

Lettera|Mente

Lettera informativa per i Soci e i Volontari dell'Associazione di Volontariato
"AMICI DELLA MENTE" ONLUS

ANNO I – NUMERO 1 – NOVEMBRE 2009



Editoriale

PERCHE' QUESTA ASSOCIAZIONE



Il Presidente, Dr. Gabriele Catania

Tutte le forme di sofferenza dell'uomo, sia quelle organiche che quelle psicologiche, devono avere pari dignità.

Ancora oggi, capita troppo spesso che, se una persona soffre di un disturbo psicologico, si trova a dover affrontare un numero di difficoltà maggiore rispetto a quando si ammala di una malattia organica.

Queste difficoltà, oltre al perdurante problema dell'insufficienza delle risorse pubbliche che vengono destinate per la cura di tale patologia, sono da ricondurre anche a fattori di ordine più generale, come la scarsa conoscenza della vera natura del malessere psicologico e di come si debba affrontare questa forma di sofferenza. Così, in assenza di una corretta informazione, vengono diffusi preconcetti e credenze sbagliate che si infiltrano continuamente nel tessuto culturale della collettività, rinforzando ulteriormente i vecchi

pregiudizi sulle malattie mentali e persino introducendone di nuovi.

Ancora oggi, le persone che soffrono di un disturbo psicologico si vergognano, si sentono colpevoli, credono, perché se lo sentono dire anche dalle persone che vogliono aiutarle, che con la volontà si possa guarire.

Un aspetto importante di questo problema, che secondo noi viene trascurato, è quello della necessità di rendersi conto che questi pregiudizi non sono solo semplici "fattori culturali" che, una volta superati, renderebbero la nostra società più evoluta, ma sono veri e propri fattori di rilevanza clinica perché mantengono la patologia impedendo alla persona sofferente di curarsi prima e meglio.

Dobbiamo prestare attenzione al fatto che, per una persona che è ammalata di una malattia organica, la conoscenza e la consapevolezza della natura del suo problema non incidono sul processo di guarigione (se mi sono fratturato il femore e non so come funziona il meccanismo che permette alle mie cellule ossee di saldarsi tra loro, l'osso si salda lo stesso senza problemi); se invece la persona soffre di un disturbo psichico e pensa che sia colpa sua o che con la volontà possa guarire, la sua guarigione viene concretamente compromessa perché o non si curerà o si curerà male.

La nostra Associazione nasce, oltre che per offrire un aiuto concreto attraverso il lavoro dei volontari che assistono e sostengono le persone con disagio psichico, anche per impegnarsi nel difficile compito di favorire il superamento di questi pregiudizi e contribuire alla costruzione di una condizione clinica, culturale e sociale più favorevole alla cura dei disturbi psicologici e al benessere in genere.

Dr. Gabriele Catania

IL TEMPO DEL PANICO



Dr.ssa Michela Oberti
Vicepresidente dell'Associazione

Da quando, un anno fa, abbiamo costituito la nostra Associazione è stato un continuo susseguirsi di "primi" eventi. Oggi è una nuova partenza: il *primo numero della nostra news letter*, un modo nuovo per noi per stare vicino a tutti coloro che ci sostengono e che hanno interesse a capire chi siamo e cosa facciamo. Mi presento. Sono una persona che ha sofferto di attacchi di panico e, quando ne sono stata colpita, ho capito quanto questo disturbo comprometta concretamente la qualità della vita di chi ne soffre. Ho, in un attimo, realizzato che nulla sarebbe più stato come prima. Ti vengono improvvisamente meno tutte le certezze conquistate nella vita, o che credevi di aver conquistato. Le azioni, i comportamenti normali, quotidiani diventano improvvisamente imprese impossibili. Impari a non poter dare nulla per scontato. All'inizio pensi di poter guarire da solo, che ti possa bastare la volontà. Poi ti rendi conto che le cose non stanno così e che hai bisogno di essere aiutata ad aiutarti. E' questo quello che hanno fatto gli esperti che ho conosciuto e che mi hanno preso in cura. Oggi alcuni di questi esperti sono diventati miei amici e con loro abbiamo fondato la nostra Associazione. Ecco, io ho imparato queste cose, mi si sono aperti nuovi orizzonti che ho pensato di condividere con altri. Ho imparato che la sofferenza psicologica va rispettata, che bisogna superare i preconcetti che si hanno su di essa, che la condivisione di questa esperienza con altre persone che l'hanno vissuta aiuta a comprendere fino in fondo la natura di questo disagio e favorisce la guarigione. L'Associazione si propone di diffondere questo nuovo modo di percepire e di affrontare il disagio psicologico e di fare in modo che le persone che ne soffrono possano chiedere aiuto, il più presto possibile, senza doversene vergognare. Io ho imparato a non vergognarmene.

Penso che l'Associazione siamo noi da qualunque parte del tavolo ci si ponga, che ci si debba riferire a degli obiettivi sintetizzabili in tre A: ASCOLTO – ATTENZIONE – AMORE. Penso che l'Associazione abbia bisogno di energie, di tempo, di idee e di valori condivisi. Penso che l'Associazione debba essere un luogo di riflessione, di ascolto, una fucina, un luogo in cui si dà ancor prima di prendere. Sono le persone che vi aderiscono e le azioni che sapranno svolgere che daranno valore a questa organizzazione.

Non basta sapere, bisogna saper applicare!
Non basta volere, bisogna fare! Vi chiedo di continuare insieme.

Dr.ssa Michela Oberti

LO STATUTO, FARO E RIFERIMENTO PER OGNUNO DI NOI

Iniziamo con questo numero la pubblicazione dello Statuto Sociale, depositato presso l'Agenzia delle Entrate di Milano in data 8/5/2009 (in sostituzione del primo Statuto depositato il 27/10/2008) e approvato dalla Regione Lombardia.

Art.1 - Costituzione

1.1 - È costituita l'associazione di volontariato denominata "Amici della Mente O.N.L.U.S.". L'associazione adotta come riferimento la legge quadro del volontariato 266/91 e la legge regionale del volontariato 01/2008.

1.2 - I contenuti e la struttura dell'associazione sono ispirati a principi di solidarietà, di trasparenza e di democrazia che consentono l'effettiva partecipazione della compagine associativa alla vita dell'associazione stessa.

1.3 - La durata dell'associazione è illimitata.

1.4 - L'associazione ha sede sociale in Via Val Lavizzana, 6 - 20146 Milano e sede operativa presso Azienda Ospedaliera – Polo Universitario "Luigi Sacco" Via G.B. Grassi, 74 - 20157 Milano.

1.5 - Il Consiglio Direttivo, con una sua deliberazione, può trasferire la sede nell'ambito della stessa città, nonché istituire sedi e sezioni staccate anche in altre città della Regione Lombardia.

(continua nel prossimo numero)

LA PAROLA ALL'ESPERTO



Dr.ssa Carmen Mellado
già direttore del Dipartimento di Salute Mentale dell'Ospedale
"Luigi Sacco" di Milano

"Amici della mente" è un nome meraviglioso perché, mentre occuparsi delle malattie del corpo è un'esperienza abbastanza conosciuta, affrontare i problemi della mente ancora oggi fa molta paura. Se una persona soffre di una malattia organica generalmente non ha difficoltà a parlarne con gli altri perché il suo problema viene facilmente compreso, mentre se soffre di una qualunque forma di disagio psichico questa facilità di comunicazione viene a mancare. Immaginate di trovarvi nello scompartimento di un treno insieme ad altre persone e di ascoltare uno dei vostri compagni di viaggio che racconta la sua esperienza a seguito di una malattia organica: gli accertamenti diagnostici a cui si è sottoposto, le liste d'attesa, gli specialisti che l'hanno curato, etc. E' molto probabile che questa conversazione finisca per coinvolgere anche altre persone tra i presenti e che inizi un reciproco scambio di esperienze, vicissitudini, informazioni fino a creare un clima di fattiva partecipazione. Proviamo a chiederci se possiamo aspettarci lo stesso coinvolgimento nel caso l'argomento della conversazione sia una malattia mentale. Penso che non sarebbe così facile per quelle persone parlare liberamente dei propri problemi psichici. In realtà, ancora oggi, la persona che soffre di un disagio psicologico si vergogna di questa sua condizione e tende a nascondersela, a volte anche a se stessa. Ancor più grave è il fatto che, anche quando questa persona riesce a parlare del suo problema, spesso si trova ad affrontare l'incomprensione di chi l'ascolta. La mente è considerata una cosa particolare, non la si conosce. La gente, non sapendo bene come affrontare il problema, tende a minimizzare, cerca di dare consigli apparentemente tranquillizzanti come: "*Ma figurati, ma cosa vai a curarti, ma basta la*

volontà" e quindi il paziente non si cura, aggravando la sua situazione clinica. Invece, io vi dico che, se una persona con questi problemi viene informata correttamente, riesce ad accettare la sua condizione di bisogno, a superare i pregiudizi e ad affidarsi agli specialisti della materia. Vi dico anche che, quando questa persona, curandosi opportunamente, guarisce, si potrà accorgere di essere cambiata e di essere una persona anche migliore di prima, perché ha conosciuto la sofferenza psicologica ed è quindi capace di capire empaticamente quelli che ancora ne soffrono. E' il fatto di aver vissuto questa esperienza e di volerla mettere al servizio degli altri che fa dei nostri volontari delle persone veramente adatte a perseguire gli scopi che la nostra Associazione si prefigge. "Amici della Mente", oltre ad operare concretamente con i pazienti come fa, deve continuare in questa battaglia per il superamento dei pregiudizi sulle malattie mentali, perché questo è il primo passo per aiutare le persone con disagio psichico a farsi aiutare e ad uscire dalla loro condizione di sofferenza.

Dr.ssa Carmen Mellado

La REGIONE LOMBARDIA,
tramite la
PROVINCIA DI MILANO,
riconosce l'Associazione
"Amici della Mente"
e la iscrive nel registro delle
O.N.L.U.S.

In data 15.06.2009 con Atto n. 644/2009 la
Provincia di Milano,

DECRETA

l'iscrizione al n° **MI-510** della *Sezione Provinciale di Milano* del "Registro regionale del Volontariato" dell'Organizzazione di Volontariato "**Amici della Mente**" con sede nel Comune di Milano, 20146 Via Val Lavizzana n. 6 – C.F. 97508900152 – alla sezione A) Sociale, area di intervento: "Sociale assistenziale" e "Sanitaria".

Brevi di Cronaca

RIUSCITISSIMO IL POMERIGGIO TEATRALE

Il pomeriggio di domenica 20 Settembre 2009 ben 250 Amici della nostra Associazione hanno partecipato allo spettacolo teatrale "Nessuno è perfetto", tratto dal film "A qualcuno piace caldo", messo in scena dalla Compagnia teatrale "Attori per caso".



Il presidente Dr. Catania, con la Dr.ssa Oberti e la Dr.ssa Mellado, introducono lo spettacolo

L'evento è riuscito, sia per la professionalità degli attori-cantanti-ballerini, sia per la calorosa partecipazione di tanti amici. La compagnia ha devoluto l'incasso dello spettacolo alla nostra Associazione. All'inizio il Presidente, il Presidente Onorario e il Vice-Presidente hanno presentato l'Associazione, i suoi scopi e i suoi mezzi e ringraziato calorosamente la compagnia teatrale per il gesto e tutti i convenuti per la magnifica testimonianza di sensibilità e di affetto nei nostri confronti.

Amici della Mente Onlus

sede legale:

Via Val Lavizzana, 6 - 20146 Milano

tel. 02-4039132

sede operativa:

A.O. "Luigi Sacco" Via G.B. Grassi, 74

20157 Milano

tel. 02 39042874

Codice Fiscale 97508900152

sito web: www.amicidellamente.org

e-mail: info@amicidellamente.org

Edito da Associazione Amici della Mente Onlus "pro manoscritto"

IL PUNTO SULLE NOSTRE ATTIVITA'

Iniziamo in questo numero ad illustrarvi le attività svolte dalla nostra Associazione cominciando dal Progetto "Soccorso Panico".

Molte delle persone che soffrono di attacchi di panico, per paura di star male, evitano di frequentare alcuni luoghi (supermercati, cinema, teatri, ascensori, chiese, aule scolastiche, ecc.) o di esporsi a certe situazioni (viaggiare, prendere i mezzi pubblici, guidare, parlare in pubblico, stare in coda, stare soli in casa, ecc.), limitando significativamente la qualità della loro vita. Alcuni di questi evitamenti risultano persino pericolosi per la salute. Ci sono, infatti, persone che non riescono a fare accertamenti diagnostici particolari (come la TAC, la Risonanza Magnetica, ecc.), non riescono ad andare dal dentista ed alcuni non riescono neppure a raggiungere i luoghi dove curarsi per gli attacchi di panico.

I nostri volontari (ex sofferenti del disturbo di panico) offrono un servizio di accompagnamento e di affiancamento per aiutare queste persone a superare tali difficoltà. Il progetto "Soccorso Panico" allo stato ha impegnato 12 volontari nell'accompagnamento di 7 pazienti per un totale di 37 interventi e circa 60 ore di attività.

Chiara Moschetta

(Coordinatrice del Progetto)

Un grande ringraziamento a tutta la Dirigenza dell'Azienda Ospedaliera "Luigi Sacco" di Milano per la fiducia e la disponibilità dimostrata nell'accettare la convenzione che ci permette di usufruire dei locali dell'Unità Operativa di Psichiatria 1 (N.O.Te.C.)



COME SOSTENERCI

Chi volesse diventare socio o sostenere l'Associazione nel suo lavoro, può versare la quota sociale (€ 15,00), o una libera offerta, tramite bonifico su IW Bank - Corso Europa, 20

Chi vuole inviarci una sua esperienza, un commento o un intervento da pubblicare su questo periodico, ci scriva a:
info@amicidellamente.org

- Milano, utilizzando il seguente codice iban:
IT33A0316501600000110424474.