

SALUTE MENTALE

# Anna sull'altalena verso le stelle

Giovani sempre più confrontati con problemi di origine psichica

a cura di Fondazione Pro Mente Sana

Se ne percepiscono originalità, sensibilità e concretezza già con la scelta del nome di fantasia con cui decide di apparire... le piace "Anna", perché, dice, "nome palindromo". Un nome con due facce, due doppie lettere, che se letto al contrario rimane invariato.

Anna, quindi, 26 anni, che trascorre le giornate tra studio e lavoro, che si descrive come una persona "trasparente", che ha amici, una famiglia ed un coinquilino particolarmente scomodo, che chiama "malattia del giorno e della notte". Come lei, tante ragazze e tanti ragazzi, ed il fondamentale sostegno verso i giovani di realtà come ZETA Movement, che perfettamente rappresenta ed avvalorata lo spirito con cui da anni, grazie a specifici corsi di primo soccorso psichico e a consulenze sociali e giuridiche ad hoc, opera la Fondazione Pro Mente Sana a tutela delle persone che direttamente o indirettamente sono coinvolte nell'ambito della salute mentale.

Da qui, quindi, la scelta di Pro Mente Sana, in collaborazione con l'associazione ZETA Movement, di dedicare questo spazio ai giovani e di portare su queste pagine la testimonianza di Anna, che prende spunto dalla lettera che, poco più che vent'enne, scriveva per provare a "spiegarci".



Tanti ragazzi si trovano nella stessa situazione di 'Anna'

## Vorrei raccontarti la mia malattia

Te la racconto perché non puoi vederla, almeno non oggi, credo.

Ti starai forse chiedendo come sia possibile non vedere una malattia, ma credimi e non spaventarti, è una cosa molto comune.

La mia malattia è nascosta, ma è lì, dentro di me. A me piace chiamarla "malattia del giorno e della notte", ma i medici preferiscono il termine "disturbo bipolare", oppure sindrome maniacodepressiva.

Non so bene come e da che parte cominciare a spiegare... Ci sono dei periodi dove mi sento come tutti: rido alle battute e piango per i film drammatici. Credo di poter anch'io sentire le emozioni che percepisci tu, solo che a volte si amplificano. Il bello non è più bello, ma stupendo, e il brutto non è più brutto, ma orrendo. Stessa cosa per le emozioni: la felicità diventa incontenibile e la tristezza pure.

Pensarci che sono lunatica, ma in realtà è un disturbo dell'umore.

Mi è successo di vedere e sentire cose che in quel momento le altre persone attorno a me non vedevano e non sentivano; mi è anche successo di dimenticarmi di dormire: la notte di-



Secondo uno studio Unicef, un terzo dei giovani tra 14 e 19 anni ha problemi psichici

ventava giorno e poi è successo il contrario, il giorno era sparito, solo notte e molto tempo per dormire.

La mania è quando tutto attorno a te è bellissimo, io a dire il vero non la chiamo mania ma "periodo in cui vivo sulle stelle", perché tutto brilla come loro, c'è speranza, energia e coraggio dentro me.

Poi, però, succedono cose strane vivendo sulle stelle... rischi di perdere il contatto con la realtà, eh già. Non hai più i piedi per terra, ma hai la testa in aria.

Così voli in un mondo tutto tuo, come un rifugio, e i pensieri nuotano veloci come i pesci nel mare.

È difficile scendere dalle stelle e rimettere i piedi per terra. Ci vuole l'aiuto degli angeli, ossia gli infermieri e i medici, ma anche quello delle caramelle colorate, ossia gli psicofarmaci.

Quando torni per la prima volta con i piedi per terra ti sembra tutto strano, un po' come se il mondo avesse rallentato.

Ho provato nostalgia per molto tempo del periodo in cui vivevo sulle stelle, ora, invece molte volte l'idea di poter ritornarci mi spaventa, ma altre volte ci ripenso sorridendo.

Quando si vive per troppo tempo sulle stelle appaiono cose buffe, le piante diventano meduse, le mele rappresentano la vita e i giorni della settimana, come le stagioni, svaniscono. Quando si vive sulle stelle spesso si viene portati in un luogo speciale con altre persone che vengono e che vivono in altri posti. Io ho imparato a chiamarla la casa del sole, perché è gialla, ma altra gente la chiama clinica psichiatrica o ancora manicomio.

A me piace all'inizio stare lì, perché c'è gente da conoscere e con cui parlare. Ci sono attività e le visite degli angeli.

Ma col passare del tempo ci si annoia e lì ho capito che la noia può anche essere un buon segno, è segno di stabilità e potrei quasi dire di guarigione.

Infatti, poco tempo dopo, quando la noia ti sembra invivibile e in ogni secondo è racchiuso

un'infinità di tempo, ho lasciato la casa gialla, portando con me mille ricordi e delle scatole di caramelle colorate.

Qui è ricominciato un nuovo periodo della mia vita di "normalità": passeggio, dipingo, suonavo a nuotare, ascolto musica, leggo... e poi BUM!

Un mostro nero mi avvolge, non riesco più ad alzarmi dal letto, semplicemente ho tanta voglia di dormire.

Parlo poco, se posso evito di uscire di casa, non provo più piacere nel fare le cose e poi comunque mi sento priva di energie.

Dormo, dormo, dormo.

Mi dicono che sono apatica, non mi interessa.

Mi dicono che sono pigra, mi demoralizza.

Mi dicono che sono pallida, forse sono morta. Allora non vedo la fine di questo profondo buco nero, non c'è nemmeno una stella a darmi speranza... niente.

Mi è sembrato eterno in un senso che ancora oggi non so spiegare. Poi, molto piano, ho cominciato a ri-alzarmi per la prima volta nella mia vita, a rimettermi in piedi. È tutto ricominciato da me, ma non sono mai stata sola in questo percorso.

Ci sono stati i miei amici, quelli che non si sono mai allontanati, che non mi hanno etichettato e che non mi hanno guardato con la paura negli occhi, quelli che hanno saputo vedermi e riconoscermi nonostante la malattia. A loro devo tutto.

Ci sono stati i miei famigliari, la presenza che mi hanno saputo dedicare, ognuno a modo suo, è stata ed è tuttora per me molto importante. Ci sono i professionisti: infermieri, psicoterapeuti, medici che si sono presi cura di me, hanno saputo esserci con sensibilità e disponibilità e ai quali, ancora oggi, so di poter chiedere aiuto. Certo non è facile camminare indossando le mie scarpe, ma c'è una sensazione di serenità nel sapere che sia che io sia nel "mondo di tutti i giorni", o che mi trovi sopra le stelle oppure ancora divorata dal mostro nero, non sono mai sola. E questo non voglio dimenticarlo.

## Molti giovani come Anna

Come Anna, sono tanti i giovani confrontati con il tema della salute mentale nella propria quotidianità. Molti di loro convivono in prima persona con una malattia mentale, altri invece sono testimoni delle sofferenze di parenti, amici o colleghi. Talvolta sono quindi diretti protagonisti, altre volte invece spettatori, sostenitori o portavoce di realtà e storie che coinvolgono persone vicine.

Secondo uno studio effettuato tra la primavera e l'estate del 2021 da scienziati di Unisanté, per conto dell'UNICEF e con il sostegno della Z Zurich Foundation e di Zurich Svizzera, un terzo dei giovani tra i 14 e i 19 anni ha problemi psichici, nello specifico il 37% dei giovani interpellati. Sempre questo rapporto ha evidenziato che il 17% dei giovani con sintomi di disturbi d'ansia e/o depressione ha già cercato di togliersi la vita e, tra questi, addirittura il 48% ha tentato più volte di suicidarsi. Complessivamente, l'8% di tutti gli interpellati ha dichiarato di aver cercato di togliersi la vita. Questo scenario, già preoccupante precedentemente, si è quindi aggravato con la pandemia di coronavirus ed il 47,1% degli intervistati ha giudicato la propria salute psichica peggiore rispetto a prima. E le ripercussioni della pandemia sulla salute mentale e sul benessere di bambini e adolescenti potrebbero farsi sentire ancora per molti anni.

Da qui, quindi, l'importanza di strutture ed enti che possano aiutare i giovani, affinché anche una "malattia nascosta", come la definisce Anna, diventi argomento di conversazione libero da qualsiasi pregiudizio. Una di queste realtà è, come anticipato, l'Associazione ZETA Movement, un progetto di adolescenti per adolescenti e giovani adulti che mira a rompere il ciclo di stigma e silenzio che circonda la malattia mentale in Svizzera, sensibilizzando i giovani sui problemi di salute mentale e raccontando, come nel caso di Anna, le loro storie di vita. Il tutto attraverso la creazione di spazi sicuri in cui i giovani possano sentirsi liberi sia di esprimersi che, soprattutto, di porre domande attraverso un confronto con gli "Ambasciatori ZETA Movement" come Anna, ragazze e ragazzi in una fase avanzata di recupero da un disturbo di salute mentale, che scelgono di condividere la propria esperienza con altri adolescenti. Storie personali che si mescolano, quindi, ed incontri con esperti del settore, per il coinvolgimento dei giovani e di tutti coloro che li circondano in un dialogo sulla salute mentale positivo e propositivo affinché ragazze e ragazzi sappiano che ovunque si trovino non sono soli.

Per tutto il 2022 Pro Mente Sana, tramite questo spazio mensile, proporrà nuovi temi e testimonianze. Se avete delle domande, dei consigli da chiedere, delle tematiche che vi interessano e che vorreste vedere approfondite o se desiderate mandare un commento ad un articolo oppure raccontare la vostra storia, potete contattare direttamente Pro Mente Sana, scrivendo a [contatto@promentesana.ch](mailto:contatto@promentesana.ch) o telefonando allo 091 646 83 49.

Sui siti web [www.laregione.ch](http://www.laregione.ch) e [www.zetamovement.com](http://www.zetamovement.com) potrete trovare questo scritto così come la splendida lettera inedita che la stessa Anna ha voluto indirizzare direttamente alla sua malattia.

**pro mente sana**  
Rinforzare la salute psichica