillamente telefonare in Fondazione, chiedendo di me (mi chiamo Renato) ed io, sarò ben lieto di parlare e/o confrontarmi con voi.

Arrivederci e buona vita a tutti

Renato





## ***TI RACCONTO DI ME***

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

Secondo me inizia con un cambiamento. L'individuo inizia a manifestare stati d'animo o emozioni più accentuate e mai provate fino ad allora. In alcuni casi può provare una forte ansia immotivata, una tristezza profonda, un rallentamento a livello fisico, una carenza di energia, disagio nell'essere in contesti sociali perché ci si inizia a sentire diversi. Tra i campanelli d'allarme in età scolare troviamo un improvviso calo del rendimento scolastico.

**2. Sei riuscito a cogliere subito i primi sintomi?**

Sì, anche se all'inizio non ne riconoscevo la gravità poiché ero troppo giovane, pensavo facesse parte della normalità, non sapevo come comportarmi.

**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?**

Ho capito da sola che stavo male, ma non ho chiesto subito aiuto, ero presa da altro. E' stata mia figlia che si è accorta del mio cambiamento e del mio malessere e mi ha aiutato a prendere contatti con il CPS. Avevo bisogno di qualcuno che mi comprendesse e indirizzasse senza che io dicessi nulla.

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

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

Mi ci ha portato mia figlia.

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

Non sono entrata sin da subito in contatto con il CPS, inizialmente pensavo di riuscire a gestirmela da sola ed effettivamente per un po' di tempo ci ero anche riuscita ricorrendo dapprima a sedute di psicoterapia nel privato e poi, con il progredire della malattia, ad uno psichiatra che si limitava a consegnarmi il farmaco utile per calmare le mie crisi depressive. Il mio primo contatto con il CPS l'ho avuto grazie a mia figlia che si era accorta di quanto stessi male. Da allora ho iniziato a passare per un po' di comunità perché, nonostante la terapia funzionasse, i miei curanti pensavano che era meglio che non rimanessi da sola a casa. Penso che il percorso che ho svolto (e sto continuando a svolgere) mi è d'aiuto. In base alla mia esperienza, se dovessi dire cosa più mi ha aiutato a star meglio, risponderei la compagnia "forzata" di altri utenti e operatori che la comunità, per ragioni ovvie, ti porta ad avere. Sebbene sia una persona riservata, so che essere circondata da persone mi aiuta a mantenere il contatto con la realtà che è ciò di cui ho bisogno.

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

Sì. La loro sola presenza e la loro considerazione della mia persona mi ha aiutato molto ad affrontare momenti di difficoltà. Riconosco di aver bisogno di qualcuno che mi riporti sulla concretezza della vita.

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

Li prendo tranquillamente comprendendone l'importanza, se non ci fossero cascherei giù.

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

All'inizio tanto, circa il 90%, se dovessi invece quantificarlo oggi direi che l'impatto sulla mia vita non supera più del 10%, perché conduco la mia vita normalmente.

- 
10. **Ad oggi, se dovessero chiederti, si può convivere con la tua malattia (compensata), cosa risponderesti?**  
Sì.
11. **Quanto impegno per te richiede convivere?**  
Quando era al 90 %, tutte le mie forze dovevano andar lì, oggi ci convivo tranquillamente, accettando i periodi no e riconoscendo che sono solo periodi. L'umore non cade più a terra come prima, ho imparato a gestire la mia malattia.
12. **Cosa consiglieresti ad una persona che sta affrontando un periodo di difficoltà, dal quale non riesce ad uscirne?**  
Dipende da che situazione si trova. Se ha vicino qualcuno è già un passo che ha fatto verso la guarigione, se non ha nessuno non gli restano che gli specialisti. E comunque ad ogni modo il supporto esterno alla famiglia è importante e indispensabile.
13. **La tua vita attuale ti soddisfa? Avresti voluto fosse diversa?**  
La mia vita attuale mi soddisfa.
14. **Lo sai che la malattia mentale NON è sempre un limite e che a volte il limite è solo nella nostra mente?**  
Sì, anche se dipende dalla gravità.
15. **Ci sono alcuni termini utilizzati comunemente ed in modo superficiale che ritieni offensivi?**  
No.
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?**  
Sarebbe utile che ci fosse più informazione in merito a questo tema. Mi piacerebbe pensare ad un mondo in cui nelle scuole si faccia educazione alla salute mentale, favorendo così sia la riduzione dello stigma, nonché la prevenzione.

## **CONTATTI**

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

[modestamente@fondazionegusmini.it](mailto: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