

Il mondo è pieno di pazzi, un po' lo siamo anche noi...

ModestaMente

Il Giornale delle comunità psichiatriche della Fondazione Gusmini di Vertova!

Anno: 11, N. 109

Aprile 2025

EDITORIALE

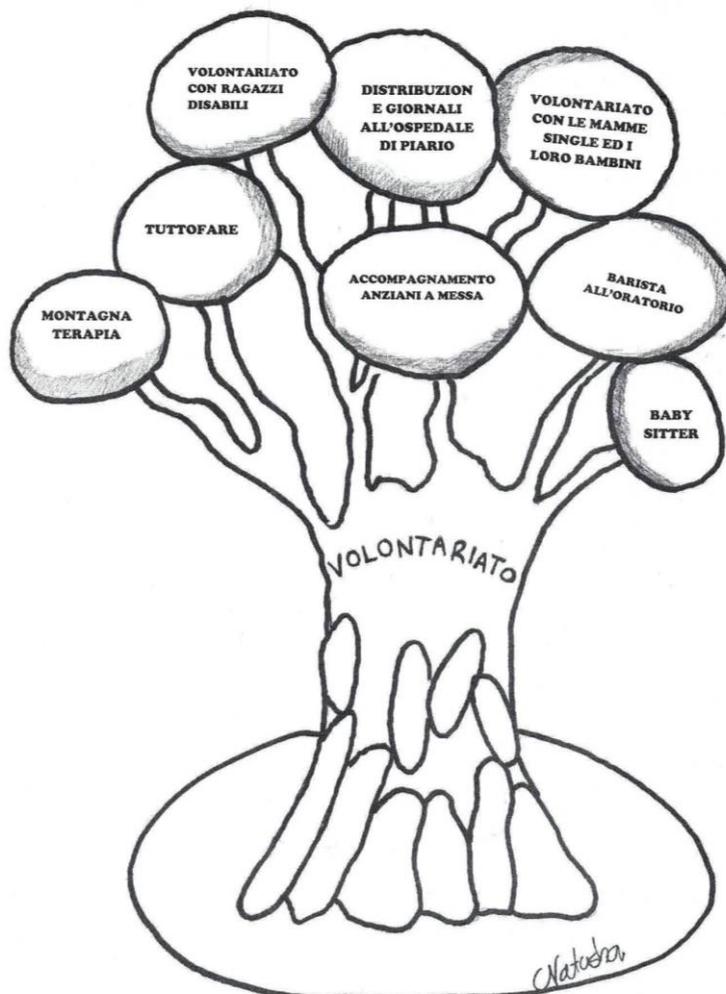
Ci siamo confrontati in gruppo sulle diverse esperienze di volontariato che ognuno di noi ha vissuto, sia come volontario in prima persona, ma anche come chi dall'altra parte ha ricevuto aiuto, sostegno e vicinanza da qualcuno che ha deciso di dedicare il proprio tempo agli altri.

E' bello poter far qualcosa per qualcuno perché, quando ci si accorge di voler bene alle persone incontrate e con le quali si ha condiviso del tempo, ci si sente bene. Anche nei momenti più bui si può tirar fuori qualcosa di bello per sé e per gli altri, per tramutare il dolore in qualcosa di costruttivo.

Con questo numero di Modestamente vogliamo dire innanzitutto **GRAZIE!**

GRAZIE ai volontari che sono presenti e attivi nelle nostre comunità e che con generosità ci dedicano il loro tempo, ma vogliamo anche fare un invito a chi non è ancora volontario e magari ha voglia mettersi in gioco e fare un'esperienza di volontariato!!!

È bello sapere che qualcuno ritaglia il proprio tempo per noi perché è il bene più prezioso.



La bellezza di fare il bene è che il bene finisce per farci bene.

(Fabrizio Caramagna)

SAPERSI AMARE PER DARE AMORE

In questo numero di Modestamente interamente dedicato ai volontari abbiamo pensato di dare la parola ad una delle nostre preziose volontarie, che insieme ad altri ci aiuta con impegno e passione nello svolgimento dei laboratori creativi in Centro Diurno.

1- Cosa spinge una persona a fare volontariato in una società che vediamo a volte un po' individualista? Quale è la molla che scatta?

Al giorno d'oggi, c'è sempre più necessità di persone che siano disposte a passare del tempo con utenti malati, anziani, bambini che purtroppo hanno bisogno di sostegno.

Negli ospedali, nelle case di riposo, nei centri specializzati ma anche negli asili o nelle comunità, un aiuto ai dipendenti è sempre ben visto e ben accetto. Sfortunatamente però, queste figure potenzialmente utili, sono sempre meno. La società mette al primo posto i bisogni propri ma non si rende conto che esistono persone che non riescono a "farcela da sole" ed è proprio per questo, nel vedere le grandi difficoltà collettive, che entrano in gioco i volontari: loro sanno vedere, capire, comprendere, accettare che forse qualcuno ha più bisogno di passare tempo insieme a persone al di fuori dal contesto "malato" o "curativo".

I volontari donano il proprio tempo e lo fanno volentieri, provano a far sentire le persone a proprio agio, le aiutano, le sostengono, provano a farle felici e non si curano delle diversità dell'età, dell'eventuale malattia, si mettono a loro pari per fargli capire che sono uguali.

Credo che ad ognuno la famosa "molla" possa scattare in diversi modi, ma è importante parlare dei volontari, perché c'è bisogno di persone che aiutano gli altri. Tutti possono dare qualcosa a qualcuno. Ricordiamoci però che prima di far star bene gli altri, bisogna star bene con noi stessi, solo amandosi si può donare amore, credo sia l'unica "regola" del volontariato.

2- È difficile fare volontariato? Quali difficoltà si incontrano?

Far volontariato non è difficile o complicato, fare volontariato ti salva! Io penso che, da quando sono diventata volontaria per diverse associazioni, il mio stato d'animo sia migliorato tantissimo, vedere che, grazie al tuo aiuto ed al tuo tempo, le persone possano passare momenti felici, ti riempie il cuore, ti fa sentire parte di qualcosa di grande, ti fa capire che basta poco per essere felici e mi ha salvata perché ha dato un senso in più alla mia vita.

Se proprio dovessi pensare a cosa potrebbe risultare difficile nel fare il volontario, mi verrebbe da dire questo: spesso stare con le persone ci porta a creare un legame, ci porta ad affezionarci e si vorrebbe solo il bene per la persona che, magari, sta soffrendo o è in una situazione difficile.

Ovviamente non è facile stare "distaccati" ma a volte bisogna saper capire che non possiamo fare più di quello che stiamo già facendo.

Questa è la cosa più difficile, non tentare di fare più del dovuto, basta esserci per chi, in quei momenti della vita, ha bisogno solo di confidarsi o di non stare solo, di distrarsi dai pensieri brutti e provare a stare bene nel qui ed ora.

3- Come si può mantenere la motivazione ad essere volontari?

Sapere di essere utili per qualcuno che ha bisogno e che tu puoi fare qualcosa per aiutarlo a stare meglio è già, a mio parere, una grandissima motivazione.

Quando vedi che quello che fai fa star meglio gli altri, lo percepisci dagli sguardi, dai movimenti, dalle parole non dette. Quando capisci che il tuo tempo donato aiuta l'altro che ha bisogno di amicizia e ascolto, allora quella diventa la spinta ad avere ancora più motivazione.

Non smettete mai di essere volontari, non smettete mai di donare sorrisi e affetto a chi, a volte, non li vede, non li sente o non li percepisce.

Vivete con la voglia di cambiare qualcosa anche magari gli altri possano pensare che non serva a niente pensano non possa essere modificato, voi siete la chiave, basta trovare la serratura giusta.

Simona

CDP Il Faro

“SI DICE CHE LA PORTA SIA LA PARTE PIÙ LUNGA DI UN VIAGGIO.”
(Proverbio latino)

Noi redattori della CPA abbiamo deciso di parlarvi dei volontari della portineria della Fondazione. In realtà non sono esattamente volontari a “noi dedicati” come unità, ma riflettendo sul loro ruolo, sulle relazioni quasi quotidiane che possiamo avere incontrandoli uscendo per una passeggiata, siamo del parere che nulla deve essere dato per scontato e questo articolo nasce prima di tutto per ringraziarli di cuore per il loro prezioso tempo. La portineria in Fondazione nasce con il Covid per tutta una serie di controlli contingenti all'emergenza. Inizialmente estranea a chi frequentava questi spazi, è stata certamente vissuta come un iniziale passaggio faticoso. Filtro necessario per la pandemia ma anche luogo di controllo e in un certo senso di negazioni di libertà.

Essere volontario in quel frangente è stato un ruolo complicato su più aspetti, di responsabilità e di momenti particolarmente difficili che oggi vogliamo riconoscere a voi volontari.

Per fortuna possiamo guardarci indietro e pensare che siano ricordi da potersi lasciare alle spalle.

Ora la portineria ha un nuovo ruolo, una nuova identità e i vostri volti conosciuti.

Abbiamo trovato diverse parole per descriverla: punto di riferimento, positività, sicurezza, memoria, accoglienza, contatto tra parenti e ospiti ma anche luogo di informazioni e guida (ora più che mai con i lavori in corso). Siete anche le persone che per primi a volte date una parola di supporto e conforto a chi entra.

Ma la cosa che abbiamo più a cuore è che per noi ospiti delle comunità la portineria, voi, siete un'occasione di relazione: sempre pronti ad offrirci il vostro più vero interesse e la vostra attenzione.

Il saluto, sentirsi dire “Ti aspettiamo” quando rientri ci rivediamo dopo, qualche battuta spiritosa significa molto. Non essere trasparenti ma metterci in relazione con il sorriso vale molto per noi.

Abbiamo preparato alcune domande che abbiamo lasciato ai nostri volontari giù: ecco a voi le risposte.

“Presto il mio tempo da 4 anni. Ho iniziato perché mio padre ha vissuto l'ultimo mese della sua vita all'Hospice quindi volevo dare un po' del mio tempo libero alla Fondazione. A volte si sente la fatica quando l'altro o non ascolta o si relaziona non adeguatamente, non è facile delle volte...”

“Ho iniziato il volontariato in portineria 5 anni fa tempo covid. Tempo molto delicato e volevo dare un po' del mio tempo a chi aveva bisogno. Ci sono stati momenti molto tristi ma è stata una bella esperienza. Ho pensato però che lascerò la portineria perché voglio godermi ancora qualche anno mia mamma e i miei cari, ma mi dispiacerà molto. I momenti belli e gratificanti sono arrivati da parenti e amici che vengono a far visita”.

SILVIA

IL MIO DOMANI

Alla mia età finalmente un momento di volontariato!

Mi sento portata con le persone: mi è sempre piaciuta come idea ma non è mai stato il momento buono. O per il lavoro, che portava via del tempo, o per il mio nervosismo e per la mia malattia non ho mai fatto nulla in questa direzione.

Ora il mio prossimo futuro si riempirà di progetti di volontariato in un centro diurno per anziani al mattino.

Dopo il percorso in comunità torno a casa, una nuova casa: nuove abitudini che mi hanno proposto e mi hanno resa felice. La sensazione è di sentirmi ancora utile, mi fa sentire forte.

Spero di essere davvero di supporto.



La redazione CPA

L'IMPORTANZA DEL VOLONTARIATO

Per il mese di Aprile ci siamo soffermati sul tema del volontariato poiché crediamo sia doveroso riconoscerne il vero valore, spesso nascosto, ma fondamentale per la società.

Come diceva Albert Schweitzer, noto filosofo tedesco, vincitore del premio Nobel per la pace nel 1952 per i vari lavori umanitari svolti: "il volontariato è l'espressione più alta di solidarietà". Se ci fermiamo a riflettere, nient'altro, come il volontariato, offre infatti maggior gratificazione morale e questo non è spinto da nulla se non dalla sola ragione del desiderio di aiutare gli altri senza aspettarsi niente in cambio se non semplici sorrisi.

Noi gruppo CPM vorremmo ringraziare tutti i volontari, in particolar modo i volontari del Gruppo Sportivo di Semonte che da tempo ci affiancano con passione e impegno nelle varie attività rendendo possibile il loro successo. Al fine di riconoscerne l'importanza, abbiamo organizzato un incontro in cui hanno potuto rispondere ad alcune domande, precedentemente elaborate da noi, offrendo così l'opportunità di far capire meglio quanto sia prezioso il loro lavoro, agli occhi celato, ma in realtà di grande impatto per la comunità e sul territorio. All'incontro ha presenziato il signor Luigi il quale ha rappresentato il gruppo. L'intervista svolta, oltre a dar voce ad una fetta di popolazione che spesso non viene abbastanza riconosciuta, offre spunti di riflessione, risposte concrete ed indicazioni su come diventare un volontario.

Di seguito riportiamo l'intervista svolta:

1. PERCHÉ FATE VOLONTARIATO?

Facciamo volontariato per aiutare chi ne ha bisogno, in realtà aiutare gli altri fa bene anche a noi, ci dà soddisfazione.

2. DA QUANTO TEMPO FATE VOLONTARIATO? E COSA VI HA SPINTO AD INIZIARLO?

Non c'è una data, è un qualcosa che inizia già dentro ognuno di noi, io ho cominciato da ragazzino. Ci occupiamo del volontariato in vari posti. Tutte le persone possono aiutare, è un qualcosa che abbiamo dentro. Per esempio se io ti chiedo di darmi una mano, tu che mi rispondi? ...credo mi dica di sì...ecco, ognuno ha dentro questa propensione all'aiuto e c'è qualcuno che poi decide di renderla parte integrante della propria vita.

3. È FACILE SOCIALIZZARE CON NOI?

Certo. Quando stiamo insieme a noi non interessa che voi condividiate per forza con noi i vostri problemi, ci interessa passare un po' di tempo insieme nella speranza che possa aiutarvi, se poi fuoriesce qualcosa ben venga, vi possiamo dare consigli. Anche noi abbiamo i nostri problemi, siamo genitori, siamo nonni, aiutarvi ci aiuta anche a star meglio e distoglierci dai pensieri.

4. VI SENTITE GRATIFICATI NELL'AIUTARCI? VI SODDISFA? VI PESA?

Sì, ci gratifica molto l'attività di volontariato, la soddisfazione che ci danno le persone è molto più di quella che diamo noi a loro. Quando vi incontriamo, ci salutate, ci ringraziate e andiamo a casa, andiamo via contenti. Per questa ragione, non ci pesa affatto fare volontariato, chiaro che abbiamo i nostri impegni ma quando non riusciamo ad esserci avvisiamo per tempo, scusandoci per la nostra assenza. Facciamo comunque tutto volentieri altrimenti non lo faremmo.

5. QUALI SONO GLI ASPETTI POSITIVI DEL FARE VOLONTARIATO?

Il primo aspetto positivo è sicuramente la gratificazione e la soddisfazione che riceviamo non in senso materiale ma in senso emotivo. Ci sentiamo appagati dall'affetto che ci date.

6. MIGLIORERESTI QUALCOSA NELLE ATTIVITÀ?

No, non c'è niente da migliorare perché facciamo ciò che voi volete fare, fungendo da supporto.

7. C'È QUALCOSA CHE AVRESTI VOLUTO SAPERE PRIMA DI INIZIARE IL VOLONTARIATO?

No. Lo facciamo perché ci sentiamo di farlo.

8. QUAL È STATA LA COSA MIGLIORE FINORA NEL FARE VOLONTARIATO CON NOI? LA TUA ESPERIENZA PIÙ DIVERTENTE? LA TUA PIÙ NEGATIVA?

L'esperienza più divertente è stata quella di cantare con voi per alcuni anni al festival di Carnevale Ona Cansu da fa con Passiù. Ho contato per 2-3 anni come ospite. Non c'è nessuna esperienza negativa.

9. CONSIGLIERESTI ALLE PERSONE CHE CONOSCI DI FARE VOLONTARIATO?

Noi consigliamo a tutti di fare volontariato perché è un'attività che riempie il cuore. Non si può obbligare nessuno però, è qualcosa che deve avvenire spontaneamente.

10. COME SI DIVENTA VOLONTARI? COME FACCIAMO A FAR PRESENTE SUL TERRITORIO CHE IO SONO DISPONIBILE AD OFFRIRE IL MIO AIUTO?

Non c'è un sistema di diffusione, il volontariato lo vedi. Quando fai delle attività sul territorio, chi è interessato a dare una mano può unirsi al gruppo. Questo è un esempio. Fare attività è un modo per far vedere a chiunque cos'è il volontariato e offrire l'opportunità di prenderne parte.

11. COM'E' AVVENUTA LA TUA PRIMA VOLTA?

Un po' di anni fa iniziai con le camminate con varie persone di paese. Il primo contatto con le comunità è avvenuto proprio nel modo descritto prima, nel senso che mentre svolgevamo la nostra camminata un operatore ci vide passeggiare e al che ci chiese se potevate unirvi, così è nata la nostra collaborazione che ormai portiamo avanti da 10 anni. Sostanzialmente si vede l'attività promossa sul territorio e ci si aggancia.

12. CI SONO DEI REQUISITI? FINO A CHE ETÀ SI PUO' FARE?

Non ci sono requisiti. Il volontariato NON ha età, si può fare fin quando te la senti. Io per esempio ho 78 anni e non mi pongo limiti di età. Sicuramente bisogna essere in buona salute, avere volontà e deve piacere. Anche i ragazzi possono svolgerlo. Per esempio a volte gli oratori chiedono una mano quando ci sono delle feste, è un buon modo per avvicinare i ragazzi a questo mondo.

13. QUALI ATTIVITA' DI VOLONTARIATO FAI ED HAI FATTO?

Ho cominciato quando avevo 17-18 anni, lavoravo nell'oratorio come barista. Poi mi sono sposato e sono stato via per un po' di tempo, quando ho ripreso sono entrato nel Gruppo Sportivo di Semonte. Quest'ultimo organizza camminate non competitive. Dopo un po' che ne facevo parte e partecipavo alle camminate, sono entrato nel Consiglio e dopo alcuni anni sono diventato il Presidente e lo sono ancora adesso. Quest'anno il Gruppo compie 52 anni.

Di cosa ci occupiamo...attualmente diamo una mano a voi e abbiamo l'oratorio, collaboriamo con altri gruppi quando organizzano delle manifestazioni. Facciamo volontariato anche con i missionari dell'Africa, Cuba, Bolivia e Brasile, inviamo ciò che riusciamo a racimolare ai ragazzi per aiutarli.

CPM

LA NOSTRA ESPERIENZA DI VOLONTARIATO

Dopo aver piacevolmente letto le testimonianze di alcuni volontari a noi vicini, abbiamo pensato di condividere anche alcune delle nostre esperienze, vissuti e riflessioni personali rispetto a questo tema. Ognuno di noi, anche nel suo piccolo, può diventare un grande volontario, condividendo le proprie passioni e conoscenze con altre persone.

Severina: il volontariato per me è una cosa che si fa gratis, con il cuore e la mente. Si fa per aiutare le persone quando ce la si sente, magari chi è con la carrozzina.

Anonimo: si fa per soddisfazione personale, si dà la propria disponibilità. E' una gratificazione, ti senti utile.

Matteo: io l'ho fatto, non molto per la gratificazione, ma per restituire qualcosa alla comunità. Ho fatto volontariato in biblioteca, potevo aiutare a cercare i libri o aiutare gli studenti...

Chiara: io ho fatto volontariato per poco, aiutavo i bambini in chiesa a fare i compiti. In quel periodo ero disoccupata, lo facevo anche per conoscere persone, occupavo il tempo.

Anonimo/Chiara: ma anche qui facciamo volontariato?! Forse quando andiamo al canile.

Francesco: ho una zia che ha scelto il volontariato come scelta della sua vita, in Ecuador, tramite Mato Grosso. Sono andato a trovarla e ho vissuto la quotidianità lì per un po'. Mi sembra una scelta estrema perché per me il volontariato è un'esperienza che si aggiunge alla tua vita, dopo il tuo lavoro, mentre così facendo il volontariato diventa la quotidianità e il tuo tutto, non so se così è definibile ancora "volontariato". Nel mio piccolo, poi, ho fatto diverse esperienze di volontariato tipo catechismo, pulizie nel judo, triatlon davo una mano nello sviluppo in app' a codice libero, poi io mi applico in questo campo informatico perché è il mio mondo, ognuno credo che poi veda il mondo con i propri occhi e scelga il proprio campo...

Marco: A una certa età mi è venuta la passione per i cani, dopo la depressione. Andavo al canile dove pulivo i cani, li nutrivamo, li portavamo fuori. Ho collaborato anche con addestratori, poi ho dovuto smettere quando sono stato male. Ora non nutro più gli stessi interessi sarò per l'apatia.

Chiara: dovevo fare la via Francigena, con un gruppo di ragazzi della chiesa, ma purtroppo l'ho saltato, perché sono entrata qui. In questo cammino avremmo dovuto dormire nelle palestre pulite da dei volontari, senza di loro non avremmo potuto avere alloggi.

Loredana: la mia esperienza è stata di andare ad adottare un bambino in Bolivia, sono un po' scettica nei confronti delle grandi associazioni.

Matteo: io faccio parte di un gruppo di volontari che agisce in Burundi, con loro ho capito l'importanza di aiutare gli altri, non è giusto avere questi privilegi solo perché siamo nati in Italia. So che molti faticano a fidarsi di queste associazioni, però nella mia esperienza, questo gruppo non accettava soldi, ma solo giochi e vestiti, per poter dare tutto a chi ne ha bisogno.

Francesco: forse il volontariato lo si può fare anche con piccole azioni disinteressate. Il far parte di un gruppo, anche piccole azioni quotidiane, sono piacevoli.

Anna: a me manca un po' questa esperienza. Avevo una zia che faceva volontariato in hospice. La ammiravo molto, la vedevo molto impegnata, io ho un po' paura di incontrare così tante persone, non credo che sarei capace di fare come ha fatto lei. Forse sarei più portata a fare qualcosa con gli animali.

Roberta: io non ho esperienza e non conosco nessuno, a me piacerebbe aiutare le persone... forse in ambulanza!

TUTTI

Forse possiamo fare delle buone azioni ogni giorno per vivere in un posto migliore.
Il volontariato richiede costanza, disponibilità e organizzazione; è una cosa che continui a fare nel tempo!



CRM

LA STORICA POESIA

“Non dir di me
Perché di me non sai
Dì di te
Che di me saprai”

Con cordialità e stima,

Gemensci W^oaster.

Contatti:

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

modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: [fondazionegusmini](https://www.instagram.com/fondazionegusmini)

Alice e Sonia (CRM, Agorà): 035/737642

Isabella e Michele (CPM, Quadrifoglio): 035/737678

Daniela e Paola (CPA, Rugiada): 035/737643

Manuela e Giulia (CDP, Faro): 035/737616

ORA TI RACCONTO DI ME

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

Secondo me si manifesta da come si comportano le persone, nel modo in cui si agita una persona in particolare.

2. Sei riuscito a cogliere subito i primi sintomi?

Nel mio caso io non mi sono accorta di nulla, sono gli altri che si sono accorti di me e mi hanno fatto capire che c'era qualcosa che non andava, hanno cercato di aiutarmi a capire.

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?

Gli altri mi hanno fatto capire che avevo bisogno di aiuto, in particolare gli assistenti sociali, gli psicologi, il CPS... l'assistente sociale ha iniziato a seguirmi già nel periodo dell'infanzia e mi ha sempre aiutato e poi, con il passare del tempo, mi ha indirizzato ad altre figure professionali. Ho sempre ascoltato i consigli dell'assistente sociale e mi sono lasciata aiutare.

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

In generale ora sto abbastanza bene anche se avrei ancora qualche punto da sistemare. Rispetto al passato oggi mi sento bene, in passato ci sono stati periodi in cui stavo peggio e molto male.

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

Ho iniziato a frequentare il CPS prima del Coronavirus, sempre tramite la mia assistente sociale del Comune del Pese dove abitavo. La prima volta ero preoccupata, ma vedevo che le persone mi aiutavano e quindi stavo bene, andavo volentieri mi facevo curare.

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

Inizialmente andavo in CPS una volta al mese e avevo il colloquio con la dottoressa psichiatra, per alcuni anni ho continuato così, poi con il Covid mi sono spaventata, ho preso paura e sono andata in SPDC, sono poi stata dimessa a casa, qualche tempo dopo sono entrata in REMS e successivamente sono entrata in comunità a Vertova. Penso che tutto questo percorso mi sia servito, è stato molto difficile e non vorrei riviverlo, ma oggi sento di stare bene ed è anche grazie a questo percorso. Le persone che mi sono state attorno e mi hanno aiutato a sollevarmi dai momenti difficili, questo mi ha sicuramente

aiutato a stare meglio. Sono passata dall'aver la faccia triste ad avere la faccia sempre felice e sorridente.

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

Si, penso che mi siano stati molto d'aiuto.

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

Li prendo regolarmente, credo che mi aiutino.

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

Credo che questa malattia abbia impattato molto la mia vita, senza malattia sarei una persona normale, senza problemi, non avrei neanche l'invalidità. Mi sento diversa...

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

Penso di sì, d'altronde non puoi farci niente, ti tocca tenerla per forza di cose.

11. Quanto impegno per te richiede convivere?

Ci vuole molto impegno, sia fisicamente che psicologicamente.

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

cercherei di aiutare questa persona, spiegando che anche io ho passato dei brutti momenti e ho questa malattia, la aiuterei a tirarsi un po' su di morale e le consiglieri di rivolgersi a professionisti che possono aiutare in queste situazioni.

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

La mia vita attuale mi soddisfa, non la vorrei diversa.

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

Sì, sono d'accordo con questa affermazione.

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

sì, alcuni sì... ad esempio "lo stupido", "il matto", frasi come "non capisci niente".

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?

Direi che in realtà è un mondo meraviglioso, conosci persone sempre allegre e anche nei giorni difficili c'è qualcuno che ti aiuta.