

Il mondo è pieno di pazzi, un po' lo siamo anche noi...

ModestaMente

Il Giornale delle comunità psichiatriche della Fondazione Gusmini di Vertova!

Anno 12, N.127

Ottobre 2026

Benvenuti a "La vita in blister"

C'è un momento preciso, quasi impercettibile, in cui la plastica cedevole cedendo sotto la pressione delle dita rilascia un leggero pop. Dentro quel piccolo foglio d'alluminio si nasconde qualcosa di infinitamente più complesso di una semplice compressa: si nasconde la decisione di prendersi cura di sé, il peso del dubbio, la pazienza dell'attesa e la ricerca di un equilibrio che spesso sembra svanire.

Questo giornalino nasce con un obiettivo primario e fondamentale: parlare di salute mentale e di terapia farmacologica senza bisbigliare, senza abbassare lo sguardo e, soprattutto, senza vergogna. Viviamo in una società che riconosce immediatamente la necessità di un gesso per un osso rotto o dell'insulina per il diabete, ma che tende ancora a guardare con sospetto, esitazione o pregiudizio chi ricorre a un supporto chimico per gestire l'ansia, la depressione o un disturbo dell'umore. Si parla fin troppo spesso di "scorciatoie", dimenticando che un farmaco non cancella i problemi né altera la verità di chi siamo: è semplicemente una stampella, uno strumento che stabilizza il terreno sotto i piedi per permetterci di riprendere a camminare e intraprendere un percorso terapeutico.

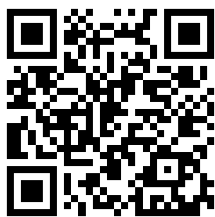
Tra le pagine di questo progetto troverete storie, riflessioni sui tempi della guarigione, esperienze dirette e qualche pillola di conoscenza. Non abbiamo la pretesa di sostituirci ai medici o di offrire ricette universali, perché ogni mente ha la sua geografia e ogni percorso il suo ritmo. Vogliamo però costruire uno spazio sicuro e senza filtri, dove il "foglietto illustrativo" non sia solo un elenco di controindicazioni, ma un pretesto per esplorare le nostre fragilità e trasformarle in consapevolezza.

Un blister scandisce i giorni, uno alla volta. Allo stesso modo, questo giornalino vuole accompagnare chi sta affrontando un momento di buio, chi è in cammino e chi desidera soltanto capire meglio. La cura parte dall'ascolto e dalla normalizzazione della sofferenza: perché riconoscere di aver bisogno di aiuto non è mai un segno di resa, ma il primo vero atto di coraggio.



FARMASTICO!

Valentina

INQUADRA E ASCOLTA QUI!

Per entrare nel vivo di questo tema, per noi particolarmente importante, vi lasciamo una canzone da ascoltare: “**L’uomo coi capelli da ragazzo**” di Ivano Fossati.

Il brano racconta l’incontro e il dialogo silenzioso tra un paziente ricoverato in una struttura psichiatrica e un medico; una profonda meditazione sulla solitudine, sulla malattia mentale e sul rapporto con la diversità.

Buon ascolto!

Il film consigliato per questo mese:**Ragazze interrotte**

Ragazze interrotte è un film drammatico del 1999 diretto da James Mangold, tratto dall'autobiografia omonima di Susanna Kaysen.

La Trama

Nel 1967, la diciassettenne Susanna Kaysen attraversa un periodo di profonda confusione e insicurezza giovanile. Dopo aver ingerito un flacone di aspirina con della vodka in seguito a un difficile rapporto con i genitori e a un disagio esistenziale, viene visitata da uno psichiatra che le diagnostica un disturbo borderline di personalità.

Susanna viene così ricoverata in una clinica psichiatrica privata.

All'interno dell'istituto, la ragazza stringe un forte legame con le altre pazienti del reparto femminile:

- Lisa Rowe, una carismatica e ribelle sociopatica, vera e propria leader del gruppo che tenta spesso la fuga.
- Daisy Randone, una ragazza viziata con problemi di dipendenza e di autolesionismo.
- Polly Clark, sfigurata in volto a causa di un incendio da piccola.

Durante i diciotto mesi di permanenza, guidata dal personale medico e in particolare dall'infermiera Valerie e dalla dottoressa Wick, Susanna vive dinamiche di gruppo intense, fughe rocambolesche e tragici momenti di disperazione — come il crollo emotivo che porta al suicidio di Daisy.

**Il Finale**

Il rapporto burrascoso con Lisa, che spinge Susanna a confrontarsi con i confini estremi della malattia mentale e della ribellione fine a sè stessa, segna la svolta per la protagonista. **Alla fine, Susanna decide di riprendere in mano la propria vita, accetta la propria vulnerabilità e sceglie di lasciare l'istituto per affrontare il mondo esterno e l'età adulta alle proprie condizioni, salutando le compagne rimaste.**

Michela

La consapevolezza della terapia

“La psicoterapia e la psichiatria non consistono nel fare qualcosa al paziente, ma nel fare qualcosa insieme a lui.”

Donald Winnicott

Prendere una pillola per il cuore o per la pressione è considerato normale: fa parte della cura. Eppure, quando si tratta di aprire un blister e preparare una pastiglia che cura la mente, spesso qualcosa cambia. Entra ancora in gioco quel peso invisibile chiamato pregiudizio. Ottobre è il mese della salute mentale, il momento perfetto per ricordare che i farmaci psichiatrici sono strumenti di libertà quando camminano di pari passo con la conoscenza e il dialogo.

Non c'è vergogna nel curarsi, c'è solo il diritto di capire sé stessi per tornare a vivere.

Il colloquio clinico con lo psichiatra deve diventare lo spazio per imparare tutto questo.

Chi è in comunità ha bisogno di un dottore che spieghi i "perché" e che aiuti a leggere gli stati d'animo, le paure, le angosce nascoste dietro certi comportamenti.

La malattia psichiatrica ha bisogno di un contesto di supporto, di una rete di comprensione, ma anche della terapia giusta per trovare il proprio equilibrio e la possibilità di benessere. Nella nostra comunità CPA molti di noi fra gli ospiti hanno tra i loro compiti l'auto-somministrazione.

Parlando nella redazione di questo argomento è emerso che, seppur sempre con supervisione da parte dell'infermiere, siamo molto bravi nella pratica: sappiamo che terapia prendere, sappiamo leggere il foglio con i dosaggi, riconosciamo al volo le scatole e i colori. Eppure, grattando sotto la superficie, emerge un dato che ci fa riflettere. Spesso però non sappiamo a quale macro-famiglia appartenga quel farmaco, perché sia stato scelto proprio quello. Manca ancora quel pezzo di consapevolezza più profonda.

C'è la capacità tecnica di assumere la cura, ma manca un pezzo della mappa per dialogare davvero con il dottore. Per questo motivo, abbiamo deciso di fare un passo avanti coraggioso: chiederemo al medico di fare una vera e propria lezione insieme sulle terapie. Vogliamo capire. È un modo per riprendere in mano un aspetto della nostra vita, trasformando la terapia in una scelta ancor più consapevole.

C'è però un confine sottile, ma fondamentale, che ci teniamo a condividere e non dobbiamo mai dimenticare: cercare la consapevolezza non significa improvvisarsi medici. Il dottore possiede le competenze scientifiche e l'esperienza clinica necessarie per indicare la molecola e il dosaggio giusti per noi. Pensare che conoscere il nome di un farmaco dia il diritto di decidere da soli la terapia, scavalcando la figura del medico, è un errore pericoloso. Il dialogo non serve a fare a gara a chi ne sa di più, né a sostituirsi allo specialista. Serve, al contrario, a unire le forze:

il medico ci mette la sua scienza, noi ci mettiamo il racconto sincero di ciò che proviamo.

La cura perfetta nasce da questa alleanza

Sappiamo bene che spesso fidarsi degli altri è una sfida, e quando si affronta una sofferenza o una diagnosi psichiatrica, questa difficoltà può amplificarsi notevolmente, perché entrano in gioco vulnerabilità, paure e passate delusioni. Tuttavia costruire un legame di fiducia con il proprio medico è il motore principale della cura. Senza questa base, diventa estremamente faticoso seguire le terapie con serenità e costanza.

La fiducia non deve essere un salto nel buio cieco, ma un percorso che si costruisce insieme, giorno dopo giorno.



Ecco alcuni aspetti che possono aiutare a rendere questa fiducia più sostenibile e sicura:

La fiducia si costruisce sul dialogo: Un buon medico è pronto ad ascoltare i tuoi dubbi, le tue paure riguardo agli effetti collaterali e le tue perplessità sui farmaci. Non esitare a fare domande.

Sei parte attiva della cura: Fidarsi non significa subire passivamente le decisioni del dottore. La terapia migliore è un'alleanza in cui il medico mette la sua competenza scientifica e tu metti l'esperienza diretta della tua vita e del tuo corpo.

Procedi a piccoli passi: Se fidarsi da subito ti sembra impossibile, prova a darti del tempo.

La redazione CPA

Accettare la terapia: una fatica che può diventare consapevolezza

Parlare di terapia farmacologica in una comunità psichiatrica significa parlare di *cura*, ma anche di vissuti, paure, dubbi e scelte. L'assunzione di un farmaco può sembrare, dall'esterno, un gesto semplice e quotidiano: una compressa, una goccia, un'iniezione da assumere secondo una prescrizione. Eppure, per chi la terapia la riceve, quel gesto può assumere un *significato* molto più complesso. Anche per questo *l'adesione alla terapia* non dovrebbe essere considerata semplicemente come un atto di obbedienza a una prescrizione, ma come un percorso di **consapevolezza** e di collaborazione tra la persona e chi si prende cura di lei. La difficoltà ad accettare un farmaco non è necessariamente un rifiuto della cura: può essere, al contrario, un modo attraverso cui una persona esprime il bisogno di *comprendere*, di essere ascoltata e di *partecipare* alle decisioni che riguardano la propria vita.

Curarsi non significa soltanto assumere un farmaco. Significa, quando possibile, comprendere perché lo si assume, poter esprimere i propri dubbi e *trovare uno spazio* nel quale anche la fatica di accettarlo possa essere riconosciuta e accolta.

È proprio partendo da queste riflessioni che abbiamo voluto dare spazio alle parole di chi vive quotidianamente questo percorso. Perché dietro ogni terapia c'è una persona, con la propria storia, le proprie paure, le proprie domande e il proprio modo di vivere la cura: leggere queste esperienze significa comprendere che non esiste un unico modo di accettare una terapia, ma tanti percorsi diversi, tutti meritevoli di essere *rispettati*.

Linda: *la mia è un'accettazione forzata, preferirei farne a meno ma se devo prendere la terapia la prendo. In generale non ho avvertito particolari cambiamenti tra come ero prima di prendere i farmaci ed ora, tranne quando faccio il depot (terapia long-acting) che mi scarica fisicamente. Vorrei un giorno farne a meno ma non so se potrò.*

Jacopo: *non credo che le persone comprendano la malattia mentale e tanto meno l'assunzione di una terapia farmacologica, io non mi sento accettato e addirittura in passato venivo deriso mi «Jacopazzo, tu sei pazzo e io no», nessuno mi voleva. Penso che ci sia poco spazio per i diversi, per gli emotivamente instabili. So di avere bisogno dei farmaci e negli anni sto imparando ad accettarlo. Solo con un farmaco dormo bene perché altrimenti avrei l'angoscia. Non voglio tornare indietro ma voglio andare avanti, però c'è ancora molto, troppo stigma. Alcuni farmaci per me sono*

fondamentali, non potrei più farne a meno per stare bene. Ho paura che la mia vita passi senza uno scopo. Lo stigma è forte. È meglio ora, ora riesco a gestirmi meglio. Dormire qui è terapia.

Nicola: *sono un supporto ma serve determinazione ed equilibrio per affrontarle perché altrimenti non agiscono. La terapia la vedo come qualcosa che va a riparare, ad aggiustare. Mi fa stare tranquillo, fa stare bene anche gli altri.*

Aurora: *senza stavo male, ora va meglio e mi sento più stabile per affrontare la vita. Non è una sconfitta. Bisogna accettarsi per quello che siamo. Alcune persone mi hanno abbandonato da quando ho iniziato a stare male e a prendere la terapia.*

Anonimo: *da quando prendo la terapia sto meglio, sento la differenza perché sento di stare più tranquillo. Qui in comunità ho la possibilità di vivere più relazioni e di confrontarmi, prima litigavo perché non stavo bene.*

Mattia: *senza terapia stavo male, adesso sto meglio. Io la accetto perché mi aiuta. Avevo paura del giudizio delle persone ma non ti tutti ti giudicano.*

Gianmarco: *la terapia mi dà equilibrio ma la vera svolta è la comunità, che mi sta facendo davvero bene. Sicuramente alla gente fa paura l'idea dell'assunzione di farmaci psichiatrici e io stesso non mi sono ancora abituato. Una volta è capitato che mi abbiano accolto ma poi mi sono sentito comunque stigmatizzato "guarda lì il matto".*

Demis: *non penso mi faccia così bene la terapia però la prendo. Non accetto ancora molto di dover prendere i farmaci.*

Anonimo: *non tutti giudicano. Io non sono sempre stata bene con i farmaci, vorrei piano piano scararli.*

Enes: *la terapia rallenta i miei movimenti, però mi serve per non stare male. Non penso di accettarmi con la terapia. La società non penso che sia pronta ad accettare, non si vede la malattia quindi si fa fatica.*

Matteo: *onestamente per me i farmaci sono sempre stati d'aiuto. Gli antidepressivi e ansiolitici mi hanno dato fastidio inizialmente. Ho notato subito dei miglioramenti: meno ansia, più fiducia nelle mie capacità, minor stimolo dell'appetito che mi ha aiutato a gestire lo stress e perdere più facilmente peso. L'uso dei farmaci è importante ma è necessario prenderli con regolarità. Per un periodo li ho presi senza regolarità, non stavo bene, sono arrivato ad avere un esaurimento nervoso e ho colpito mio fratello. Ciò mi ha portato in SPDC e successivamente nelle varie comunità. Prendendoli con regolarità ho capito il problema e tentato di affrontarlo. Non è sempre stata un rapporto idilliaco con le terapie, in alcuni periodi era davvero troppa e dormivo sempre. Dopo alcuni confronti con la psichiatra ho iniziato a scararla e sono più attivo.*

Irene: *con me ci sono sempre andati pesanti con i farmaci. Sono spesso "ciucca" e balorda per colpa dei farmaci (che spesso sono calmanti). Quando mi hanno diminuito la terapia ho iniziato a stare meglio. Nel complesso con i farmaci ho comunque un buon rapporto, anche se sono un'arma a doppio taglio: possono fare bene ma anche male!*

Anna: *io odio i farmaci.*

**"Se non ti spaventerai con le mie paure, un giorno che mi dirai le tue troveremo il modo di rimuoverle;
in due si può lottare come dei giganti contro ogni dolore."**

(En e Xanax, Samuele Bersani)

CRM, Agorà

Farmacoterapia e riabilitazione

Quando si parla di riabilitazione in ambito psichiatrico, spesso si fa riferimento all'insieme di tutte quelle attività che offrono alla persona la possibilità di riprendere gradualmente in mano la propria vita. Tali attività possono essere semplici o più complesse e si concentrano sulle varie dimensioni che costituiscono l'individuo: quella fisica, psicologica, relazionale e sociale.

Nella maggior parte dei casi, prima di poter iniziare un percorso riabilitativo, è necessario che la persona abbia raggiunto una certa stabilità dal punto di vista psichico e che non si trovi in una condizione di malessere acuto. Secondo un approccio prevalentemente medico, alcuni dei sintomi presenti durante una fase di acuzie possono essere ricondotti ad alterazioni dei meccanismi neurobiologici che regolano il funzionamento cerebrale e che possono essere trattate anche attraverso la terapia farmacologica.

Per questo motivo, talvolta, la terapia farmacologica in ambito psichiatrico può essere fondamentale sia prima che durante il percorso riabilitativo, in quanto può contribuire a raggiungere uno stato di maggiore tranquillità e lucidità, permettendo alla persona di essere maggiormente consapevole dei propri bisogni e dei propri obiettivi. Questo può aprire le porte ad un vero e proprio dialogo con sé stessi e con le figure di cura, favorendo e rendendo possibile il processo di riabilitazione psichiatrica.

Con questo non vogliamo affermare che la terapia farmacologica sia miracolosa, ma che, in determinate situazioni, può rappresentare uno strumento importante per ridurre la sofferenza e alcuni sintomi, favorendo una maggiore possibilità di vivere la propria quotidianità con serenità e dignità, senza essere eccessivamente condizionati da sintomi che talvolta possono risultare pervasivi.

Considerando tali presupposti, questo mese abbiamo affrontato il tema della terapia farmacologica, condividendo i vari pensieri che ognuno di noi ha rispetto a questo argomento.

Durante i nostri incontri, attraverso brainstorming e discussioni di gruppo, abbiamo fatto chiarezza su alcuni aspetti, focalizzando l'attenzione sulle aspettative, sulle concezioni e sulle conoscenze che ognuno possiede rispetto al farmaco, analizzando emozioni, pregiudizi e aspetti pratici. Per fare ciò, abbiamo utilizzato un questionario composto da dodici domande a risposta multipla e libera.

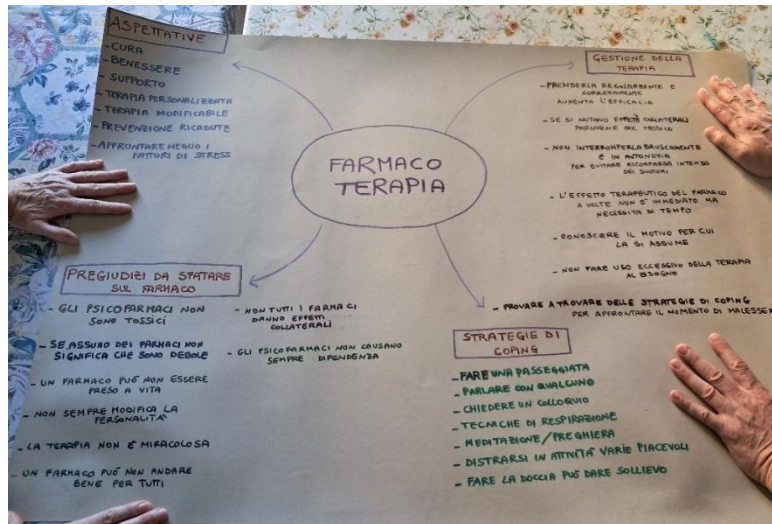
Dal questionario sono emersi aspetti molto interessanti. Per molti, la parola "terapia" viene associata alla cura, al benessere, al supporto, ad una parte della propria vita, nonché ad un mezzo per prevenire il malessere. Si denota quindi quanto la terapia possa fare parte della vita della persona e quanto essa possa rappresentare una sicurezza, un punto di riferimento e un supporto nella vita di tutti i giorni.

La terapia, sempre in base a quanto riferito dal gruppo, è utile a ridurre la sintomatologia, a sentirsi più tranquilli e a riuscire a svolgere le attività della vita quotidiana. Per qualcuno, la terapia rappresenta anche un supporto al pensiero positivo. Per tutto il gruppo, la terapia farmacologica è stata considerata una possibile scelta all'interno del proprio percorso di cura, da condividere con le figure professionali di riferimento.



Nell'ultimo incontro, al fine di rendere più chiaro e concettuale l'argomento, abbiamo realizzato un cartellone che abbiamo intitolato "Farmaco Terapia", schematizzando il tema in quattro aree principali:

1. Aspettative
2. Pregiudizi da sfatare sul farmaco
3. Gestione della terapia
4. Strategie di Coping



Abbiamo così analizzato nel dettaglio tutte le aree, ponendoci le domande del caso e cercando di rispondere in maniera il più possibile sincera. Di seguito esporremo le nostre deduzioni e constatazioni sul tema.

La terapia psicofarmacologica non è una terapia rigida, ma flessibile, personalizzata e modificabile in base allo stato di benessere e malessere della persona. Può essere utile nel controllo dei sintomi e nella prevenzione delle ricadute, sempre all'interno di un percorso individualizzato e condiviso con i professionisti di riferimento.

Esistono ancora molti pregiudizi legati agli psicofarmaci e, insieme, abbiamo cercato di "smontarli" utilizzando dati di realtà.

Gli psicofarmaci, come tutti i farmaci, possono avere effetti indesiderati, ma questo non significa che siano necessariamente dannosi o che provochino effetti collaterali in tutte le persone. Assumere uno psicofarmaco non significa essere deboli; al contrario, può rappresentare una scelta consapevole di prendersi cura della propria salute. Il farmaco non è miracoloso e non può essere considerato l'unico strumento per raggiungere il benessere: è importante che la persona rimanga parte attiva del proprio percorso di cura.

Un farmaco, inoltre, può non essere adatto a tutti e la risposta può variare da persona a persona. Non tutti gli psicofarmaci causano necessariamente effetti collaterali e non tutti comportano un rischio di dipendenza. Il rischio e la tipologia degli effetti indesiderati variano in base al tipo di farmaco, al dosaggio, alla durata del trattamento e alle caratteristiche individuali della persona.

Per quanto riguarda la gestione della terapia, abbiamo condiviso e chiarito i vari punti:

- Per una maggiore efficacia sui sintomi, la terapia va assunta regolarmente e correttamente, secondo le indicazioni dello specialista.

- Se si notano effetti collaterali disturbanti, è necessario parlarne con lo psichiatra, evitando di modificare autonomamente la terapia.
- È necessario evitare di interrompere bruscamente e autonomamente l'assunzione della terapia, perché ciò potrebbe determinare la ricomparsa o il peggioramento di alcuni sintomi e, per alcuni farmaci, la comparsa di sintomi da sospensione. È quindi importante mantenere un dialogo continuo con lo specialista, con il quale concordare eventuali modifiche o riduzioni graduali.
- L'effetto del farmaco non è sempre immediato, ma può necessitare di tempo per manifestarsi.
- È importante conoscere il motivo per cui si assume un determinato farmaco e comprendere, per quanto possibile, quali effetti ci si può aspettare.
- Talvolta può essere utile evitare di ricorrere in maniera eccessiva alla terapia "al bisogno" e provare ad affrontare il momento di malessere anche attraverso altre strategie, individuando attività o modalità che possano aiutare la persona a gestire quella situazione.

Esistono diverse strategie per provare ad affrontare il momento di malessere e, quando appropriato, evitare di ricorrere immediatamente al farmaco. Queste vengono definite strategie di coping.

In primis, è importante chiedere un colloquio e parlare con qualcuno, perché la comunicazione può avere di per sé una funzione rassicurante e contribuire a ridurre la tensione e l'ansia. Talvolta fare una passeggiata aiuta a distendere il corpo e la mente; alcuni utilizzano tecniche come la respirazione o il training autogeno, mentre altri trovano beneficio nella meditazione o nella preghiera. In altri casi può risultare funzionale distrarre la mente attraverso attività individuali o di gruppo che siano piacevoli e significative per la persona.

Insomma, ognuno conosce sé stesso e può imparare a riconoscere quali strategie siano maggiormente utili per sé nei momenti di ansia e agitazione.

Gli incontri sono stati utili anche per riprendere alcuni argomenti relativi alla gestione dell'attesa prima dell'assunzione della terapia.

Gli incontri su questo argomento hanno avuto per noi una valenza psicoeducativa: hanno creato uno spazio di riflessione e condivisione nel quale abbiamo cercato di chiarire molti dubbi, rafforzando la fiducia nel processo riabilitativo e la consapevolezza dell'importanza che la terapia farmacologica può avere all'interno del percorso di cura.



La salute mentale riguarda tutti noi. Parlare di cura significa parlare di persone, di possibilità, di relazioni e di vita. Significa anche imparare a guardare oltre i pregiudizi, riconoscendo che dietro ogni difficoltà c'è una persona con una storia, dei bisogni e delle risorse.

Perché chiedere aiuto non è una debolezza: è, spesso, il primo passo per tornare a riprendere in mano la propria vita. E forse è proprio da una maggiore

conoscenza, dall'ascolto e dalla possibilità di parlarne senza vergogna che può nascere una comunità più capace di accogliere e sostenere chi attraversa un momento di difficoltà.

In autonomia, ma non da soli!

Abbiamo affrontato il tema dell'autosomministrazione della terapia, focalizzandoci sulla **consapevolezza dell'utilità dei farmaci e sulle strategie d'assunzione**, in particolare quando questa avviene in autonomia a casa.

Molti di noi hanno riferito di gestire la terapia da soli e di conservarla in spazi **ben organizzati** per prevenire dimenticanze o scambi; altri, invece, ammettono di farsi aiutare in caso di necessità proprio per evitare possibili errori.

Ci siamo chiesti se ci sia mai capitato di non aver voglia di assumere i farmaci. Qualcuno ha ammesso di aver letto in sé questo pensiero, soprattutto a causa degli sgradevoli effetti collaterali che possono provocare; tuttavia, **il timore di un ritorno dei sintomi** ha prevalso, portando a non interrompere la cura. Alla luce del rapporto tra costi e benefici, la scelta di sospendere i farmaci da soli è stata giustamente definita un "autogol".

Gli effetti collaterali sono un'esperienza condivisa, ma è importante ricordare che le terapie si possono concordare con i professionisti e, se necessario, modulare. I medici sono collaborativi: non impongono le cure, ma lasciano sempre spazio al confronto. Spetta a noi imparare a riconoscere i nostri sintomi e comunicarli alle figure di riferimento per calibrare al meglio il percorso che stiamo facendo. Inoltre, è fondamentale cercare di capire il motivo per cui una terapia viene modificata e porre domande di fronte a qualsiasi dubbio, ad esempio sugli orari o sulle modalità d'assunzione.

Abbiamo poi messo a confronto la somministrazione in comunità con quella svolta all'esterno. In comunità si riceve generalmente un sostegno maggiore, ma diversi di noi hanno raccontato di aver sperimentato l'autosomministrazione già durante la residenza e di non aver notato grandi differenze nella propria **consapevolezza**, che era già solida allora.

Un partecipante ha riportato una notizia letta di recente: "gli psicofarmaci accorciano la vita". Questa preoccupazione ha animato il gruppo, dando vita a un dibattito da cui è emerso che, in realtà, qualsiasi farmaco presenta controindicazioni, non solo quelli psichiatrici e possiamo sempre rivolgerci ai medici per fare chiarezza e ricevere rassicurazioni. **È importante informarsi sugli effetti dei farmaci senza però allarmarsi esageratamente**; come è stato giustamente osservato, a volte può essere utile evitare di leggere il foglietto illustrativo per non spaventarsi inutilmente.

A quel punto ci siamo chiesti: **"Come faccio a essere sicuro di aver preso la terapia?"**

Ognuno ha condiviso le proprie strategie: c'è chi prepara i blister in modo da avere la certezza di aver preso la cura quando li trova vuoti; chi scrive ogni giorno di averla assunta; chi sfrutta il supporto del telefono e chi, infine, riferisce di non avere mai incertezze.

Per non dimenticarsene, risulta fondamentale scandire bene la giornata e riservare un momento specifico all'assunzione, garantendo quella regolarità che è alla base dell'efficacia del trattamento. È emerso inoltre che, anche la frequenza non quotidiana al centro diurno può talvolta creare confusione nella gestione autonoma dei farmaci, richiedendo quindi un **livello di attenzione e consapevolezza ancora più alto**.



In conclusione, possiamo affermare che **l'autosomministrazione rappresenta una grande dimostrazione di autonomia e poiché porta con sé una responsabilità importante, è fondamentale adottare ogni piccola precauzione per assicurarsi che avvenga sempre nel modo corretto**.

PILLOLE DI CONOSCENZA



I farmaci psichiatrici comprendono diverse categorie, tra cui **antidepressivi**, **antipsicotici**, **stabilizzatori dell'umore** e **ansiolitici**.

Ognuno ha indicazioni, modalità d'azione ed effetti diversi e viene scelto in base alle esigenze della persona.

È importante però ricordare che i farmaci psichiatrici **non** devono essere assunti con leggerezza né utilizzati di propria iniziativa. Anche quando possono essere molto utili, possono provocare effetti indesiderati, interazioni o, per alcune tipologie, dipendenza. Anche una terapia che sembra "funzionare" non va modificata o interrotta autonomamente.

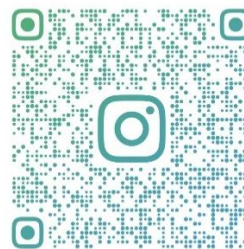
Conoscere i farmaci *non significa averne paura*, significa imparare a usarli in modo consapevole, insieme a chi ci accompagna nel percorso di cura.

Per iniziare, modificare o sospendere una terapia è sempre necessario rivolgersi al medico e agli operatori di riferimento. Parlare apertamente con l'équipe di dubbi, effetti indesiderati o difficoltà nell'assunzione permette di affrontare la terapia in modo più sicuro e consapevole.

Informarsi è importante: ***prendersi cura di sé significa anche sapere quando chiedere aiuto.***

Alice, infermiera

INQUADRAMI ☺



@FONDAZIONEGUSMINI

CONTATTI

Per suggerimenti, idee, consigli, critiche e per tutti quelli che vogliono mettersi in contatto con noi:

modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: [fondazionegusmini](https://www.instagram.com/fondazionegusmini)

035/737642 Alice- CRM Agorà

035/737678 Michele, Isabella e Anna - CPM Quadrifoglio

035/737643 Paola e Roberta - CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia - CDP Faro

Vi ricordiamo due importanti proposte per il mese di Ottobre che hanno l'obiettivo di sensibilizzare rispetto al grande tema della salute mentale...mi raccomando, segnatele sul calendario e... NON MANCATE!



FONDAZIONE CARDINAL GUSMINI
COMUNITÀ PSICHIATRICHE E CDP
IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE, PRESENTANO:

RISONANZE

Un viaggio emozionale tra musica, arte e poesia.
Parole, gesti e immagini in dialogo con le note degli ottoni.

CON L'ENSEMBLE DELLA
MASTERBRASS ACADEMY



SABATO 10 OTTOBRE
ORE 20.30

Sala Polivalente
Via San Carlo 30, Vertova

INGRESSO LIBERO

UN PROGETTO DELLE COMUNITÀ PSICHIATRICHE E CDP
FONDAZIONE CARDINAL GUSMINI
fondazionegusmini.it



Fondazione I.P.S. Card. Gusmini
Vertova
in collaborazione con:
INCC Centro San Giovanni di Dio - Fondazione I.P.S.
Vertova

La Fondazione Cardinal Gusmini E.T.S.
organizza
*nell'ambito delle iniziative di sensibilizzazione
alla salute mentale*

presso la Sala Polivalente

SABATO 24 OTTOBRE
ORE 15:00



Spettacolo teatrale a cura di
COMPAGNIA DELLE PENNE

Regia di Silvia Barbieri

INGRESSO LIBERO

Via San Carlo 30 - Vertova (BG)

