

Da non perdere in questo numero:

- La guarigione dipende da noi. P. 2
- Gita a Viareggio! P. 5

Editoriale

Anche quest'anno per la seconda volta si propone alla città l'iniziativa delle "Rose di solidarietà".

Hanno aderito con entusiasmo anche le associazioni Meglio Insieme, Barattolo e Prato che saranno anche animatrici della giornata dedicata alla malattia psichiatrica che si sta organizzando assieme al comune di Genova, nella figura dell'Assessora Sig.ra Papi.

Lo scopo della giornata è quello di portare all'attenzione della cittadinanza e delle istituzioni la pesante situazione delle famiglie che vede *«molte mamme e papà vivere quotidianamente situazioni di dolore, sconforto, isolamento e sono vittime di pregiudizi»*.



Questa frase è parte di ciò che verrà letto, il prossimo 29 novembre, dal pulpito di una ventina di chiese durante la S. Messa.

La nostra iniziativa è parte del progetto che punta ad una maggiore presenza del tema della malattia psichiatrica nella cultura sociale e politica del nostro territorio, perché vengano prese in maggior considerazione queste difficoltà che noi ben conosciamo.

Il Direttivo Genovese

Sommario:

La guarigione dipende da noi	2
Quattro epigrammi	3
Una lettera dall'A.I.Fa.P.P di Sanremo	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, Gianni Ruiu, Roberto Taggiasco, Sabrina Sappa, Stopelli Emma

Oltre le parole

L'arte della medicina consiste nel divertire il paziente mentre la natura cura la malattia.

François-Marie Aronet Voltaire (1694-1778)

Filosofo parigino, considerato uno degli autori francesi più importanti, con ironia propugna nelle sue opere un'idea di progresso che si contrappone alla tirannia e alla barbarie.

**La cura in pillole**

Di tutti i mali che l'uomo soffre, la speranza è la sola cura universale a buon mercato.

Abraham Cowley (1618 - 1667)

Poeta e saggista londinese. Molto vicino alla corona reale, diventa segretario della Regina.

Nell'ultimo periodo della sua vita si dedica all'orticoltura e alla vita contemplativa. **es**

La guarigione dipende da noi

di **Armando Misuri**

La più grande scoperta in campo psichiatrico del XX Secolo è senza dubbio quella degli **psicofarmaci**. Infatti, prima del loro ritrovamento, o invenzione, le cure a disposizione dei medici, e dei pazienti psichici, per curare nel lungo periodo le malattie psichiche erano poche, per lo più basate sugli shock, come gli elettroshock e gli shock insulinici, che avevano spesso un effetto benefico immediato, ma passeggero, in quanto quelle cure non erano poi supportate da cure farmacologiche adeguate, da farmaci che, appunto, non erano stati ancora scoperti. Gli psicofarmaci, quando furono ritrovati, si rivelarono così efficaci da rendere inutili i metodi di cura precedenti; così, ad esempio, hanno reso sempre più obsoleto l'uso degli elettroshock.

Gli stessi psicofarmaci, però, necessitano, per produrre i loro effetti nel tempo, della collaborazione tra chi li consuma e chi li prescrive (la cosiddetta collaborazione medico-paziente), altrimenti finiscono per essere inutili. Facciamo un esempio: l'**insonnia**. Gli psicofarmaci possono "far dormire" il paziente insonne, ma necessitano al tempo stesso che vengano alla luce, e curate, mediante il suddetto rapporto medico-paziente, le cause dell'insonnia, altrimenti lo psicofarmaco diventa un semplice palliativo, che finisce per non fare più effetto, anche se se ne aumentano le dosi; perché il "male" che è in noi, la "causa" dell'insonnia, è ancora lì, e preme per uscire, per tornare a galla, perché il disagio nella psiche, e nella vita, del paziente vuole manifestarsi, e si manifesta in questo caso con l'insonnia; e di qui i cambiamenti di dosi, di farmaci, di cui i pazienti amano discutere tra loro, facendo nomi di farmaci che assumono, che gli sono stati modificati, come fossero ingredienti di ricette di cucina.

Il dolore psichico è in fondo il modo in cui il paziente, inconsciamente, chiede aiuto. E qui possiamo

dire che lo psicofarmaco agisce come un anestetico del dolore psichico; ma anestetizzare (come in tutte le branche della medicina) è utile per poter curare, non è in sé "tutta" la cura, e se non si interviene sulle cause del dolore, per rimuoverle, non si arriverà mai alla guarigione, anzi il dolore tenderà a ritornare, ampliato, e questo anestetico non servirà più, o ce ne vorranno dosi sempre più massicce.

Perciò il paziente deve agire in prima persona sul proprio malessere; ma non sarà lasciato solo: il medico, i familiari, gli stessi altri pazienti che frequenta possono aiutarlo, stimolandolo a rientrare nel mondo "comune", il mondo cioè "di tutti", uscendo dal "mondo immaginario" in cui si è rifugiato nel suo dolore. Deve aiutare il medico a far venire a galla le cause del suo malessere, aiutato dagli altri, che devono riuscire a capire che certi gesti del paziente non vanno sottovalutati, anzi vanno incoraggiati, anche se minimi, perché piccoli gesti, come vuotare un portacenere o asciugare qualcosa su un tavolo, sono un primo timido tentativo di rientrare dal "mondo immaginario" in quello che abbiamo chiamato "mondo comune", cioè di tutti.

Torno a ripetere per non essere frainteso: gli psicofarmaci sono utili, anzi indispensabili, in psichiatria, ma da soli non bastano; anzi, senza la collaborazione del paziente, possono diventare inutili e perfino dannosi, perché possono produrre dipendenza; senza gli psicofarmaci non si può, oggi, curare la psicosi; sono, come dicevo, un anestetico che permette di curarsi, a patto che curarsi si voglia, perché, tornando al caso dell'insonnia, se, invece del riposo, si cerca l'oblio, allora la guarigione, o un miglioramento consistente e accettabile dello stato di salute, non possono essere raggiunti, e così ci si comporta come il cane che si morde la coda: si finisce per girare in tondo su se stessi, avviandosi.

Perciò aiutiamo gli altri ad aiutarci: aiuteremo loro e noi.

Quattro epigrammi

di *Armando Misuri*

Idoneità

Si vede dappertutto
un nugolo di gente
capaci a niente,
ma disposti a tutto.

Chiacchieroni

Al mondo ci son delle persone
che non fan che chiacchierare tutto il giorno;
e bisogna bene che gli dai ragione,
sennò non te li levi più di torno.

Senilità

M'accorgo d'esser vecchio
non per quel che trovo
guardandomi allo specchio,
ma perché non amo il nuovo.

Impiccioni

Certa gente è come la mignatta:
danno un prurito che non fa piacere;
e se per il fastidio ci si gratta,
riescono a attaccarcisi al sedere.

Una lettera dall'A.L.Fa.P.P di Sanremo

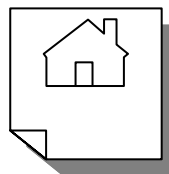
Il pensiero integrale inviato alla Presidenza Regionale e al Consiglio direttivo Genovese dell'Alfapp

Cari amici,
a seguito dell'incontro con il Capo del Dipartimento di Salute Mentale, Dott.ssa Maccagno, e il Direttore Sanitario della Asl 1, è emersa una triste situazione di cui voglio rendervi partecipi e in merito a cui esprimo qui di seguito le mie riflessioni:

1. Mancano sette psichiatri nella quotidianità necessari ai nostri ammalati sia sul territorio sia per i SPDC.
2. Abbiamo ottenuto dalla Regione un finanziamento finalizzato alla nuova struttura per adolescenti con disturbi mentali. Ad oggi la struttura è quasi terminata ma manca il personale necessario. La Regione deve intervenire a tal proposito. È inutile avere una struttura vuota!

Poiché così non possiamo andare avanti, i miei soci mi sollecitano ad andare di persona dall'Assessore alla Sanità.

Ora vi chiedo formalmente aiuto per portare all'Assessore questa mia necessaria richiesta.



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

Piazza Cassini, 12
18038, SANREMO

Tel e Fax:

0184 578040

Referente:

DANIELA MELLONI

Aperto il Mercoledì

dalle 16 alle 18

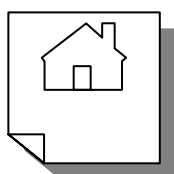
Sul prossimo numero notizie da parte dell'A.L.Fa.P.P. di SAVONA e del TIGULLIO

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

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

Tel e Fax 019 80 16 64 coopilfaggio@libero.it

Referente: GIORGIO CASTAGNO



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

La pizza di Ottobre

di Roberto Taggiasco

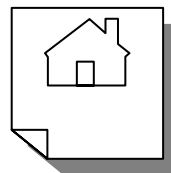
Il primo Sabato di Ottobre abbiamo cenato in pizzeria tutti insieme, scherzando e ridendo. Eravamo numerosi; il servizio era ottimo, le pizze e le bibite sono arrivate rapidamente e quindi abbiamo mangiato senza attendere molto. Ognuno poi, chi lo desiderava, ha con-



sumato anche un dolce e il caffè.

Complessivamente abbiamo passato tutti una bella serata.

Speriamo quindi di poterla ripetere presto!



GRUPPI DEI FAMILIARI AL CIRCOLO LUGLI

Ogni mese tutti i Venerdì
ore 17 c/o il Circolo Lugli
1°, 2°, 3° Venerdì: Gruppi di auto-aiuto
4° Venerdì: Incontro informativo

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

Via Malta, 3/4
16121, GENOVA
Tel e Fax 010 540 740
Referente: SABRINA SAPPÀ
Aperto 365 giorni l'anno
dalle 15 alle 19
alfapp.ge@libero.it

GITA A VIAREGGIO!

Il 25, 26, 27 settembre siamo stati tre giorni in gita a Viareggio. Eravamo nove soci in tutto. Ottimo albergo e ottimo trattamento, sia per i pasti, sia per il pernottamento, la pulizia e l'ordine. Abbiamo avuto modo di visitare **Viareggio** e passeggiare sul lungomare fino in cima al molo, scherzando tra noi, ammirando i luoghi e divertendoci parecchio. Bellissima la gita all'oasi della Lipu di Masaciuccoli, dove abbiamo avuto l'occasione di vedere alcuni uccelli selvatici nel loro habitat naturale. Poi la gita a **Lucca**: bellissime le mura e il Duomo. A **Torre del Lago** abbiamo avuto anche l'occasione di visitare la casa-
m u s e o d i



Puccini. I mobili, l'ambiente, tutto, persino i fucili da caccia, originali del grande Maestro. Domenica 27 ritorno a Genova, un po' stanchi, ma contenti di quanto abbiamo visto e vissuto.

Poi ciascuno a casa propria, arricchiti nell'animo per la bella esperienza. *I ragazzi della gita*



In Agenda

26-27 NOVEMBRE

Teatro della Gioventù - Congresso di Psichiatria

INTERVENTO PRECOCE: POPOLAZIONE, CURE PRIMARIE E SERVIZI DI SALUTE MENTALE

Organizzato dall'Associazione Italiana per l'Individuazione e l'Intervento Precoce nelle Psicosi (AIPP), il congresso si propone di affrontare, anche sulla base di esperienze non italiane, il tema degli interventi precoci in una prospettiva riferita alla popolazione e al sistema di cure primarie, oltre che, naturalmente, ai servizi specialistici, con particolare attenzione all'inovviabile, stretto e necessario tra servizi per minori e adulti.

Segreteria scientifica: P. Ciancaglini, A. Cocchi, L. Ferrannini, A. Meneghelli

L'A.L.Fa.P.P. ospiterà i poster dell'iniziativa presso il Circolo Lugli.

10 DICEMBRE



**FESTA
DEI
VOLONTARI**
c/o Circolo Lugli

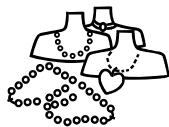


Naviga nel
nuovo sito internet
dell'Al.Fa.P.P!

www.alfapp.it

UN PO' DI IRONIA!

Dal 2 al 16 Dicembre



**MOSTRA delle CREAZIONI
del LABORATORIO ARTISTICO
del Circolo Lugli**



Dall'11 al 14 Novembre

**A.I.Fa.P.P. al
SALONE
dell'ORIENTAMENTO**

In collaborazione
con il Celivo



Per inviare articoli, racconti, poesie, materiali, segnalazioni, suggerimenti, commenti alla redazione di

Soffio:

alfapp.ge@libero.it

oppure

c/o CIRCOLO LUGLI

Via Malta, 3/4

GENOVA