

Da non perdere in questo numero:

- *Frammenti di un quadro*, p. 4
- *Pensieri per Daniele e la sua mamma*, p. 5

Anno 13, Numero 2

Marzo - Aprile 2011

Editoriale

Cari soci,

Vi ricordiamo qui nell'Editoriale importanti appuntamenti tra Marzo e Aprile che vedranno l'A.L.Fa.P.P. dialogante con la comunità di Genova. Tutti gli incontri avranno sede alla Biblioteca Berio alle ore 17, in Sala dei Chierici:

24 Marzo - Ieri, oggi, domani: la percezione del disagio psichiatrico nel tempo.

31 Marzo - Testimonianze del presente, passato e del futuro: parlano i volontari, i familiari e gli utenti.

7 Aprile - La creatività oltre il disagio. Concerto per pianoforte, letture, sfilata di bigiotterie artistiche del Laboratorio, proiezione dello spettacolo teatrale "Le barriere in psichiatria".

Speriamo di incontrarci a questi appuntamenti, rimandandoci già anche a quello del 7 maggio, per cui il Circolo Lugli resterà aperto tutto il giorno in occasione dell'evento Open Day.

Buona lettura.

*La redazione***Oltre le parole**

Alla fine, la medicina sarà quel che deve essere: conoscenza dell'uomo naturale e sociale.

François Xavier Lanthenas

(1754 - 1799)

Fisico, medico, fu patriota francese e esponente della Gironda. Fu a favore del suffragio universale e della libertà di stampa.

Sommario:

Con i farmaci non si paciuga	2
A.M.A.	3
Parole in libertà	4
Circolo Lugli	5
BachecAlfapp	6

SOFFIO - Notiziario A.L.Fa.P.P

Direttore responsabile: Mirco Mazzoli

Registrazione del tribunale di Genova N.1 del 03/02/2000

Redazione: via Malta 3/4, 16121 Genova

Tel e Fax 010 540740

E-MAIL: alfapp.ge@libero.it

In redazione: Armando Misuri, Roberto Taggiasco, Silvia Santangeletta, Sabrina Sappa, Emma Stopelli

Stampa in proprio

Pazienti, medici, ascolto

IL SOFFIO DI... ARMANDO

Con i farmaci non si paciuga

di Armando Misuri

Perché tornare su temi trattati tante volte? Perché non solo sono nuovi per qualcuno ammalatosi in tempi recenti, ma anche perché per molti i "soliti temi" fanno parte della loro vita, e ne sono anzi una parte importante, perché riguardano direttamente la malattia (che essi vivono in continuazione, 24 ore al giorno), e non è facile per i più orientarsi. Questa volta voglio ritornare sui farmaci, o meglio su un aspetto dei farmaci, e dell'uso che certe volte se ne fa. Ci sono cioè pazienti che credono di potersi gestire da soli la cura, si aumentano, o più spesso diminuiscono, le dosi dei farmaci rispetto a quelle che gli ha prescritto il medico. I motivi possono essere molti; il più spesso sono correlati agli effetti collaterali dei farmaci che il paziente non riesce più a tollerare; così assume una dose minore di quel medicinale cui dà la "colpa" degli effetti indesiderati, o assume una dose maggiore di un altro farmaco che "gli fa bene". A volte gli stessi familiari assecondano il paziente in questa operazione che ha esito inevitabilmente in una ricaduta, quando non in un nuovo ricovero.

È vero, come oggi riconoscono psicologi e psichiatri, che nessuno conosce meglio (per provarlo in continuazione) del paziente psichico quali siano sulla persona gli effetti degli psicofarmaci, ma è anche vero che li conosce nella misura che gli ha prescritto il medico, mentre ignora totalmente a cosa possano condurre gli stessi farmaci assunti in quantità "fai da te". A me sembra giusto che, se il paziente ritiene di potere stare meglio con o senza un determinato farmaco, o con un'altra dose dello stesso farmaco, ne parli con lo psichiatra per vedere se è il caso di modificare la terapia o meno. E qui esorterei i signori medici a una maggiore disponibilità in questo senso, perché ci sono psichiatri restii a trattare direttamente questo tema col paziente. Questi psichiatri sono restii a farlo per molti motivi, non ultimo l'effetto placebo, per cui capita che qualche paziente accusi un farmaco di avere su di lui effetti dannosi, e magari si sente meglio con un farmaco gemello. Cioè, il paziente rifiuta come dannoso un determinato

farmaco, e ne assume volentieri uno identico (stessa molecola, stesso principio attivo, stesso dosaggio), ma con un altro nome. Per fare un esempio, rifiuta il Tavor e assume volentieri il Control; due farmaci identici. Così per il medico non è facile valutare quale sia il motivo per cui un paziente rifiuta un farmaco e ne chiede un altro, e quale possa essere l'effetto nell'accontentarlo o meno. Oltre l'effetto placebo, ci possono essere molteplici altri motivi del rifiuto dei farmaci, e il medico (che ha opportunamente studiato), deve riuscire a valutare ogni aspetto della cosa.

Torno comunque a raccomandare di non alterare di propria iniziativa la cura, meno che mai sospenderla di propria iniziativa; un'iniziativa che avrebbe un solo esito sicuro: una ricaduta con aggravamento e un nuovo ricovero in S.P.D.C.. Può succedere, lo dico per un'antica esperienza personale, che, sospesi i farmaci di propria iniziativa, ci si senta meglio nei primi giorni, perché vengono meno gli effetti collaterali, ma poi si comincia a non dormire, a sentire fortemente le voci, e così via, con l'esito che sappiamo. Perciò niente paciughi coi farmaci, niente fai da te, niente sospensioni autodecise dei farmaci, e chiederei ai medici una maggiore disponibilità a discuterne col paziente, perché il paziente è in ansia per i farmaci come per tante altre cose; i farmaci che deve assumere sono, direi, un'ansia aggiunta a quelle insite nella malattia, e per il paziente il solo poterne parlare e essere ascoltato è un fatto liberatorio, che in qualche modo lenisce quest'ansia.

E la condizione ideale riguardo l'uso dei farmaci sarebbe (lo ripeto per l'ennesima volta): da una parte il paziente che "riesce" a dire certe cose e dall'altra uno psichiatra che lo ascolta.



Ti ricordiamo che Soffio e i suoi articoli sono sempre on-line sul nostro sito internet:
www.alfapp.it

Le caratteristiche dei gruppi AUTO-MUTUO-AIUTO.

Parte settima. A cura di *Silvia Santangeletta*, educatrice al Circolo Lugli

Carissimi,

eccomi qui con voi per proseguire la nostra avventura all'interno dei gruppi AMA.

Come accennato nel primo numero dell'anno, il nostro gruppo è andato incontro a molte novità. Prima fra tutte, e da voi molto gradita, è stata il ritorno dei gruppi informativi, previsti per l'ultimo venerdì del mese.

Oggi vorrei parlarvi dei gruppi psicoeducazionali, che avranno inizio questa primavera.

Uno dei pionieri dell'approccio psicoeducazionale è stato Ian Falloon. Egli fu il primo a far riflettere sulla necessità di abbandonare gli atteggiamenti colpevolizzanti e interpretativi del comportamento dei familiari e, invece, favorire in essi l'apprendimento di alcuni strumenti che possano aiutare a ridimensionare l'impatto del problema sulla famiglia.

Dalla fine degli anni 80 fino ai nostri giorni, ci sono state diverse ricerche che hanno dimostrato l'efficacia della psicoeducazione familiare nel trattamento della malattia mentale.

Personalmente credo che questo tipo di intervento possa rivelarsi utile nella gestione quotidiana del disturbo, perché troppo spesso è proprio sulla famiglia che grava il peso assistenziale e, nella maggioranza dei casi, ai familiari non vengono date spiegazioni esaurienti sul tipo di disturbo, il suo decorso, l'importanza delle cure ecc.

Tutto questo senza aver la presunzione di pensare di dover "insegnare" a chi questa situazione la vive in prima persona, qual è il modo "giusto" o "sbagliato" per affrontarla; e si deve anche ricordare che ogni soggetto è unico, esprime il suo disagio diversamente, così come diversamente reagisce di fronte alle situazioni.

Per cui, con questo intervento si cercherà solo di fornire ai familiari qualche strumento in più per affrontare la vita quotidiana, attraverso l'apprendimento di metodi comunicativi (apprendere a rinforzare i comportamenti positivi, apprendere a fare critiche costruttive, apprendere a fare richieste), di soluzione dei problemi e di abilità sociali che possano consentire a tutta la famiglia di aiutare chi è affetto da un disturbo mentale a migliorare alcune manifestazioni dei sintomi e la qualità della vita dell'intero sistema familiare.

Spero che questa iniziativa possa suscitare il vostro interesse e che sempre più numerosi decidiate di unirvi ai nostri incontri del venerdì pomeriggio.



Sta nevicando. 5/12/2010

di **Giovanni Benzi**

Cadono fiocchi di neve dal cielo
lentamente lentamente e mentre
il freddo si è un po' calmato
e la neve sta cadendo e si ferma
sulla terra imbiancandola e si alza
lentamente e lascia le orme della
gente. E mentre le macchine e
altri mezzi formano un ingorgo
perché non hanno le catene a bordo.

Oppure ce li hanno ma non son
competenti a metterle. E mentre
sta nevicando lentamente le
persone stanno in casa al caldo perché
o che sono anziani o che sono
obbligati per motivi vari.
E così stanno in casa al caldo a
guardare dalla finestra che sta
nevicando mentre i ragazzini sono

in cortile a fare pupazzi di neve
o a tirarsi le palle di neve e
schiamazzando mentre fuori sta
nevicando. Poi mentre ci sono gli spalatori
con i badili e pale che continuano a
spalare per poter passare perché la neve
si sta alzando piano piano aiutandosi
con il badile per farsi il passaggio
per poter uscire dal casolare, ed arrivare
al fienile o dove gli pare e che c'è
bisogno di andare. Perché continua a
nevicare. E i ragazzini continuano a
giocare facendo pupazzi di neve o tirarsi palle
di neve e facendo schiamazzi. È bello quando sta nevicando.



**Aspettiamo anche le tue poesie
o commenti!**

Scrivi a:
alfapp.ge@libero.it
oppure
c/o CIRCOLO LUGLI
Via Malta, 3/4

Frammenti di un quadro. Poco tempo fa mi recai in un Museo di Strada Nuova, ed osservando un dipinto raffigurante un uomo di tarda età intento ad ammirare il paesaggio, mi si rivolse un signore dicendomi che, tutto sommato, quell'uomo mi assomigliava abbastanza. Al che, mettendomi in discussione, replicai: quell'uomo, in cima alla collina, arrivato nell'età anziana, riflette sul suo passato pensando alla sua adolescenza trascorsa serenamente insieme a amici e genitori. Gli piaceva sentire la musica, metteva allegria e voglia di vivere in compagnia di amici. Si rammenta il servizio militare che segnò il passaggio dall'adolescenza al mondo adulto che non gli permise di realizzare i suoi sogni perché immaturo, privo di quelle basi che ogni uomo dovrebbe avere. Sforzandosi in solitudine di capire quali basi fossero necessarie, senza rendersene conto, costruì un labirinto in cui si perse ammalandosi. Il suo dottore di casa lo avvertì della gravità dello stato di salute e gli consigliò una cura psichiatrica che alleviò le sofferenze della malattia in modo da vedere più chiara la via d'uscita. Purtroppo con il passare del tempo quell'uomo aveva perso di vista il suo mondo puro, ma andando da dottori del servizio della salute mentale, si riprese frequentando un circolo riabilitativo. Qui ritrovò i suoi amici e la strada perduta capendo che la vita va affrontata anche nella malattia, con rassegnazione e fiducia nei propri sentimenti. A fronte di questa presa di coscienza ho abbandonato ogni sorta di pensiero negativo, procurandomi uno zaino e un buon libro come amico e mettendomi in cammino per sentieri che portano in collina da cui vedere riposarsi la campagna e i contadini che custodiscono gli armenti, mi feci ritrarre da un pittore a cui mancava un soggetto per descrivere il paesaggio. **Guido**

Pensieri per abbracciare Daniele nel ricordo della sua mamma

Immagino solo quanto vuoto e dolore ti abbia lasciato la perdita così veloce della tua cara mamma. Ti abbraccio con vero affetto. **Erasmus**

Mi dispiace del tuo dolore. **Roberto T.**

Dai, forza: ora è in cielo, ma vicino a te. **Marino**

Partecipo per la mamma. **Sig.ra Elena**

Dai, forza: ora è in cielo, ma vicino a te. **Marino**

Ciao Daniele, in questa circostanza triste non si sa mai cosa dire. Ti conosco da quando frequento il Circolo Lugli da un paio di anni e ti sono vicina e ti abbraccio con affetto come tutti gli altri. **Caterina**

Ciao Daniele, ti voglio molto bene. **Marcella**

All'amico Daniele: ti sono vicino nel tuo grave lutto. Non ti abbattere e fatti forza. Tutto ha un senso, anche la morte. **Danilo**

Caro Daniele, io ci sono cose per cui non basterebbero tutte le parole del mondo, ed è per questo che è difficilissimo trovare quelle giuste. Eppure le parole si devono trovare perché sono necessarie. Così, nel momento della perdita della cara mamma, ti assicuro che ti siamo vicini, per consolarti così come la tua mamma vorrebbe. Non c'è per un uomo dolore più straziante della perdita della madre, forse eguagliato soltanto da quello della perdita di un figlio. Ti capiamo e ti siamo vicini, assicurandoti che, per quanto possiamo, ti comprendiamo e ti aiuteremo. **Armando e tutta la redazione del Soffio**

Daniele, mi dispiace che tu abbia perso tua madre. Vorrei dirti una cosa: quando era viva ho detto una piccola preghiera perché visse a lungo. Purtroppo non è andata così. Ti capisco benissimo! Anche io ho perso la mia mamma e so cosa vuol dire perdere una persona cara. **Barbara**

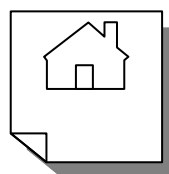
Cerca di farti forza e andare avanti. Condoglianze. **Andrea Pesce**

Caro Daniele, sei da molti anni un amico speciale. Ti sono vicino in questo triste momento. **Tuo Gabriele**

Ciao Daniele, ti sono vicino in questo momento di dolore insieme a tutti gli amici del Circolo. Coraggio. Un abbraccio forte forte. **Diego**

Ciao Daniele, sono Pino. Sai benissimo che siamo molto amici e so cosa vuol dire perdere la mamma, anch'io l'ho persa tre anni fa. Perdere la mamma è uno dei dolori più grandi che possano capitare. L'importante è continuare a vivere, perché ci sarà una risposta a questa nostra Vita. **Tuo amico Pino**

Ti sono vicina in questo triste momento. Un abbraccio. **Desireè**



A.L.F.A.P.P. GENOVA

Via Malta, 3/4

16121, GENOVA

Tel e Fax 010 540 740

Presidente Provinciale: PAOLO PESCKETTO

Responsabile clinico: SABRINA SAPPÀ

Aperto 365 giorni l'anno

dalle 15 alle 19

alfapp.ge@libero.it

Appuntamenti

7 maggio
OPEN DAY

Fine Maggio - Inizio Giugno
SPETTACOLO TEATRALE
a cura del Teatro dell'Ortica

27 Maggio

FESTOSAMENTE

Tutti i dettagli sul prossimo Soffio

INCONTRI SULLA SALUTE MENTALE
ALLA BIBLIOTECA BERIO

Sala dei Chierici - ore 17 (vedi Editoriale)

Giovedì 24 Marzo - Ieri, oggi, domani: la percezione del disagio psichiatrico nel tempo.

Interv. *Ortolani, Pescetto, Sappa, Santangeletta.*

Giovedì 31 Marzo - Testimonianze del presente, passato e del futuro: parlano i volontari, i familiari e gli utenti.

Interv. *Bordi, De Paoli, Sappa, Sodini.*

Giovedì 7 Aprile - La creatività oltre il disagio. Concerto per pianoforte, letture, sfilata di bigiotterie artistiche a cura dei soci dell'A.L.Fa.P.P., proiezione dello spettacolo teatrale "Le barriere in psichiatria".

Esibizioni di *Cecilia, Armando, scenografie a cura dei soci*

Da Aprile saranno a disposizione bigliettini augurali per battesimi, comunioni, cresime, matrimoni ecc., prodotti dai corsisti del corso in "Biglietti augurali" c/o il Circolo Lugli.
Per chi fosse interessato rivolgersi **a Silvia il Venerdì dalle 17 alle 19.**

A.L.F.A.P.P. TIGULLIO

Aperto il Venerdì dalle 15:30
alle 16:30

via Caboto 16/A RIVA TRIGOSO

Tel: 0185 457575

Fax: 0185 480354

alfapp.tigullio@fastwebnet.it

Presidente provinciale:

MARIA GIULIA TASSANO

A.L.F.A.P.P. SAVONA

c/o "Il faggio", via Paleocapa 25/10

Tel e Fax 019 80 16 64

Presidente provinciale: GIORGIO CASTAGNO

SEZIONI

Attenzione. Per Genova:

Sono cambiate le quote associative

Soci sostenitori: 100 EURO

Soci frequentatori: 50 EURO

Soci ordinari: 25 EURO

Le quote possono essere versate o con apposito bollettino postale sul conto corrente postale dal numero

4951804

oppure presentandosi direttamente al Circolo Lugli.

La quota comporta automaticamente anche l'iscrizione alla

Polisportiva Insieme per Sport.

Si ricorda che presso il Circolo Lugli vengono distribuiti i generi del

BANCO ALIMENTARE

il Lunedì e il Venerdì ore 16.30

Per info e/o necessità 010 540740

Vieni a visitare il

Mercatino del Quadrilatero

in via Cesarea

il 16 Aprile,

dove anche l'A.L.Fa.P.P. ha un banchetto! Porta i tuoi amici!

Ci sarà anche materiale del corso di bigiotteria.

A.L.F.A.P.P.

SANREMO

Piazza Cassini, 12

18038, SANREMO

Tel e Fax:

0184 578040

Presidente provinciale:

DANIELA MELLONI

Aperto il Mercoledì

dalle 16 alle 18