Nicola:

Scrivo solo due parole sul tema:
La **Salute mentale**, come istituzione, mi ha dato una **Dignità** che prima non avevo, aggiungo anche che secondo me può capitare a tutti di perdere la bussola.
Il perché? **Non sono nato con questi disturbi**.
Quindi io dico che la salute mentale non è una cosa di cui avere paura, ma al contrario, è un **aiuto** di cui ogni paziente ha bisogno per stare bene.

Lidia:

Quando si parla di salute mentale, qual è lo stereotipo o il discorso che ti fa arrabbiare o ti pesa di più?

Nella mia vita, durante i 5 anni di scuola superiore sono stata vittima di **bullismo**. Quello che mi ha sempre infastidito nelle persone sono i discorsi generici del tipo: "Mi dispiace che sei stata così male, ma tu dovevi fregartene, loro (i miei bulli) non esistono per te!" Non è facile quando sei dentro ad una situazione da cui **non hai vie di fuga**, quindi parlare solo per sensazioni senza averle vissute in prima persona non mi aiuta per niente.

Ho patito **sofferenze inutili e dannose** per me e la mia salute mentale e fisica. Non capisco perchè le persone invece che comprendere il problema si fissano sul fatto che io non ho reagito subito e non ho imparato a fregarmene. Sono entrata in **terapia** a 20 anni circa seguita dal CSM e se l'ho fatto è proprio perchè **non riuscivo a ignorare** le cattiverie dei miei ex-compagni di scuola e il **malessere interiore** che mi avevano procurato.

Più in generale, nella tua vita quotidiana hai capito cosa ti fa stare meglio? E cosa ti fa stare peggio?

Quello che mi fa stare meglio nella vita è **l'arte** in generale, la mia principale occupazione è la **fotografia**, spendo molto tempo per lei e sono estremamente felice per le **soddisfazioni** che mi dona, non mi pesa il fatto che è molto impegnativa.

Quello che mi fa stare peggio sono gli **esami** o le **visite mediche** in ospedale, mi preoccupo (spesso inutilmente) e non sono tranquilla per niente finchè non ho l'esito finale.

E' possibile cambiare, stare meglio o è solo un sogno?

Io credo che sia possibile cambiare, ma ci vuole **volontà**, in parole povere lo devi volere tu per primo, altrimenti gli altri non possono, dall'esterno, fare molto. Inoltre, è sempre meglio **rivolgersi a qualcuno** specializzato nel settore quindi seguendo una **terapia**, rivolgendosi al **CSM**, oppure da una/uno psichiatra o semplicemente uno psicologo.

Nel mio caso **ho deciso di farmi aiutare** e sono cambiata moltissimo nel tempo, sono migliorata e adesso posso dire che mi lascio alle spalle la negatività e sono propensa verso un futuro positivo.

Maria Chiara Clerici, terapeuta del centro Dipendiamo di Bergamo:

Quando si parla di salute mentale, qual è lo stereotipo o il discorso che ti fa arrabbiare o ti pesa di più?

Nella mia carriera come psicologa ho avuto modo di apprendere che la **salute mentale** è una delle tematiche più trattate nel contesto delle psicoterapie individuali.
Spesso **non vi è chiarezza** su quella che è l'importanza di questo argomento.
Molti pazienti infatti, mi chiedono di poter definire se siano affetti da una patologia psichiatrica ed hanno il timore che parlare di questo tipo di problematica, li renda **diversi** in qualche modo dalle altre persone, cosa che non sempre avviene quando si affronta una malattia di tipo organico.

Anche solo l'idea di rivolgersi ad una psicologa o ad una psichiatra viene visto come uno **stigma sociale**.
Ma, perché la malattia mentale ci fa paura? Me lo sono chiesta molte e molte volte.
Nella maggior parte dei casi ciò avviene per **mancanza di conoscenze**, o per **l'angoscia di incorrere in una patologia** che possa essere cronica ed invalidante.

Proprio per questo, ciò che posso dire mi pesi di più professionalmente e umanamente è la **discriminazione**, la marginalizzazione che può avvenire per un paziente psichiatrico all'interno del contesto lavorativo o nella ricerca del lavoro stesso.

Le persone con diagnosi di malattia psichica devono spesso affrontare **sia la malattia che l'esclusione dal contesto sociale**, mettendo in crisi anche le comuni condizioni di vita e quindi, necessariamente anche la prognosi.
Credo sia quindi fondamentale guardare alle risorse insite in queste patologie, proprio perché talvolta ho constatato per esperienza personale che ogni mio paziente sia dotato di **strumenti** in grado di ampliare la creatività, l'empatia e la sensibilità.
L'unica arma che ognuno di noi possiede è la promozione dell'**informazione sulla salute mentale**, a partire da noi operatori.

Cito per finire **Alda Merini** quando dice: "Chi decide cosa è normale? La normalità è un'invenzione di chi è privo di fantasia".

Più in generale, nella tua vita quotidiana hai capito cosa ti fa stare meglio, e cosa ti fa stare peggio?

Credo che una risposta univoca a questa domanda non esista.
L'esistenza umana è una **continua evoluzione** di rapporti sociali e intimi con se stessi.
Proprio per questa ragione, ciò che ci fa stare meglio in una fase precisa potrebbe non corrispondere a ciò che desideriamo in un altro momento.

Di certo c'è che il miglior modo per stare in salute è non forzare ciò che accade, vivere in **equilibrio** con quelli che sono i nostri desideri e ascoltare ciò che ci potrebbe far sentire peggio, ma non per fuggire, bensì per imparare a leggere, gestire ed affrontare quello che ci succede. La maturazione delle **abilità emotive** sono convinta sia ciò che ci possa far star meglio. Proprio come avviene in **psicoterapia**.

È possibile cambiare, stare meglio o è solo un sogno?

Ognuno di noi ha in sé le **risorse** per poter cambiare e stare meglio. Non è solo un sogno.
La cosa fondamentale è **accettare l'aiuto di un professionista** della salute mentale, senza vedere in tutto ciò uno stigma.

Grazie a questa domanda, mi ricollego alla **speranza** che un giorno si possa promuovere un futuro dove la cura psicologica sia davvero un diritto per tutti e alla portata di tutti.
Forse ci sentiamo ancora lontani da questo traguardo ma credo che qualcosa stia **cambiando**.

Fabio:

Quando si parla di salute mentale, qual è lo stereotipo o il discorso che ti fa arrabbiare o ti pesa di più?

Di **stereotipi** che mi infastidiscono e che finiscono col farmi arrabbiare ne esistono più di uno. In generale si generano quando non riesco a ribattere a **contesti offensivi verso la sofferenza mentale**. Nel particolare mi fa soffocare chi per ignoranza e insensibilità, a partire dalla gente comune fino ad arrivare ai social e televisioni, si ha quando vengono espresse opinioni piene di **pregiudizi**, utilizzando semplificazioni prive di verità o di scientificità. Il soffocamento è dato dall'implosione verso **affermazioni di pancia** che mi offendono o perché sono false, o anche se vere, vengono espresse con l'intenzione di **ferire o ledere** un gruppo di persone con fragilità come la mia.
Fatta questa introduzione elenco gli stereotipi che più mi creano fastidio: il primo che mi viene in mente é: "Quello è **malato di mente**! Non potrà mai avere un lavoro, una famiglia, conseguire un titolo di studio… non sarà mai una persona normale". Il secondo è che spesso quando c'è un fatto di **cronaca**, prevalentemente **nera**, si dice che era seguito dai servizi di salute mentale o, peggio, era un malato di mente. Questo allo scopo di trovare un capro espiatorio in una società malata come quella che stiamo vivendo a livello mondiale. Dove il più fragile, privo di strumenti per difendersi è la vittima più facile da identificare come **causa di tutti i mali**. Un altro discorso che mi irrita è la **banalizzazione** della sofferenza psichica in cui molti affermano frasi maleducate, tipo: "Fatti una bella scopata e passa tutto", oppure "Butta via le medicine che non ti servono a nulla". O anche: "Beviti una bottiglia di vino, vedrai come starai bene dopo". Queste sono frasi talmente false che non hanno bisogno di ulteriori commenti.

Più in generale, nella tua vita quotidiana hai capito cosa ti fa stare meglio, e cosa ti fa stare peggio?

Nel quotidiano la cosa che mi fa stare meglio è la **condivisione**: gli affetti famigliari e amicali, compresi quelli dei gatti. Anche il **lavoro di**

ESP mi ha migliorato drasticamente la qualità della vita: permettendomi di tornare a sentirmi utile, conoscere nuove persone, fare nuove cose, studiare materie che mi piacciono. Ma anche svegliarmi col **buon umore** di affrontare una giornata di lavoro, e addormentandomi la sera col pensiero di aver cercato di dare il massimo nelle attività quotidiane. Le cose che mi fanno stare peggio sono legate al senso di **impotenza verso la realtà**. E quindi verso le malattie incurabili, ma anche verso una politica su scala mondiale in cui guerre e guadagno sono il motore di una realtà che **va bene per pochi** (si è perso del tutto il senso e la bellezza della vita).

È possibile cambiare, stare meglio o è solo un sogno?

Forse sono troppo **ottimista**, ma credo che sia possibile cambiare le cose a partire da se' stessi. In fondo la sofferenza mentale può essere una **reazione fisiologica** ad uno o più **traumi** psicologici. Ma la cura non è così automatica, se una persona potesse migliorare di 1% al giorno, in 100 giorni avrebbe riguadagnato per intero la salute. Purtroppo, non è così. Le terapie psichiatriche e psicologiche sono **importanti**, perché sono **chirurgiche**, vanno a curare il male alla radice, devono essere quindi precise e mirate perché sono **cruente**. La cultura e la condivisione di momenti di gioia o sofferenza vanno ad accarezzare le ferite psicologiche nutrendo speranza e motivazione al cambiamento di una salute mentale sempre più **felice e condivisa**. Gli strumenti che vanno verso il benessere e la felicità sono quelli della **recovery**: frequentare relazioni positive, nutrire le curiosità, apprendere nuove cose, fare un'attività motoria proporzionata ed essere **generosi con gli altri** donando tempo. Concludo con una frase di **Padre Olinto Marella** che sintetizza un po' tutto: "La felicità non è mai al singolare".