

La fragilità non è un limite.
Il disagio mentale e la salute
mentale sono delle condizioni
di malessere che spesso non
tutti notano.

L'articolo parla ben chiaro dei
disturbi mentali. Ci illustra dove
si possono trovare maggiormente
gli stati di depressione nelle
varie regioni. Ci illustra anche
quali disturbi esistono e cosa fanno
le Nazioni Unite ed il Sistema
Sanitario Nazionale per curare gli
individui, per dargli assistenza e
per farli sentire a proprio agio
nella comfort-zone.

Parlano del fatto che ci sono
molti anziani e adulti che sono
"affetti" dalla depressione, ma
non si soffermano mai a
parlare dei giovani. Inoltre
nell'articolo è presente la frase:
"la depressione ha una significativa
connotazione sociale", ha un
significato particolare, che vuole
intendere le caratteristiche sociali
che prevalgono nella depressione
in età adulta e anziana, poi
magari può anche essere intesa in
altri modi come, non è un problema
solamente individuale o del "medico"

ma è legato all'ambiente sociale
e alle persone che frequentiamo.

Entrando però nel dettaglio del
disagio e della salute mentale,
ma anche dell'inclusione e la
lotta al pregiudizio, non sono
concetti facili da spiegare o
trattare. Sono dolori che "non
fanno rumore".

Dolori che si nascondono dietro
a dei sorrisi, ad un "sto
bene" o a dei gesti quotidiani.

Il disagio mentale è uno dei più
grandi mali che colpisce la società
d'oggi, eppure resta ignorato, giustificato
o frainteso. Viviamo in una società
ormai rovinata, che inoltre tende
a dare valore a ciò che si vede,
come una ferita, ad esempio se
hai una gamba rotta nessuno
si aspetta che corri, ti lasciano
riposare, ma se invece hai un
disagio mentale, l'incomprensione
si insinua spesso accompagnata
da frasi come "non preoccuparti"
o "prova a distrarti", quindi
minimizzare il problema dicendo
che ci sono problemi più seri,
come se il dolore dell'anima,
del cuore o psicologico non

fosse abbastanza, come se venissero
intesi come un capriccio.

Il disagio mentale non colpisce
però solo un adolescente sopraffatto
da insicurezze o paure, può essere
anche un adulto pieno di stress,
stanco o un anziano lasciato
solo, che inizia a far riemergere
tutti i ricordi. A volte può sembrare
invisibile ma per chi lo vive, è
più reale di qualsiasi altra cosa,
si dovrebbe prendere cura della
mente come lo si fa del corpo.

Dobbiamo iniziare ad avere un'educazione
emotiva che insegni ai bambini a
riconoscere e dare un nome alle
emozioni, che aiuti i ragazzi a sentirsi
liberi di esprimere ciò che provano
senza paura di essere giudicati.

Bisogna saper chiedere aiuto, fermarsi,
curarsi, senza dover indossare maschere
o fingere una forza che non si ha.

E poi c'è l'inclusione, una parola
molto bella ma usata solo in "superficie".

Inclusione significa guardare veramente
l'altro, riconoscere la diversità come
valore, non come problema.

Chi soffre di disturbi mentali,
chi convive con l'ansia, la depressione,
o i disturbi alimentari ha bisogno

di essere accolto come prima
cosa, non compatto, allontanato
o considerato "strano/malato".
Accolto.

Accogliere significa abbracciare l'altro,
abbattere i muri, i pregiudizi, chiedergli
"come stai" con sincerità.

La fragilità non è un limite è
una verità che ci rende tutti uguali
e umani.

Ogni storia di disagio mentale è
unica e merita di essere ascoltata.

Senza che iniziamo ad ascoltare
senza voler subito dare consigli o
risolvere tutto, può sembrare un'azione
giusta, e lo è ma solo dopo
aver ascoltato l'altro può essere
fatto. Ognuno di noi può cambiare,
può essere quella luce che aiuta
il prossimo, che resti in silenzio o
che gli porti parole di conforto
come; "va bene non essere forti"
o essere empatici.

Nessuno dovrebbe sentirsi sbagliato
per ciò che prova. E tutti, proprio
tutti meritano un posto dove
sentirsi a casa o se stessi.

Sofia Guida

2020

16/05/2025