

WORLD  
MENTAL  
HEALTH  
DAY



## “La salute mentale è un diritto universale”

Il 10 ottobre si celebra in tutto il mondo il World Health Mental Day - Giornata mondiale della salute mentale - con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza sui problemi di salute mentale in tutto il mondo e mobilitare gli sforzi a sostegno della salute mentale. La Giornata, celebrata per la prima volta il 10 ottobre 1992, è promossa dalla World Federation of Mental Health - Federazione Mondiale della Salute Mentale - e supportata dall'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS). Ogni anno viene portato all'attenzione un aspetto diverso e il tema scelto per l'edizione 2023 è “*Mental Health is an Universal Human Right*” - La salute mentale è un diritto universale. La Giornata offre di approfondire e condividere esperienze, criticità e proposte, per contribuire a rendere la presa in carico delle persone con disturbi mentali una realtà concreta, accessibile, inclusiva ed efficace in tutto il mondo. **Stigma e discriminazione** continuano a essere una barriera all'inclusione sociale e all'accesso alle cure adeguate. Possiamo tutti fare la nostra parte nell'aumentare la consapevolezza su quali interventi preventivi sulla salute mentale siano efficaci e la Giornata Mondiale della Salute Mentale è un'opportunità per farlo collettivamente.

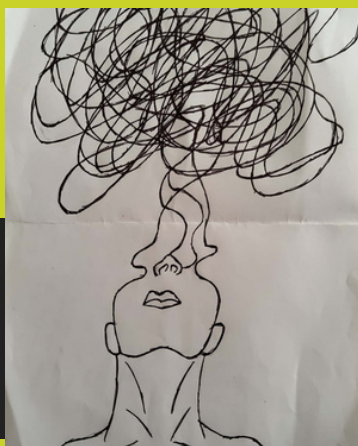
Ministero della salute

# FUORI DI TESTA *ma diversi da loro*

## *Il potere riabilitativo del gruppo discussione*

La sofferenza psichica è generalmente caratterizzata dal vissuto di intraducibilità del proprio stato d'animo a se stessi e agli altri.

Non si trovano le parole giuste, una trama alle proprie esperienze di vita. Di fronte ai grandi dolori si prova un senso di totale impotenza che sembra sovrastarci tanto più non riusciamo ad esprimerli. Assistiamo a un fallimento della capacità narrativa con l'Altro, è come se il dolore distruggesse attivamente il linguaggio e la comunicazione.



Monica

## *Perché parlare di salute mentale*

Esporsi in prima persona non è facile, ma crediamo che sia necessario per accrescere la consapevolezza e cercare di ridurre, giorno dopo giorno, il pregiudizio che da sempre accompagna il tema della salute mentale, perché *ciò che non conosciamo ci fa paura*. Ed è questo che i nostri ospiti, con impegno, hanno fatto.

La discussione libera è l'occasione per esprimere bisogni, desideri e problematiche individuali, in uno spazio protetto. Il fatto che poi si svolga in gruppo riproduce l'aspetto sociale della vita di relazione: il microcosmo terapeutico può diventare un tramite tra l'esperienza protetta e la realtà esterna.

Attraverso l'uso di strumenti riabilitativi come la relazione e la comunicazione, verbale e non verbale, il gruppo discussione si pone diversi obiettivi:

- il sostegno dell'Io in pazienti che a causa del quadro psicopatologico manifestano un deficit della struttura interna
- il miglioramento delle capacità e della qualità della comunicazione interpersonale
- l'aumento, se possibile, della capacità di insight e il miglioramento della capacità di cogliere i propri stati emotivi
- il miglioramento delle modalità comportamentali
- il miglioramento delle capacità relazionali.

Poiché la patologia psichiatrica ha come conseguenza l'autoisolamento e la tendenza dell'ambiente ad isolarlo, il gruppo diventa lo strumento terapeutico per recuperare e consolidare le capacità relazionali e comunicative del soggetto.

## Dal gruppo discussione alla redazione del Jonalino

Durante ogni incontro del gruppo discussione, si tiene traccia degli argomenti emersi e delle considerazioni, in modo da non dimenticare nulla.

Successivamente, ci si ritrova per tradurre e riassumere tutto ciò che è stato detto.

Questa attività va ad integrare l'attività di *scrittura creativa* che ha come presupposto teorico l'utilizzo di abilità cognitive ed è finalizzata a favorire il miglioramento della memoria, dell'attenzione e della concentrazione ma anche lo sviluppo di creatività, fantasia e miglioramento della comunicazione.

Di conseguenza, favorisce il mantenimento o il recupero di un adeguato rapporto di realtà, facilita lo sviluppo di abilità sociali, favorendo le relazioni sia con gli altri.

Attraverso questa attività i pazienti esprimono pensieri ed opinioni, manifestano i loro bisogni mantenendo il contatto con la realtà.

Gli obiettivi che questo gruppo persegue sono, quindi, rappresentati da: stimolare le capacità organizzative, relazionali, cognitive, di sintesi, incrementando l'autostima.

Da queste attività, poi, nasce il *Jonalino*: giornale della comunità.

Gli articoli, una volta scritti, personalmente o in gruppo, vengono riportati al pc grazie all'attività di videoscrittura e, successivamente, ci si dedica alla scelta delle immagini, all'impaginazione grafica, alla stampa, alla rilegatura e, infine, alla distribuzione.

In più, il Jonalino viene condiviso sui canali social della Comunità e Fondazione.

## MA COSA VUOL DIRE *salute mentale*?

### La parola ai protagonisti

In occasione della GMSM ci siamo riuniti in gruppo e abbiamo riflettuto sulla valenza dei termini *salute mentale/malattia mentale* e sul significato che hanno per noi. Parlando di salute mentale, abbiamo riscontrato che alcuni di noi associano questo termine a uno stato di benessere in cui "il cervello funziona, non è intaccato da qualcosa di negativo e si riescono a svolgere le attività quotidiane". Per altri vuol dire "vivere nella realtà e non in un mondo immaginario". Per altri ancora significa "non farsi influenzare dal giudizio degli altri e pensare al proprio equilibrio", perché "non dobbiamo stare male per quello che dicono gli altri".

E' emerso poi il concetto *mens sana in corpore sano*, ponendo l'attenzione su quanto la mente possa influenzare il corpo. In particolare, si è discusso di *cosa si vede*. Qualcuno ha detto che "se una persona sta bene si vede da come si atteggia, da come si presenta", questo perché "non è così preso dai suoi pensieri dentro che può permettersi anche di guardare al di fuori". Altri, invece, pensano che non sia così facile capirlo, perché non sempre i sintomi sono visibili, se non in fase acuta. Il concetto su cui, però, tutti concordiamo è che *non è giusto giudicare una persona sulla base dei sintomi o del disturbo*.

"Non bisognerebbe avere paura delle persone che mostrano dei sintomi, perché siamo tutti potenzialmente pericolosi". Questa frase, ci ha portati a riflettere sul perché le persone hanno *paura* di chi è affetto da una patologia mentale e cosa possiamo fare per cercare di cambiare le cose. Le credenze più diffuse, emerse dalla discussione e riscontrate in prima persona, sono: aggressività, pericolosità e possibile contagio. Questi falsi miti sono riconducibili ad una scarsa informazione delle persone: "si conosce poco e se ne parla male". Per questo ci è sembrato indispensabile far sentire le nostre voci.

*Gli ospiti di Casa Jona*



# LE NOSTRE TESTIMONIANZE

"Malato mentale è paragonabile a una giornata di nebbia. Io spesso mi sento immersa nella nebbia, vedo tutto confuso. Avrei bisogno di qualcosa che rischiarì le giornate."

*Osvalda*

## *La storia di Filomena*

'Per chi non è malato è molto difficile capire la tua malattia. Purtroppo ci sono ancora tanti pregiudizi. Quando inizio una nuova amicizia e spiego la mia situazione, che sono in comunità, che prendo farmaci; se mi confido con loro e gli dico che soffro di schizofrenia, vedo che le persone reagiscono con spavento, mi chiedono cosa vuol dire, in molti credono che io sia violenta o pericolosa. Voglio dire, è già difficile per me capire la mia malattia, tanto meno spiegarla agli altri.'

Vivere in comunità è difficile... io vedo di trarne benefici: mi accorgo che ho imparato a convivere con la mia malattia, ma comunque sono tagliata fuori dalla società perché diversa, in più con alcune regole della comunità non ho più alcune libertà che le persone senza problemi mentali danno per scontate.

Vorrei tornare a com'ero prima della malattia, ma purtroppo sono cose che lasciano una ferita profonda. Vorrei ci fosse più informazione, in modo da incorporarci di più nella società e sentirmi meno emarginata.'

## *La testimonianza di Mario*

'La salute mentale è un problema reale nella società, un grosso problema per le famiglie quando si presenta perché non si sa cosa fare, a chi chiedere aiuto. Trovare il posto giusto e il giusto modo per essere aiutati non è facile.'

## *Parla Angelo*

'La salute mentale è un problema che coinvolge sempre più persone. Purtroppo il disagio mentale è qualcosa che gli altri notano solo in parte e quindi ci si sente abbandonati a sé stessi.'

Personalmente, il mio problema è arrivato durante il servizio militare: Stare lontano da casa e la prepotenza gratuita che regnava in caserma mi hanno fatto cedere al malessere e alla depressione. Il colpo finale me l'ha dato la morte di mio papà e la scomparsa della mia nipotina che mi manca tanto'

## *Roberto si racconta*

'La malattia mentale è un male molto diffuso nella nostra società, spesso silenzioso e invisibile. Può toccare qualsiasi età della tua vita, in modo improvviso. L'atteggiamento sociale nei confronti di questa malattia è fortunatamente radicalmente cambiato rispetto al solo secolo scorso: il malato mentale non è più considerato "un folle", "un matto", ma un individuo integro nella sua umanità, una persona da seguire e curare con un percorso di vita che mira a reintegrarlo nella società. La malattia è spesso accompagnata da povertà, indigenza economica, poiché l'individuo toccato da questo male non è spesso in grado di continuare a svolgere un lavoro dignitoso. Oggi esistono cure appropriate e soprattutto centri di cura in cui si può essere seguiti da una varietà di figure professionali, il tutto gratuitamente.'

Io sono stato toccato da questa malattia intorno ai quarant'anni e sono stato alla fine ricoverato in una casa di cura, dove sono stato seguito da personale altamente specializzato, che ha unito alla professionalità, il rispetto e la simpatia. Oggi, dopo sei anni, ho ritrovato una mia normalità e il mio percorso termina con successo nella ripresa di una vita in completa autonomia: insomma, un nuovo inizio.

Di questo devo ringraziare tutto lo staff di Casa Jona, la struttura che mi ha ospitato e curato, dove mi sono sentito sinceramente accudito. Un grazie di cuore a tutti i professionisti che mi hanno aiutato a uscire con pazienza e affetto dal mio male.

Grazie, non vi dimenticherò mai.'



*Luigi*

'Mi sono trovato molto bene in vacanza, l'atmosfera era più rilassante e mi sono sentito meglio'

# CONTINUE A SEGUIRCI!