

Il Brutto Anatroccolo

Il Brutto anatroccolo - periodico bimestrale - Proprietà: Ass. Sostegno e Zuccherio,
Via I Maggio 7, Reggio Emilia, Tel. 0522-337727 Fax 0522-335825
Direttore Responsabile: **Sebastiano Simonini** - Aut. Trib. RE n. 1025 del 9.1.2001
Per qualsiasi comunicazione scrivere alla Redazione:
Donnarumma Marco - Via Teccani 1 - RE
oppure via e-mail anatroccolo@gruppaperto.org
Tipografia: L'Olmo - Montecchio - RE
Dove non indicato le fonti sono internet
SI RINGRAZIANO LA VI CIRCOSCRIZIONE L'A.U.S. DI REGGIO EMILIA CHE HANNO PERMESSO LA PUBBLICAZIONE DI QUESTO NUMERO



Anno II - n. 3 - ottobre/dicembre 2002
Periodico di informazione, idee, iniziative in aiuto del disagio mentale
Spedizione in A.P. art. 2 - Comma 20/C - L. 662/96 Filiale di Reggio Emilia Tassa Riscossa - Taxe Perçue

**NUMERO SPECIALE
NATALE ALL'IPERCOOP**

Perché Brutto Anatroccolo?

Voglio innanzi tutto dire ai nostri affezionati lettori che questo numero del giornalino è completamente dedicato all'iniziativa di sensibilizzazione che l'Associazione Sostegno e Zuccherio realizzerà presso l'ipercoop "Ariosto" nel mese di dicembre 2002. Troverete pertanto alcuni contenuti che, seppur già pubblicati nei numeri precedenti, riteniamo importante evidenziare per questa occasione speciale.

Per questo ora vorrei ricordare l'origine del titolo di questo giornalino.

Ricordate la fiaba del Brutto Anatroccolo? Un piccolo essere canzonato e deriso, abbandonato ed escluso dalla vita degli altri solamente perché "brutto". Brutto perché? Semplicemente perché diverso. Ricorderete pure che l'anatroccolo trovò la sua strada ed allora il pregiudizio scomparve; tutti riuscirono finalmente a vedere quello che sempre l'anatroccolo era stato: un magnifico cigno. Sforziamoci di non vedere solo con gli occhi ma anche con il Cuore!!

Con questo piccolo giornale vogliamo "solo" dimostrare che non esistono brutti anatroccoli, ma soltanto splendidi cigni, vogliamo suggerire il modo con cui ognuno di noi, può cambiare il proprio punto di vista ed imparare a scoprire negli altri, in tutti gli altri, il magnifico cigno.

Vogliamo aiutare coloro che vivono una situazione di forte disagio, coloro che quasi sempre rimangono dietro un triste vetro di indifferenza a guardare la vita che passa. E' facile stare lontano dal Brutto Anatroccolo ma, state certi, è anche molto vuoto e triste rispetto al senso della nostra Vita; prima o poi, in qualche situazione della vita, ognuno di noi incontrerà un Brutto Anatroccolo. E allora? Riusciremo a vedere il cigno?

Proprio per questo pensiamo ora di iniziare insieme a voi un viaggio nuovo, pensiamo di poter essere una buona novella, una speranza concreta e reale, una mano che potrà aiutare tanti a trovare il proprio posto per poter essere conosciuto nella propria bellezza di cigno.

Davanti a voi, in queste poche pagine, avete i sogni e l'impegno di molte persone. Questa carta che state toccando è qualcosa di semplice e modesto, ma altrettanto nobile ed importante.

Anche noi siamo tanti anatroccoli che però, ed è questa la nostra forza, hanno la consapevolezza di poter diventare insieme qualcosa di grande. Insieme. Insieme è meno difficile!

Ascoltate la nostra fiaba, mettetevi comodi e leggete col vostro Cuore.

Eccoci qua..!

Marco Donnarumma



Pensieroccoli

Amore non è guardarsi a vicenda; è guardare insieme nella stessa direzione.
A. de Saint-Exupéry

Ci sono due modi per arrivare in cima ad una ghercia: arrampicarvisi oppure sedersi su una ghianda.
B. Frank Brown

Nulla è più pericoloso di un'idea, quando è l'unica che abbiamo.
Auguste Emile

Se un uomo parte con delle certezze, finirà con dei dubbi; ma se si accontenta di iniziare con qualche dubbio, arriverà alla fine con delle certezze.
Francis Bacon



Un regalo di Natale a tutte le persone depresse

Cosa DIRE

"La depressione è una malattia come le altre. Non puoi pensare di uscire da solo, senza cure. E con le cure, guarda che nell'80-90 per cento dei casi si può migliorare o star bene come prima".
"Non è tutto così nero come ti sembra ora. Sono gli occhiali della depressione" a farti vedere tutto in negativo".
"Senti, finché stai così male, non prendere decisioni. Non licenziarti (non separarti, non vendere la casa...). Può darsi che quando starai meglio tu veda le cose in un altro modo".
"Cerca di aver pazienza, continua con la cura. Sai che gli antidepressivi non fanno effetto subito. Ci vogliono 2-3 settimane, a volte 4. Poi starai meglio".
"E' vero, adesso stai meglio, però per sospendere la cura senti prima il medico. Queste terapie hanno tempi precisi. Non devi correre il rischio di una ricaduta. Ti ricordi come

Cosa NON DIRE

"Ma cerca di tirarti su, tutti hanno dei problemi. Devifarcela tu, con le tue forze".
"Esci, vedi gente e vedrai che starai meglio. Certo che se stai sempre lì a lamentarti...". "Fai qualcosa di utile, lavora e vedrai che ti passa tutto".
"Ma guarda a chi sta peggio di te e ha dei problemi veri. Tu hai il lavoro, la salute, sei giovane... Cosa ti manca?".
"Se li stai davvero male, è meglio che tu lasci questo lavoro (o questa relazione o questa città...)"
"Stai attento a non intossicarti, con i farmaci non si sa mai...".
"Cosa vuoi mai che ti faccia una pastiglia. Si ti calmerà, si sa come sono i sedativi, ma non pensare che possa risolvere i tuoi problemi".
"Adesso stai bene, quindi smetti di prendere quelle pastiglie. Guarda che poi ti abitui e non puoi più fame a meno. Non

Come comportarsi con un familiare depresso? Cosa fare per un amico, un'amica che "è sempre giù", oltre ogni comprensione? L'istinto è di stimolarlo a reagire, a scuotersi, a uscire "con le sue forze" da quella cupa apatia o doloroso isolamento. Niente di più sbagliato. La prima cosa che parenti e amici devono comprendere è che la depressione è una malattia che annulla la volontà, una malattia della volontà. Se si farà proprio questo concetto, si eviteranno anche frustrazioni e scoraggiamenti o, al contrario, di sentirsi irritati in quanto ogni sollecitazione, ogni intervento con una persona depressa sembra cadere nel vuoto: tutto resta - o pesantemente ritorna - come prima.

Sarebbe un grave errore colpevolizzare l'interessato per la mancanza di miglioramenti dicendo che "non vuole collaborare", "non vuole provare", "non vuole fare". Il vostro congiunto o amico soffre già di tal senso di colpa che quanti gli stanno accanto devono piuttosto cercare di alleviare: dategli, perciò, che non si sforzi né si preoccupi, che starà meglio e potrà fare tutto come gli altri (o come una volta) appena la terapia comincerà a fare effetto.

Del resto, a un malato di polmonite o a chi si è rotto una gamba direste mai: "sforzati di star bene", "devi farcela da solo", "muoviti e vedrai"? Come per una polmonite o per una gamba rotta, così per la depressione - e per il suo polo opposto, la mania - la cosa più importante e urgente è aiutare chi ne soffre a trovare la corretta diagnosi e la corretta terapia. In una parola, il medico giusto. Lo specialista del settore è lo psichiatra.

Molti nutrono ancora dei pregiudizi su questa figura ("il dottore dei matti") e si può incontrare un rifiuto così motivato: "Andare dallo psichiatra? Ma non sono pazzo, io!". Sarà compito di chi vive accanto al paziente spiegarci che la psichiatria ha fatto enormi passi avanti e che molti e diversissimi dalla pazzia sono i disturbi di cui si occupa. Potrà servire citare il caso di conoscenti o personaggi famosi di cui si sa che sono stati in cura da uno psichiatra. Anche in assenza di questo pregiudizio, in molti casi è comunque difficile

convincere il malato a consultare un medico: fa parte del quadro della depressione (e ancora più della mania). Infatti chi ne soffre spesso non ritiene di essere malato oppure si oppone a qualunque terapia perché convinto dell'inguaribilità del suo caso. O, ancora, respinge l'idea che il suo soffrire possa essere legato a fattori "fisici" e pertanto rifiuta ogni farmaco o altra terapia biologica.

Convincere ad andare dal medico è quindi il primo imperativo per chi sta accanto a un malato di depressione. Occorre molta fermezza su questo punto, anche se l'atteggiamento sarà, e deve essere, di caldo affetto. Comprensione, disponibilità all'ascolto, partecipazione al suo profondo dolore sono l'altro aiuto fondamentale da offrire a chi ha dentro il gelo e la solitudine della depressione. Insieme con parole di incoraggiamento, di dichiarata certezza che si può uscire dal tunnel.

E' inutile, invece, stare a discutere sui singoli punti della visione pessimistica del depresso, sulle sue convinzioni di indegnità o incapacità. Non lo si convincerà mai del contrario qualunque argomentazione gli si proponga. Si risponda piuttosto: "E' la malattia che ti fa pensare così, una volta tolgli gli "occhiali della depressione" vedrai le cose in altro modo". Nella fase acuta può essere necessario provvedere o aiutare il depresso per i bisogni concreti, quali il vestiario, l'igiene personale, il mangiare regolarmente, le commissioni quotidiane. Una volta arrivati alla visita medica con lo specialista, il compito dei familiari o amici non termina. Occorre che si stabilisca un'alleanza terapeutica tra medico e familiari. Intanto, parenti e amici non devono sottovalutare qualsiasi affermazione o progetto di suicidio del paziente, ma devono riferirne al medico.

Perché non è affatto vero quel che comunemente si crede, e cioè che "chi lo dice non lo fa". Sarà il medico a valutare la gravità o meno del rischio.

Dopo l'incontro con lo specialista, occorre controllare che il paziente prenda le medicine regolarmente e nelle dosi prescritte. Tanto più che nei primi giorni, per i possibili effetti collaterali, potrà anche avere l'impressione di stare peggio di prima e, dunque, voler abbandonare la cura. In questo primo periodo e in attesa che si manifestino gli effetti terapeutici dei farmaci (occorrono in genere da 2 a 4 settimane) è perciò di fondamentale importanza offrire sostegno e incoraggiamento a continuare.

La collaborazione di familiari o amici prosegue con l'eventuale ricerca di una diversa cura - o di un diverso specialista - se la terapia si rivela veramente inefficace. Occorre ricordare alla persona



depressa che è possibile, "normale", dover cambiare medicina anche più volte fino a trovare quella adatta al suo caso. Va ripetuto senza stancarsi che la risposta ai farmaci è molto individuale, ma che la terapia giusta, "quella che tira fuori dal pozzo buio", c'è, esiste e la si troverà. L'importante è non mollare. Una volta che il paziente è uscito dalla fase depressiva o maniacale, la famiglia (o gli amici) continua ad avere un ruolo importante. Il disturbo infatti, è ciclico, sono dunque possibili le ricadute. E' importante che chi sta accanto al paziente sappia cogliere i primi sintomi di una nuova crisi. Non è facile perché i segni premonitori possono essere molto lievi. Dall'altro lato non bisogna incorrere nell'errore di una sorveglianza ansiosa e affossante che faccia sentire l'interessato un vigilato speciale. Né questa attenzione deve diventare un'assillo per tutta la famiglia.

Anche i familiari, per calmare il proprio allarme, devono ricordare a se stessi che ripetono ai loro cari predisposti a disturbi dell'umore: con le terapie appropriate dalla depressione (e dalla mania) si esce nell'80-90% dei casi.

Una proposta per ogni giorno della settimana: le occasioni ci sono, ma bisogna sfruttarle...

Sostegno&Zucchero: tante attività per aiutare chi soffre

Spesso in convegni, riunioni, siti internet, ho letto di interessanti iniziative per coinvolgere coloro che vivono il problema del disagio mentale; attività anche finalizzate a favorire un reinserimento nella socialità e contemporaneamente la nascita di rapporti interpersonali così difficili da costruire. E' vero che un grande problema è riuscire a "convincere" i nostri ragazzi a partecipare a queste attività. E' però anche vero che molti genitori invece di chiedere ai medici di aiutare i figli, dovrebbero chiedere aiuto per se stessi per imparare a costruire un rapporto nuovo in famiglia scoprendo magari, tra le altre cose, il modo di proporre senza accusare, senza spaventare avendo una lunga ed infinita pazienza. Ecco allora tutte queste grandi occasioni, ecco allora la possibilità di proporre ancora qualcosa, ecco allora un modo per aiutare i vostri malati senza essere al loro "capezzale" proprio perché spesso questo è un modo che, seppur nobile negli intendimenti, peggiora le cose.

TEMPO LIBERO

Si svolge al Circolo Arci Gardenia ogni primo giovedì del mese; referente è la dott.ssa Elisabetta Negri (tel. 0522-335108); l'attività è facilitata da volontari e operatori. E' una occasione costante di incontro che può essere sfruttata liberamente, secondo le proprie disponibilità; permette una più facile socializzazione ed offre la possibilità di proporre o più semplicemente prendere parte alle iniziative che lo stesso gruppo di amici organizza. Dalle idee di questo "gruppo madre" è nata la maggior parte delle altre attività

CUCINA

Si svolge in ambienti presso l'area di Via Amendola anche se si prevede un trasferimento in un luogo attrezzato da una cucina più ampia; sono cicli di 6-8 incontri settimanali; referente è Loretta Amonini (tel. 0522-335495) coadiuvata da 1 volontario e 1 operatore. Preparare insieme una cena prevede una serie di attività quali andare a far la spesa, preparare il cibo, apparecchiare etc. che possono essere apprese e risultano utili nella vita di tutti i giorni; queste occasioni sono anche "condite" da un divertimento genuino

CRETA

Si svolge presso il Centro Diurno Casa dell'Arcobaleno il sabato dalle 9:30 alle 11:30; referente è Patrizia Marcuccio (tel. 0522-335259) coadiuvata da 3 volontari. La possibilità di creare e di plasmare liberamente una forma può avere effetti particolarmente positivi oltre a permettere un eventuale recupero di abilità e facilitare la socializzazione in un ambiente organizzato secondo alcune regole. L'attività ha raggiunto un livello qualitativo anche sui risultati veramente rilevante tanto da valutare

di L. Tagliabue Responsabile Dipartimento Salute Mentale di Reggio E.

la possibilità di far proseguire questa esperienza anche favorendo inserimenti lavorativi

AUTO AIUTO

Si svolge presso il Circolo Arci Gardenia il giovedì pomeriggio; referente è Loretta Amonini (tel. 0522-335495) coadiuvata da 2 operatori. Condividere problematiche e disagi creando un'atmosfera di ascolto reciproco permette di ridurre tristezza ed ansia ed anzi di trasformarle in un impulso positivo di confronto. Questa intima condivisione sempre nel rispetto dei tempi e dei modi di ciascuno, determina frequentemente la nascita di rapporti di amicizia e quindi di una rete amicale che potrà permettere in futuro una gestione autonoma di questa attività

MUSICA

L'attività è condotta da un maestro di musica e 2 operatori; referente Barbara Predieri (0522-335259). E' un modo per socializzare e conoscersi condividendo un interesse comune... e poi lo sapete la musica fa miracoli!!

PSICOMOTRICITA'

Si svolge presso una palestra del Comune; referente è Gloria Zanni (0522-330156); l'attività è condotta da una psicomotricista. Prendere contatto attraverso il proprio corpo con le parti più intime della nostra mente, affrontando dolcemente per vivere con più forza; aiutare chi non riesce a comunicare con le parole; non è facile spiegare cosa è la psicomotricità (ne avevamo parlato diffusamente in uno dei precedenti numeri del giornale) e quali effetti può portare, ma certamente per alcune persone può diventare la "chiave di volta"; una tecnica "medica" che ci aiuta ad affrontare qualcosa che va oltre la medicina

COMPUTER

Presso diverse sedi il martedì dalle 15 alle 17; referente è Luisa Zannoni (0522-350156) coadiuvata da un volontario. Il computer è diventato indispensabile nella vita di tutti i giorni e nel lavoro; è un elettrodomestico che apre le porte anche a nuovi modi di comunicazione (internet) che possono risultare utili a chi magari non ama tanto comunicare con i registri, le parole, la presenza.

PISCINA

Presso le piscine comunali, il mercoledì pomeriggio; referente è Guido Zini (0522-330156). Un modo "normale" per ritrovarsi insieme alla ricerca di un benessere fisico e qualche chiacchiera

VERDE

Si svolge presso l'area S.Lazzaro e alcuni appartamenti il martedì; referente è Napoleone Villani (0522-925508). Anche qui un modo per socializzare condividendo un interesse, un modo per stare all'aria aperta, un modo per

imparare una manualità che può servire sempre, un modo per essere a contatto con la natura e sperimentare la meraviglia del suo sviluppo (e poi qualche pomodoro o cipolla ci salta fuori...)

CALCIO (MASCHE) E PALLAVOLO (FEMMINILE)

Presso un campo di calcio o la palestra comunale; il referente è Rosario Giannino (0522-335495) coadiuvato da volontari, operatori ed un allenatore UISP. Socializzare attraverso un'attività sportiva e agonistica, favorire il "fare gruppo" e ci aiuta a capire le nostre capacità provandoci a divertire nelle diverse partite; se si partecipa, si vince sempre, anche se si perde!

TEATRO DI ANIMAZIONE

In città al giovedì pomeriggio; referente è Adolfo Bonni (0522-925508); gli incontri sono tenuti da Mariano Dolci. Costruire marionette, burattini e pupazzi, inventare storie, entrare nei personaggi e recitare. A volte è più facile far parlare una marionetta anche se magari ci permette di raccontare la nostra storia... imparare ad esprimersi senza ansia e scherzando insieme; poi chissà... saranno famosi??

GRUPPO HOUSE

Sono cicli di 8-10 incontri per apprendere competenze relative alla propria abitazione o comunque per svolgere attività da fare in casa; referente è Luisa Zannoni (0522-350156)

BOCCE

Ogni due settimane presso la bocciofile del Circolo Gramsci un altro modo per socializzare passando il tempo insieme; uno sport particolare che è inutile raccontare o vedere... bisogna provare!! Referente è Monica Gandolfi (tel. 0522-330156)

LABORATORIO TEATRALE

Presso l'Oratorio Don Bosco sta nascendo una piccola compagnia teatrale; un percorso dove operatori e ragazzi cercano di rappresentare se stessi attraverso l'improvvisazione o la recitazione. Nel futuro uno spettacolo... in bocca al lupo!! Referente è Monica Gandolfi (0522-330156)

Altre attività proposte/in corso di definizione: equitazione, tennis, yoga, gruppo auto aiuto per giovani, corso inglese, gruppo uscite serali, gruppo lettura.

Se siete interessati a aiutare operatori e volontari nello svolgimento di queste ed altre attività potete telefonare allo 0522-335825 o mandare una e-mail a cevo@gruppoaperto.org. Più aiuto abbiamo meglio riusciremo ad organizzare queste attività e a coinvolgere attivamente tutti coloro che potrebbero parteciparvi. Riuscire a condividere un proprio interesse con altri e contemporaneamente aiutare non è cosa di tutti i giorni!

Una persona su sette..

Le cifre del disagio mentale

Forse in pochi lo sanno o almeno pochi si ricordano della dimensione del fenomeno disagio psichico; questi dati si riferiscono solo alle situazioni che hanno portato la persona a ricorrere ad un servizio pubblico o privato per essere aiutata, scoprendo in alcuni casi una situazione patologica.

	maschi	femmine
Persone con disturbi		
10.192.000	3.200.000	6.922.000

Numero persone secondo il tipo di disturbo (alcuni soffrono di più disturbi)

Tipo	maschi	femmine
disturbi psicosesi suali	24.000	25.610
disturbi infanzia e adolescenza	24.000	204.884
psicosi non affettive	118.000	230.494
abuso di sostanze	142.000	204.884
comportamento alimentare	94.000	281.715
disturbi del sonno	190.000	563.431
disturbi controllo impulsi	332.000	435.378
somatizzazione	450.000	793.925
ansia	2.180.000	5.702.361
disturbi affettivi	2.560.000	5.506.000



Leggendo queste cause e soprattutto queste cifre è quasi impossibile che ognuno di noi non sia parte del problema o comunque non ne venga a contatto tramite amici o parenti. 10 milioni sono più di una persona su sette!!

E come mai queste cifre non hanno sino ad oggi portato ad affrontare seriamente il problema?

Perché non sappiamo come e cosa fare? Perché ancora oggi questi disturbi sono nascosti dalla vergogna?

Perché la medicina arrivando ai problemi della nostra mente sperimenta il suo più grande fallimento?

Le medicine, la sofferenza, la paura e il profitto non sono un modo "politico" per controllare le masse (vi ricordo che NOI TUTTI siamo le masse)?

Non so. Pensateci.

Capire per aiutare: cosa è la malattia mentale

Quando parliamo di malattia mentale, ci riferiamo tutti alla stessa cosa o piuttosto ognuno di noi, più o meno consapevolmente, si rifà ad una propria convinzione che si discosta. Talvolta in modo significativo, da quella delle altre persone?

Dico subito che propondo per questa seconda ipotesi e cercherò di sostenerlo parlando, ancor prima che dall'ambito psichiatrico, dai concetti, di ordine generale, relativi alla salute e alla malattia, che ci consentono di cogliere la complessità del problema.

Salute e malattia sono apparentemente parole molto semplici, così abituali nel nostro linguaggio, pur tuttavia difficili da definire.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, ad esempio, definisce la salute come "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente assenza di malattia o infermità".

L'apparente chiarezza si fonda sull'uso del termine benessere, che può assumere anch'esso un valore diverso per ciascuno di noi, anche se cominciamo a comprendere che la salute rimanda all'intera persona umana, non solo al suo corpo, ma anche alla sua vita psichica, alla sua rete di rapporti.

Pensiamo al termine malattia che denota una "perdita dello stato di salute dovuta ad alterazioni generali dell'organismo o di singoli organi".

Sembra qui facile tracciare un limite fra malattia e non-malattia se ci fermiamo agli aspetti fisici: la persona ha una esperienza soggettiva di sofferenza ed al tempo stesso può riscontrare alterazioni visibili e misurabili (la temperatura corporea, la pressione, la glicemia, ecc.).

Rimane comunque una zona "grigia" che potremmo definire non-salute, dove non si ha una malattia vera e propria, ma al tempo stesso non si gode di quel benessere di cui si parlava prima.

Le condizioni di vita che possono favorire tale condizione sono innumerevoli: condizioni sociali ed ambientali scadenti, tipi di lavoro eccessivamente onerosi che possono determinare alterazioni del sonno, inappetenza, ecc., così come condizioni di insoddisfazione, di malessere, di natura più squisitamente psicologica, derivanti da svariate situazioni di frustrazione.

La nostra ricerca di definizioni chiare si fa ancor più

difficile se affrontiamo il tema della malattia mentale.

Partiamo dal modello tradizionale della malattia, di cui si possono indagare cause, sviluppo, attraverso sintomi obiettivi, analisi di laboratorio, esami radiologici, ecc...

Di tutto ciò, in effetti, nel campo della patologia psichiatrica non c'è riscontro: non tanto che, sia in passato che oggi, non siano stati ricercati segni "visibili" della patologia quanto piuttosto che di tali segni non è mai stata trovata traccia che sia stata riconosciuta come significativa da un punto di vista scientifico.

L'aggettivo mentale poi rimanda implicitamente ad un organo, il cervello, come sede dei processi che riguardano la vita psicologica dell'individuo, ma anche e soprattutto a funzioni nervose più complesse che non chiamano in causa solo il cervello o l'intero organismo ma anche l'ambiente esterno: l'attività mentale è quindi qualcosa che riconosce, oltre che la dimensione "interna" dell'individuo, il valore degli stimoli ambientali, che percepiamo, che elaboriamo, che ci inducono a comportarci in determinate maniere.

Queste considerazioni stanno in fondo a sottolineare una sorta di sfuggevolezza, di incertezza, che accompagna la ricerca della definizione di malattia mentale.

Non certo per dire che essa non esiste: in fondo facciamo quotidianamente, a vario titolo, esperienza di gravi stati di sofferenza mentale che negarla sarebbe impossibile.

E' piuttosto sui suoi confini (che cos'è malattia piuttosto che semplice disagio), sulle sue cause, sui suoi significati che faticiamo a trovare concordanze. Se pensiamo poi agli atteggiamenti nei confronti di chi soffre, così come alle forme di cura che possiamo costruire, le differenze si fanno ancor più sostanziali.

Partiti per trovare una definizione, abbiamo trovato una realtà complessa che merita un'analisi più approfondita che continueremo la prossima volta.

Visitate il nostro sito
www.gruppoaperto.org
 notizie e informazioni
 sul disagio mentale

Sostegno&Zucchero ONLUS? I gruppi di auto-aiuto per familiari

L'associazione "Sostegno & Zucchero" è una ONLUS (ente senza fini di lucro) che opera nel settore del disagio psichico; si ispira ai principi della solidarietà e della dignità delle persone; ha indole apertiva e confessionale, esclude ogni fine di lucro. Si è costituita a Reggio Emilia nel 1992 a fa parte del Coordinamento Regionale delle Associazioni dell'Emilia Romagna (CORAFER) e dell'Unione Nazionale delle Associazioni per la salute mentale (UNASAM).

L'associazione è composta da sofferenti psichici, familiari, amici, operatori, volontari e cittadini.

Nella convinzione che il disagio psichico, anche se cronico, può evolversi in senso migliorativo, l'Associazione si pone l'obiettivo fondamentale di sostenere le persone sofferenti, la loro rete familiare e sociale per una migliore qualità della vita.

In quest'ottica l'Associazione promuove azioni dirette a sensibilizzare la pubblica opinione ed a richiamare l'attenzione degli organi competenti sui problemi connessi alla condizione delle persone affette da malattia mentale. L'Associazione svolge attività finalizzate al recupero di tutte le risorse e capacità di autonomia delle persone sofferenti, per garantire il loro inserimento sociale, in collaborazione con il Servizio Psichiatrico Pubblico.

Vengono organizzati incontri e convegni, sviluppando anche relazioni fra familiari, studiosi ed esperti in materia. Attraverso il contributo di volontari, l'Associazione si sforza per sostenere le famiglie che hanno in casa un congiunto sofferente e che vivono in difficoltà significative.

Attraverso il giornalino "Il Brutto Anatroccolo" e il contatto costante con i mass media locali, l'Associazione realizza un programma di informazione sulle proprie attività e sulle iniziative di altri organismi operanti anche a livello nazionale.

L'esperienza di gruppo e auto aiuto e di grandi sofferenze con persone che si sentono solitarie, di vuoto e di impotenza.

Arriviamo così al gruppo di auto aiuto spesso dopo anni di solitudine, carichi di ansie e di angosce spaventose e relazioni interpersonali in frantumi in casa e fuori casa.

Arriviamo dopo anni di paure e di grandi sofferenze con persone che si sentono solitarie, di vuoto e di impotenza.

Arriviamo con il dramma di persone che si sentono responsabili di ciò che è successo al loro familiare: pensare di essere in qualche modo la causa di sofferenze così profonde, procura un'angoscia indicibile ed inimmaginabile.

Quasi per riscattarci ci annulliamo completamente come persone, rimanendo solo "padri e madri" in lotta continua con la malattia che diventa la sola compagna della nostra vita.

Non solo, ma questo senso di colpa, ci permea la vita di insicurezze: ogni decisione, anche la più semplice, è sofferta. Il timore di sbagliare ancora è sempre presente.

Arriviamo senza più speranza di un futuro, senza più il desiderio di combattere, di reagire e, non raramente, con

la voglia di farla finita. Arriviamo così al gruppo seduti intorno ad un tavolo, veniamo accolti con gentilezza e sorrisi pieni di simpatia; poi i cosiddetti "vete rani" cominciano con semplicità a raccontare le loro storie, le loro esperienze, a mettere a nudo i loro pensieri più nascosti e ci ritroviamo, dopo un po', a raccontare ciò che non abbiamo mai avuto il coraggio di raccontare a nessuno, certi di non essere giudicati: riveliamo i pensieri più nascosti, la stanchezza infinita, la voglia di vivere la nostra vita, malgrado tutto.

Di colpo sappiamo che siamo fra amici con persone che parlano la nostra stessa lingua, ci ascoltano e ci capiscono; quando poi ci scambiamo i numeri di telefono, sappiamo di aver finalmente sconfitto la solitudine.

Col tempo quel "grumo" di sentimenti e di sensazioni, quasi sempre negative, comincia a frantumarsi: è l'inizio di un cammino che è, per molti di noi, una vera rinascita.

Cominciamo a prenderci piccoli spazi personali, ci avviciniamo agli amici, parlando loro senza più timori dei nostri problemi e a poco a poco ci ritroviamo a "vedere" la nostra vita cambiata.

Attraverso lo scambio delle nostre esperienze comprendiamo la negatività di un rapporto genitori-figli troppo coinvolgente, troppo ansioso che non lascia spazio a

nessuno, che non fa crescere nessuno. Cominciamo a guardare i nostri ammalati con altri occhi, riscopriamo le loro capacità, le loro potenzialità nascoste, i loro sentimenti e la voglia di vivere "la loro vita". Restituamo loro la fiducia, ci sentiamo un po' più sereni e ci ritroviamo ad avere nuovamente la voglia di combattere, di fare qualche cosa per il nostro futuro che se non è certamente, il futuro che avevamo sognato, è comunque un futuro.

Ciò che più ci gratifica e ci sorprende è la consapevolezza

che la nostra esperienza sia diventata una "risorsa" un aiuto per gli altri.

Il nostro cammino personale è tuttavia non facile, non breve, e non è "indolore", perché ci rimette continuamente in discussione, ci fa rivedere il nostro ruolo di genitori e tante certezze crollare.

Il gruppo di mutuo-aiuto si tiene ogni quindici giorni.

Luciana Redeghieri
Presidente Ass.Sostegno e Zucchero

che la nostra esperienza sia diventata una "risorsa" un aiuto per gli altri.

Il nostro cammino personale è tuttavia non facile, non breve, e non è "indolore", perché ci rimette continuamente in discussione, ci fa rivedere il nostro ruolo di genitori e tante certezze crollare.

Il gruppo di mutuo-aiuto si tiene ogni quindici giorni.

Luciana Redeghieri
Presidente Ass.Sostegno e Zucchero

che la nostra esperienza sia diventata una "risorsa" un aiuto per gli altri.

Il nostro cammino personale è tuttavia non facile, non breve, e non è "indolore", perché ci rimette continuamente in discussione, ci fa rivedere il nostro ruolo di genitori e tante certezze crollare.

Il gruppo di mutuo-aiuto si tiene ogni quindici giorni.

Luciana Redeghieri
Presidente Ass.Sostegno e Zucchero

che la nostra esperienza sia diventata una "risorsa" un aiuto per gli altri.

Il nostro cammino personale è tuttavia non facile, non breve, e non è "indolore", perché ci rimette continuamente in discussione, ci fa rivedere il nostro ruolo di genitori e tante certezze crollare.

Il gruppo di mutuo-aiuto si tiene ogni quindici giorni.

Luciana Redeghieri
Presidente Ass.Sostegno e Zucchero

Perchè Volontario

Non mi interessa sapere quale è il tuo mestiere. Voglio sapere per cosa si strugge il tuo cuore e se hai il coraggio di sognare l'incontro con ciò che esso desidera.

Non mi interessa sapere quanti anni ti abbia. Mi interessa sapere se correrai il rischio di fare la figura del pazzo per amore, per il tuo sogno, per la ventura di essere vivo.

Non mi interessa sapere quali piani ti quadrano con la tua luna, voglio sapere se hai toccato il centro del tuo dolore, se le difficoltà della vita ti hanno portato ad aprirti oppure a chiuderti in te stesso nel timore di soffrire ancora!

Voglio sapere se sei capace di stare nel dolore, tuo o mio, senza far nulla per nascondertelo, o allontanarlo, o cristallizzarlo.

Voglio sapere se sei capace di stare nella Gioia, tua o mia; se puoi scatenarti nella danza e lasciare che le festività ti invada fino alla punta delle dita dei piedi o delle mani, senza esortarti ad essere prudenti, realisti o consapevoli dei limiti umani.

Non mi interessa sapere se la storia che mi racconti è vera. Voglio sapere se sei capace di deludere un altro per restare fedele a te stesso, e di non tradire mai la tua anima, a costo di lasciare che gli altri ti chiamino traditore.

Voglio sapere se puoi essere di parola, e quindi degno di fiducia.

Voglio sapere se sei capace di trovare la bellezza anche nei giorni in cui il sole non splende, e se puoi dare inizio alla tua vita sulle sponde del lago, gridando: "Sì!" al bagliore d'argento della luna piena.

Non mi interessa sapere dove vivi, né quanto denaro possiedi.

Voglio sapere se dopo una notte disperata di pianto sei capace di alzarti, come sei, sfinito e con l'anima coperta di lividi, per metterti a fare quello che c'è da fare per i bambini.

Non mi interessa sapere chi conosci, né come mai ti trovi qui.

Voglio sapere se starai in piedi con me al centro del fuoco, senza tirarti indietro.

Non mi interessa sapere che cosa hai studiato, né come e neppure dove.

Voglio sapere cosa ti sostiene da dentro quanto tutto il resto ti viene a mancare.

Voglio sapere se puoi stare da solo con te stesso, e se la tua stessa compagnia ti piace veramente, nei momenti di vuoto.

Sognatore delle Montagne, Anziano uomo-
medicina

**Campagna volontariato
per il disagio mentale.
Per info tel. 0522-335825
oppure e-mail
cevo@gruppoaperto.org**

Il volontariato a Reggio Emilia

Il rapporto è piuttosto complesso. Lo rivela una ricerca, illustrata a Reggio nella sede della Quinta circoscrizione, da cui è emerso che la quasi totalità dei giovani lo ritiene molto importante, ma solo una piccola percentuale se ne occupa, di fatto, concretamente.

Ecco i risultati dell'indagine dal titolo "I giovani e il volontariato", condotta dal Dipartimento per gli Affari Sociali (Das) su un campione di 1600 giovani intervistati, di età compresa tra i 15 e i 29 anni: il 91,6% ritiene molto importante dedicare tempo ed energia "gratuita" a chi ne ha bisogno. Il 60,7% pensa che, chi lo svolge in prima persona, lo fa perché è utile agli altri.

Ma solo il 12,9% dei giovani interpellati svolge concretamente attività di questo tipo, contro il 66,9% che non l'ha mai fatto; perché non ha tempo (59,6%), non ne ha avuto occasione (50%) o, ancora, non ci ha mai pensato (24,8%).

Dal rapporto scaturiscono diverse riflessioni: in una società sempre più complessa e frammentata qual è quella attuale, diventa fondamentale, a questo punto, aprire ai giovani la dimensione comunitaria.

Purtroppo questa situazione si rispecchia anche a livello nazionale in una realtà che entro pochi anni perderà definitivamente anche l'opportunità del Servizio Civile che, oltre a fornire effettivamente un aiuto a molte situazioni di disagio, permetteva di far incontrare ai giovani il mondo della sofferenza e la gioia della solidarietà, alimentando anche dopo la fine del servizio un desiderio di continuare questa esperienza.

In Italia negli ultimi due anni si è registrato un calo del 15% soprattutto nella fascia di età più "attiva" e cioè tra i 14 e i 34 anni. E per completare il quadro per nulla roseo, un'indagine ha sottolineato la crisi dell'impegno di matrice laica e le maggiori difficoltà nel procurarsi adesioni da parte di associazioni che si occupano di disagio psichico, handicap e malattie terminali.

Del resto in una società dominata dall'immagine e dalla soddisfazione consumistica, forse ce lo dobbiamo aspettare. E forse invece di gridare che "mancano nuove braccia" è meglio farci un esame di coscienza e ricorere che "mancano nuovi cuori"

A Parma un'esperienza alternativa per aiutare il disagio psichico Shiatsu: con il corpo e la mente

Questo è il racconto di un'esperienza fatta a Parma, all'interno del "Santi", Centro residenziale e semiresidenziale terapeutico-riabilitativo per pazienti psichiatrici del Dipartimento Salute Mentale A.U.S.L. di Parma. L'idea è nata da un gruppo di allievi del 3° Percorso Professionale dell'Accademia Italiana Shiatsu-Do sede di Parma, coordinati dalla propria assistente. La dirigente della struttura, dottoressa Cocconi, gli infermieri e gli educatori che vi lavorano hanno accolto con entusiasmo questa proposta in quanto attratti, dopo averlo provato su di loro, da questo particolare tipo di contatto. Le persone che hanno partecipato a questo progetto in varie vesti sono circa 26 (17 pazienti, 3 educatori, 6 operatori shiatsu) e penso che ognuno di loro abbia tratto da quest'esperienza qualcosa di importante.

Il progetto era semplice: una serie di trattamenti da svolgersi con cadenza settimanale per un periodo di tre mesi. All'inizio sia gli educatori del centro, sia gli operatori shiatsu si sono preoccupati di studiare alcune strategie a tavolino, in quanto si voleva avere un approccio il più possibile dolce e non invasivo, che erano:

- lasciare la possibilità ai pazienti di scegliere tra gli operatori da chi volessero essere trattati
- cercare di costruire un rapporto individuale trattando sempre la stessa persona
- chiedere ai pazienti in quale parte del corpo preferissero essere toccati
- spiegare verbalmente quello che si andava a fare
- inserire in modo graduale le persone considerate "difficili"

E' stata fatta una riunione con gli ospiti stessi, per spiegare il progetto e raccogliere adesioni; gli obiettivi del progetto erano:

- migliorare il benessere psicofisico e stimolare le risorse vitali
- accrescere la capacità di comunicazione
- creare momenti in cui il contatto corporeo venisse vissuto come gratificante e tranquillizzante
- stimolare la percezione del proprio corpo vivendolo in modo positivo in quanto trasmettitore di sensazioni piacevoli
- portare attenzione e sensibilizzare per quel che riguarda questo particolare tipo di pazienti

Il personale della struttura ha potuto provare il trattamento prima degli ospiti, e, quando ve ne è stato il tempo, all'inizio, insieme agli ospiti stessi, perché facessero da tramite indispensabile in una prima conoscenza. Possiamo affermare che il progetto ha dato ottimi risultati, in quanto le precauzioni studiate all'inizio sono risultate non necessarie dopo

il primo, secondo incontro; gli ospiti non hanno avuto difficoltà a sdraiarsi per ricevere il trattamento e, tranne in un paio di casi, da subito vi sono rimasti per un intero trattamento di 50 minuti, sperimentando una situazione di benessere e rilassamento. A detta degli educatori del centro questa è stata l'unica attività per la quale gli ospiti non dovettero essere stimolati e accompagnati, ma si presentavano invece puntuali nel giorno e orario stabilito, ed in numero sempre maggiore. Questo è stato di grande stimolo e gratificazione e per il nostro gruppo, così come la relazione da subito instaurata con gli ospiti, che hanno dimostrato di essere molto sensibili a questo tipo di contatto, e lo hanno espresso con l'accoglienza che ci riservavano, calda e piena di affetto.

Ecco un commento di un ospite: "Valeria - la malattia psichiatrica è molto complicata da descrivere, è difficilmente comprensibile anche alle persone che stanno e vivono vicino a noi pazienti. Tutto ciò determina isolamento e solitudine, distacco dal mondo reale e dagli affetti. Non esiste più un contatto umano che concretizzi la presenza al di fuori di noi, che desideri il nostro bene. Il bene che gli operatori ci somministrano sono pastiglie e gocce ad intervalli regolari o al bisogno qualche dose in più. Da quando mi sottopongo al trattamento shiatsu ho riscontrato un netto miglioramento della mia psiche e del mio soma. Gli operatori shiatsu riescono a trasferirmi energie positive e benessere. Oltre a questo si è instaurato un rapporto di affettività e di amicizia che mi giova all'anima più di qualsiasi altra terapia.

E dei educatori. Stefano - Non è un'attività subita, non c'è chi fa e chi riceve, si entra in una sfera particolare della quale i nostri ragazzi hanno bisogno perché spesso si parla di integrazione, affettività, di socializzazione, ma per noi è difficilissimo abbracciarci, è raro avere una carezza, è molto più facile che ci sia un contatto solo verbale.... Il trattamento shiatsu è qualcosa di più, in nanzitutto perché dura per quasi un'ora, e poi perché c'è un'attenzione a come si sente l'altro, alla reazione che può avere toccando una parte anziché un'altra, c'è comunicazione, l'affidarsi all'altro.... Alcuni degli ospiti che sono particolarmente restii anche alla sola comunicazione verbale hanno mantenuto nel tempo l'impegno del trattamento, anche senza essere chiamati. Hanno aderito a questo progetto persone che hanno rifiutato altre attività. Perché questa gli procurava piacere..

Isa Coronella

Perché i mass media trattano di orrore e paure

Omicidi, stragi violenze, televisione e giornali

Penso che mai come in questo periodo, abbiamo visto sui giornali e nelle televisioni notizie così cattive. Mai abbiamo trovato descrizioni così minuziose di fatti quasi macabri. E' da tempo che mi chiedo il perché. Siamo veramente tutti veramente così? Come la cronaca ci descrive? Intendo noi uomini: siamo veramente omicidi, violentatori, rapinatori; i ragazzi sono veramente tutti impesticati, tutti ubriachi, persi nel frastuono di una discoteca e senza valori?

Che mondo!!? Basta leggere le notizie,



guardare la TV!

I mass media hanno una grande responsabilità sull'immagine che ognuno di noi ha della "società".

Sì, la Società! Questo essere misterioso, questo mostro pieno di delinquenti, di pazzi, di crudeli e insensibili.

Sì, la Società. Noi. Già è vero... siamo noi!

Qualcosa non va...

Non è vero, non può essere vero. La società non è così. Noi non siamo così.

Noi siamo ragazzi che studiano, che vivono e sperimentano Amore, Odio, emozioni forti, come sempre è stato, nella spasmodica ricerca di un equilibrio. Gli adulti sono individui o famiglie, più o meno fortunati, che lavorano onestamente, che cercano di trovare nel tempo libero un poco di relax, a volte dando una mano agli altri.

Questa è la Società!
E allora? I giornali, le TV, chi descrivono.

Descrivono le eccezioni. Descrivono quello che fa notizia. Descrivono il potere o ancora meglio quello che il potere vuole far apparire. L'assurdità è che non è solo colpa dei mass media: siamo noi a richiedere queste notizie, comprando i giornali e guardando certa TV; siamo noi che cerchiamo qualcosa di più brutto e triste rispetto a quello che viviamo personalmente.

Questa è la vera tristezza: ognuno di noi alla ricerca del peggio per convincersi che la propria vita è meglio.

Iniziate a guardare meno telegiornali, piuttosto preferite la radio; leggete una notizia in meno ed un libro in più. I mass media, strumenti a volte involontari del potere, ci presentano questo mondo per farci paura, per farci stare in casa la sera (come dice una canzone di De Gregori).

Ma siamo anche noi a cercare qualcosa di drammatico, di tremendo, qualcosa che renda la nostra vita più bella. Perché?

Lo chiedo a voi che leggete! Forse

perché quel senso che avete cercato nella tempesta dell'adolescenza, il senso della vostra vita, ancora è misterioso? E ormai è tardi?

Forse perché avete bisogno di comprare qualcosa quando siete tristi? O di apparire più belli?

Forse perché non avete costruito alcun rapporto autentico con gli amici o addirittura con chi amate?

Ebbene anche la notizia più brutta non ingannerà il vostro cuore. Anche il più macabro dei notiziari non vi consolerà della vostra vita.

Rimanete informati, ma il tempo che passate a leggere o vedere incidenti, violenze, rapine, omicidi... utilizzatelo meglio. Utilizzatelo facendo un sorriso a chi amate, dando una mano concreta a chi soffre, ma non in Africa o in America Latina... proprio lì, vicino a voi. Non aspettate che lo facciano gli altri: per fare una rivoluzione qualcuno deve pure iniziare...

Allora potrò scrivere su questo giornale una buona notizia. E allora le saranno le buone notizie a vendere!!

Marco Donnarumma



Ridere fa bene... ...allena la tua bocca

Legge della gravità selettiva:

Un oggetto cadrà sempre in modo da produrre il maggior danno possibile.

Corollario di Jenning:

Le probabilità che il pane cada sul lato imbrurrato sono direttamente proporzionali al costo del tappeto.

Legge della perversità della natura:

Non si può prevenire con successo quale lato del pane andrebbe imbrurrato.

Legge di Hamilton sui vetri sporchi:

La macchiolina che stai grattando è dall'altra parte.

Corollario:

Se è dalla tua parte, non ci arrivi.

Legge di Lynch:

L'ascensore arriva non appena hai posato la borsa per terra.

Teorema di Bell:

Quando un corpo è immerso nell'acqua, suona il telefono.

Principio di Woodside sui supermercati:

La borsa che si rompe è quella con le uova.

Seconda legge di Horowitz:

In qualsiasi momento tu accenda la radio, sentirai le ultime note della tua canzone preferita.

Principi universali di Bess:

1. Il telefono suonerà quando sei sul pianerottolo e non riesci a trovare le chiavi di casa.

2. Arriverai giusto in tempo per sentire attaccare la cometa dall'altra parte.

3. Se arrivi prima, avevano sbagliato numero.

Assioma di Kovacs sul telefono:

I numeri sbagliati non sono mai occupati.

Memento di Greib:

L'ottanta per cento della gente si considera un guidatore al di sopra della media.

Estratto di alcune "Leggi di Murphy"

14 consigli importanti per stare meglio con se stessi e con gli altri

Pier Luigi Morosini
Istituto Superiore di Sanità, Roma

Per stare meglio con gli altri e farli stare meglio

1) Tutte le volte che gli altri fanno qualcosa che ti piace, anche se è una cosa piccola, come portarti il caffè o cederti il posto in coda o fare bene qualcosa che sono tenuti a fare per il loro lavoro, diglielo. Non perdere l'occasione e di fare un complimento sincero e di ringraziare con un sorriso.

2) Assicurati che gli altri capiscano bene ciò che dici. Controlla se hai capito bene quello che gli altri hanno detto e quello che essi provano. Ad esempio puoi dire: "Vorrei essere sicuro di essermi spiegato bene. Dimmi quello che hai capito con le tue parole". Oppure chiedi: "Fammi un esempio, per favore". O ancora: "Mi sembra che tu stia male (oppure stia arrabbiato, ecc.) perché ti ho detto... Ho capito bene?"

3) Se proprio devi dire a qualcuno che qualcosa che ha fatto non ti è piaciuto, critica il suo comportamento specifico e non lui come persona. Non fare riferimento a regole generali morali ma al tuo modo di sentire. In questo modo è più facile che in futuro la persona si comporti diversamente. Comunque, eviterai offese e litigi. Ad esempio, un padre dovrebbe sforzarsi di non dire ad un figlio: "Sei il solito disgraziato che non sa stare al mondo. Nessuna persona decente manca così ai suoi impegni". Potrebbe invece dire: "Sono deluso perché hai mancato al tuo impegno e non sei andato a quell'appuntamento. Cosa possiamo fare perché la cosa non si verifichi più in futuro?"

4) E ad un amico che si intende continuare a frequentare ci si dovrebbe sforzare di non dire: "Sei una persona di cui non ci si può fidare e un mascalzone.

Mi hai rotto le scatole davvero". Sarebbe meglio dire: "Sono arrabbiato con te perché hai detto a Luisa quello che ti avevo raccomandato di non dire a nessuno. Dimmi che cosa intendi fare per rimediare".

Per stare meglio con te stesso

1) Fai con gli altri le cose dette sopra. Aiutare gli altri a stare meglio è forse il modo migliore per stare meglio con se stessi.

2) Non stare troppo a pensare chi sei davvero e che cosa vuoi fare "da grande". Tutti noi siamo molte cose a seconda dei periodi della vita e delle circostanze, e vogliamo o tante, forse troppe cose. Datti invece degli obiettivi realistici ma stimolanti da raggiungere entro sei mesi, un anno, tre anni. Ad esempio:

-Tra un anno voglio essermi fatto due amici veri;

-Entro tre anni voglio cambiare lavoro;

-Voglio imparare a ballare i balli sudamericani;

-Voglio entrare a far parte di un gruppo di autoaiuto;

-Entro un anno voglio rileggere bene il Vangelo o leggere almeno tre libri di Bertrand Russell.

E comincia a pensare a cosa fare per raggiungere questi obiettivi.

3) Cerca la compagnia e l'aiuto degli altri. Anche tu puoi trovare delle persone di cui puoi fidarti e con cui puoi stare bene. Se sei in difficoltà o vuoi migliorare la qualità della tua vita, prendi in considerazione la possibilità di iscriverti ad una iniziativa del tipo "banca del tempo" o a un gruppo di mutuo aiuto o ad un'associazione di volontariato o frequenta la tua parrocchia. Se hai necessità e te lo puoi permettere, paga uno studente o un pensionato o un disoccupato perché ti porti a passeggio o a fare spese o ti accompagni dove vuoi

andare.

4) Impara a fare qualcosa o impara a fare qualcosa meglio. La gente di solito pensa che imparare qualcosa sia faticoso e noioso. Non è vero. Se sei tu che scegli di farlo, di solito è molto piacevole. Inoltre arricchisce la tua personalità, aiuta a far nuove conoscenze e nuovi amici e anche magari a trovare un lavoro o a migliorare la tua posizione nel lavoro che fai. Comincia subito. Ad esempio si può imparare a: fare meglio il proprio lavoro, cucinare nuovi piatti, ballare, usare Internet, curare meglio il giardino o l'orto, suonare uno strumento, cantare in un coro, parlare una lingua straniera, riconoscere i funghi, scalare una parete di roccia, dipingere, fare lavori di grafica al computer, costruire mobili, fare le prime manovre di pronto soccorso, ecc. Uno dei vantaggi della società in cui viviamo è che, qualunque cosa vogliamo imparare, di solito si può trovare dove impararla. Molti com'uni, ad esempio, organizzano ogni anno corsi gratuiti.

5) Mantieniti attivo. L'esercizio fisico può aiutare molto se ti senti triste o in ansia. Trova qualcosa che ti piace fare (passeggiare, andare in montagna, andare in bicicletta, nuotare, ballare, fare sport) e fallo regolarmente.

6) Non pensare troppo alle cose spiacevoli del passato. Impara dagli errori che hai fatto, ma guarda al futuro. Le persone che hanno sofferto e hanno sbagliato e sono riuscite a venire fuori sono spesso molto più interessanti di quelle che hanno avuto una vita per così dire normale. Pensa a come vorrebbero che ti sentissi le persone che ti hanno voluto bene e a cui tu hai voluto bene.

7) Accettati per come sei e per come vuoi diventare. Tranne che in casi estremi, è già un gran privilegio poter respirare, ammirare le albe e i tramonti, odorare i fiori, giocare con un bambino o con un

cucciolo di cane. Accettare se stessi aiuta a diventare migliori e a difendersi meglio dalle ingiustizie della società.

8) Non essere troppo perfezionista. Ricordati che è meglio fare, anche con qualche imperfezione, che fare poco, o non fare, mentre si aspetta di poter fare meglio degli altri.

9) Non badare troppo ai giudizi negativi degli altri. Pensa ai tuoi valori e ai tuoi obiettivi. Chi non ti rispetta, è lui che ha dei problemi.

10) Non bere o bevi con moderazione. Bere per risolvere o cercare di dimenticare i tuoi problemi aiuta al momento, ma poi non fa che peggiorare le cose.

Per concludere

-Pensa ogni giorno: "Che cosa posso fare oggi per avere un momento di allegria?" "Come posso rendermi utile agli altri?"

-Regala a te stesso e agli altri qualche sorriso in più.



Tanti auguri di

Buon Natale e Felice Anno nuovo dal Direttore e dalla Redazione

Associazione Sostegno e Zuccherò
Viale I Maggio 7 - Reggio Emilia - tel. c/o Segreteria
0522-335825

Segreteria Associazione Sostegno & Zuccherò:
Via Amendola - Padiglione Bertolani - Tel 0522-
335825 nei giorni LUN, MER e GIO dalle 14,30 alle
17,30 - Fax 0522-335825

Incontri abituali presso la Sede dell'Associazione
(Info 0522-335825)

Per i genitori: il primo mercoledì di ogni mese dalle
ore 21

Gruppi di mutuo aiuto: al sabato ogni due settimane
dalle ore 13 alle ore 15

Redazione de Il Brutto e Anatroccolo
Marco Donnarumma - Via Treccani 1 - Reggio E. -
e-mail: anatroccolo@gruppoaperto.org

Azienda Usi di Reggio Emilia - Centro Salute
Mentale
Via Amendola 2 - Reggio Emilia - Tel. 0522-335495

Servizi
Consulenza medico/legale: gli Associati, previo
contatto con la nostra Segreteria, potranno telefonare
a DAR VOCE 0522-337215

Strutture del Servizio di Salute Mentale di Reggio
Emilia

Servizio Diagnosi e Cura - Viale Risorgimento 57
Centri di salute mentale:
Morselli - Via Amendola 2

Ortolano - Via Delle Ortolane 7/a

Semiresidenze
Casa Giulla - Via Emilia Ospizio 91

Arcoabateo - Via Amendola 2
Centro Diurno - Via Delle Ortolane 7/b

Appartamenti
Via Grassi 7
Via Papa Giovanni XXIII, 5

Residenze

Pulce - Via Sassi 4
Suolatte - Via Stilla 34
Casa Albergo - Via Amendola 2

Comunità Protette
2° Villetta - Via Amendola 2
Villa Chiara 1 - Via Cassi di Ferro 4
Villa Chiara 2 - Via Cassi di Ferro 15

CE.VO. - Gruppo Aperto

Centro Orientamento Volontari

e-mail: cevo@gruppoaperto.org

AIUTATE LA NOSTRA MENTE CON IL VOSTRO CUORE. GRAZIE.

Per inviare un'offerta di sostegno al giornalino potete utilizzare il c/c postale 15279425. Se desiderate ricevere a casa il giornalino in modo completamente gratuito potete mandare una e-mail a anatroccolo@gruppoaperto.org, indicando i vostri estremi. Se desiderate informazioni sul disagio mentale o sui programmi di formazione al volontariato potete telefonare alla nostra segreteria allo 0522-335825.