

Numeri Primi

Magazine

ARTICOLI DI QUESTO NUMERO:

Pag.2 Essere
albin in Africa

Pag 3 Le parole
del disagio
mentale

Pag 4 8 marzo
Giornata
internazionale
della donna

RIPARTE IL CORSO REGIONALE PER *ESPERTI IN SUPPORTO TRA PARI (ESP)*

Riparte il Corso Regionale di Esperto in Supporto tra Pari (ESP). La giornata di avvio sarà il 14 febbraio 2024 e le lezioni proseguiranno fino ad ottobre .

La maggior parte degli incontri saranno in modalità online; solo alcune lezioni si svolgeranno in presenza. La giornata di corso avrà la durata di 7 ore con cadenza settimanale. E' previsto un tirocinio di 120 ore nei servizi del DSMD e nelle Associazioni del territorio di appartenenza.



Il corso si rivolge ad utenti del DSMD che presentino le seguenti caratteristiche:

- Interesse ad un percorso sulla consapevolezza della propria condizione psichica
- Età compresa tra 30 e 60 anni
- competenze informatiche di base (uso piattaforme online)
- possesso di licenza media
- Capacità di coinvolgimento attivo a favore di altre persone sofferenti
- conservate capacità lavorative
- esperienza di un percorso di Recovery personale

Esperienza nell'ambito del volontariato

Il supporto tra pari nel campo della Salute Mentale è presente ormai da anni in alcuni servizi lombardi, grazie al cammino compiuto da utenti, operatori e famigliari, associazioni e cooperative che con il supporto di Regione Lombardia, hanno promosso percorsi formativi ed esperienze di collaborazione degli ESP in diversi ambiti dei DSMD e all'interno di progetti innovativi regionali ad essi dedicati.

L'Esperto in Supporto tra Pari (ESP) è, o è stato, un utente dei Servizi di salute mentale che trae, proprio dalla propria esperienza di malattia, un punto di forza in grado di fornire una diversa prospettiva con cui aiutare altri pazienti ad affrontare il proprio percorso terapeutico. Nel nostro DSMD saranno 4 i nuovi ESP in formazione. A loro e, tutti gli altri partecipanti, il nostro augurio per una splendida esperienza!

La redazione



Essere albi in Africa

Scrivo questo articolo per sensibilizzarvi riguardo ad una tematica molto importante, oscurata dai fin troppi problemi presenti nel mondo.

Ma cominciamo spostandoci in uno dei Paesi più affascinanti dell'Africa tropicale. Affacciato sull'Oceano indiano, con una fascia costiera di oltre 400 km orlata da innumerevoli spiagge sabbiose tratteggiate da una rigogliosa vegetazione tropicale composta da palme, mangrovie, taek e alberi di Sandalo, (Santalum Album L.) oltre ad innumerevoli ed intatte barriere coralline incontriamo la Straordinaria terra, denominata Azania in epoca greca, al giorno d'oggi conosciuta come Repubblica del Kenya. Il Kenya è uno dei Paesi con la maggior biodiversità del continente africano. Con una surreale ed affascinante varietà paesaggistica anche considerato "la culla dell'umanità",

<https://wisesociety.it/piaceri-e-societa/kenya-culla-dell-umanita>

Tuttavia la bellezze naturali non compensano il fatto che il Kenya è uno dei Paesi più poveri al mondo: 156 per PIL pro capite secondo la classifica stilata dalla Central intelligence agency americana. Vivere in questo Paese non deve essere un'impresa affatto facile, soprattutto per le persone affette da disabilità e i loro familiari, per questo voglio raccontarvi la storia di una mia amica. Il suo nome è Judy e vive a Nairobi la capitale del Kenya. Lei è una persona molto gentile, l'ho conosciuta su facebook, purtroppo deve affrontare una sfida diversa ogni giorno per riuscire a crescere e proteggere suo figlio, affetto da albinismo.

Dovete sapere infatti che essere affetti da questa disabilità in Africa, può portare a delle conseguenze devastanti, sia a livello fisico che sociale.

Infatti le persone residenti in questo continente con questa particolare caratteristica, devono subire discriminazioni e vessazioni di ogni genere, causate da pregiudizi e superstizioni dovute all'ignoranza e in alcuni casi da tradizioni locali.

Questo avviene soprattutto tra le fasce più povere della popolazione dove queste credenze sono ancora più diffuse. Nella realtà in cui vive Judy i bambini affetti da albinismo non possono accedere all'istruzione elementare, in quanto considerati troppo cagionevoli di salute e le scuole già a corto di fondi, non vogliono assumersi questa responsabilità. Il Figlio di Judy è molto motivato, e non vede l'ora di andare a scuola come tutti gli altri bambini. Judy deve crescere suo figlio da sola, perché il padre del bambino non si è fatto più trovare da quando è venuto a sapere che sua figlio era affetto da una disabilità.

Purtroppo suo figlio come tanti altri bambini viene discriminato anche dai vicini di casa, che non voglio vederlo aggirarsi a giocare vicino alle loro proprietà.

Se capita si arrabbiano molto. Judy come potete immaginare si trova in una situazione estremamente complicata e lei come molte altre persone che devono curare figli o parenti affetti da albinismo in Africa, non può permettersi di acquistare i particolari occhiali protettivi e tutte le protezioni fondamentali per tutelare la salute da questa patologia. Per una persona che vive in condizioni così precarie provvedere all'acquisto di ciò che serve può rappresentare una spesa gravosa e in Africa queste protezioni risultano ancora più indispensabili. In Kenya il sole equatoriale amplifica i rischi legati a questa patologia, che possono portare a gravi problematiche anche in condizioni ottimali...

Se volete avere informazioni per aiutare questa mia amica non esitate a contattarmi attraverso la redazione! Grazie per l'attenzione Cordiali Saluti

Matteo GH V.Greco



Tratto da **LIBERALaMENTE** *periodico di informazione del servizio di Salute Mentale di Trento*

Le parole del disagio mentale

Per chi ha una patologia può essere d'aiuto avere delle passioni?

► Risponde la dottoressa Wilma Di Napoli, psichiatra al Servizio salute mentale di Trento

In un'epoca dominata da paure, sentimenti di vuoto, solitudine, può suonare quasi anacronistico parlare di passioni. In effetti pare sia proprio la mancanza di passioni uno dei grandi temi di questo periodo.

Diversi secoli fa Spinoza parlava delle "passioni tristi": ira, odio, gelosia, sentimenti di insicurezza e rivalità che portano a chiuderci a riccio e diffidare di noi stessi, degli altri e del mondo in generale. Di recente due psichiatri, Benasayag e Schmit, hanno ripreso questa definizione per provare a descrivere meglio il particolare tipo di sofferenza che caratterizza la società occidentale oggi, nel loro libro "L'epoca delle passioni tristi".

Analizzando lo stato psicologico collettivo, e in special modo quello delle nuove generazioni, hanno rilevato un malessere diffuso, caratterizzato dalla perdita di senso profondo di ciò che si è e si vive, una sorta di scollamento dal quotidiano che lascia le persone spaesate e disorientate, in cerca di un sollievo, un'indicazione che possa aiutarli.

Allora potremmo ripartire proprio da qui per ragionare sulle passioni.

Se ci fermiamo a considerare la radice etimologica della parola, passione può intendersi come un dolore, fisico o morale, o come un sentimento intenso e poderoso. Può anche però indicare un'inclinazione, una tendenza radicata e possente verso qualcosa o qualcuno.

Si comprende come la passione può quindi rivelarsi un potente antidoto al vuoto, al disorientamento, alla noia. Avere una o più passioni ci indica una strada, ci sprona all'azione, ci regala soddisfazioni, emozioni, e spesso benessere. Ma

come si fa ad avere delle passioni? Dove si trovano? Sono un dono naturale che dobbiamo augurarci di possedere, o sono il frutto di una conquista faticosa in cui impegnarsi?

Io ritengo possano esserci molte vie per trovare le proprie passioni. In alcuni casi sono il frutto di incontri fortunati, magari con una persona, con una attività, che ci ha regalato emozioni e gioie. Da quel momento quella cosa, quella persona, quella attività piano piano si fa largo nei nostri cuori e diviene una passione da vivere, coltivare, e godersi.

Penso però ci siano diverse strategie per poter coltivare delle passioni, e trarne beneficio appieno. In primis credo sia fondamentale restare curiosi, aperti, creativi. Solo se riusciamo a restare "curiosi" del mondo possiamo cogliere ciò che la vita può donarci. Attraverso la nostra disponibilità a coinvolgerci, ed il tempo da "dedicare" alle nostre passioni, queste diventano una fonte di ricarica energetica, che richiede impegno, forse fatica, ma nel contempo dona soddisfazione e senso di realizzazione personale.

Rivoluzioniamo allora la nostra vita provando a vivere il momento, facendoci spronare dalle nostre passioni, riscoprendo il piacere sottile delle attività senza scopi immediati. Immergiamoci nell'agire senza un ritorno personale, nel coltivare i nostri talenti senza fare diventare tutto una competizione o un'ossessione. Viviamo mettendo passione nei singoli momenti delle nostre giornate, riempiendole di consapevolezza e della ritrovata capacità di godere di cose semplici, magari inutili, ma vitali.

Wilma Di Napoli ■

Riscatto

Una donna devastata
non pagherà
mai il suo riscatto...
...un bambino mai nato
non pagherà mai
Il suo riscatto...
... riscatto a vuoto...
Quante scarpette rosse
aspettano
aspettano
un riscatto?

Marinella

L'angolo
della poesia



8 marzo Giornata internazionale della donna

L'8 marzo si festeggia ovunque la festa della donna. Parlare di festa però non è del tutto corretto: questa giornata è infatti dedicata al ricordo e alla riflessione sulle conquiste politiche, sociali, economiche del genere femminile, dunque è più corretto parlare di **Giornata internazionale della donna**.

Perché proprio il 8 marzo è la giornata della donna?

La prima grande manifestazione di donne avvenuta l'8 marzo risale al 1914 in Germania, per la rivendicazione del diritto al voto; un'altra risale al 1917, organizzata dalle operaie di Pietroburgo per chiedere il ritorno degli uomini dalla guerra e pane.

La connotazione fortemente politica della Giornata della donna nelle sue prime manifestazioni, le vicende della seconda guerra mondiale e infine il successivo isolamento politico della Russia e del movimento comunista nel mondo occidentale, contribuirono alla perdita della memoria storica delle reali origini della manifestazione.

Nel secondo dopoguerra la data dell'8 marzo inizia ad essere associata alla morte di centinaia di operaie che sarebbe avvenuta, in quel giorno dell'anno 1908, nel rogo di una inesistente fabbrica di camicie Cotton o Cottons di New York. Questo evento immaginario è probabilmente ispirato da una tragedia realmente avvenuta in quella città, ma il 25 marzo 1911, l'incendio della fabbrica Triangle: in questo incendio morirono 146 lavoratori, 123 donne e 23 uomini (in gran parte giovani immigrate di origine italiana ed ebraica) ed ebbe particolare rilievo, sia per le conseguenze giudiziarie estremamente lievi per i responsabili della fabbrica, sia per le successive lotte sindacali per la riforma delle norme relative alla sicurezza e ai diritti dei lavoratori.

Il 16 dicembre 1977, l'Assemblea generale delle Nazioni Unite propose a ogni paese, nel rispetto delle tradizioni storiche e dei costumi locali, di dichiarare un giorno all'anno «Giornata delle Nazioni Unite per i diritti delle Donne e per la pace internazionale». Con questa risoluzione, l'Assemblea riconobbe il ruolo della donna negli sforzi di pace e l'urgenza di porre fine a ogni discriminazione aumentando l'appoggio a una piena e paritaria partecipazione delle donne alla vita civile e sociale del loro Paese.

L'8 marzo fu scelto come data ufficiale da molte nazioni.

Appuntamenti - Attività

✓ **Martedì 15,30-16,30 sede:**

Gruppo lettura

✓ **Mercoledì 15,15 – 17,00 Laboratorio Teatrale** – Legnano Spazio Canazza

✓ **Mercoledì 17,00 – 18,30 Sballando** Magenta palestra Casa Giacobbe: (da ottobre)

✓ **Sabato 15,00 – 17,30** Magenta presso Sacra Famiglia di Via Cadorna 15, incontri di gruppo liberi a cura della sezione di P&D magenta.

✓ **Sabato 15,00 – 17,30** Legnano sede, incontri di gruppo liberi.