

lazzo o egoista?

La salute mentale influisce nel-
le relazioni e capacità di un in-
dividuo a condurre una vita
soddisfacente.

Il disagio mentale comprende
tutti quei disturbi che spesso
caratterizzano la preadolescenza
e l'adolescenza.

Molte persone credono che que-
sti disturbi, alimentari e psichi-
ci, facciano parte solo della sfe-
ra giovanile, con l'illusione tipica
della frase: "è solo un periodo,
ci sono passati tutti".

Il vero problema di questi di-
sturbi mentali è quello di non
prestarci abbastanza attenzione.

Nonostante la poca educazione
su questi ambiti che dà la scuola
superiore, molti ragazzi an-
cora non "affetti" da determina-
ti disturbi, li sottovalutano.

L'unico mio consiglio che pos-
so dare, conoscendo e avendo
avuto problemi di tipo sia ali-
mentare che affettivo, è parlar-
ne.

È riuscire a far capire a chi sta
in difficoltà che non è solo e

che provano ad analizzarlo,
mettendolo oggettivamente
chiaro, e' qui un grande passo.
Frequentemente le persone cre-
dono che la salute fisica e
mentale siano due campi com-
pletamente opposti.

Personalmente ho capito molto
tardi che in realta' la salute fi-
sica e' collegata alla salute men-
tale.

E' importante quindi riuscire a
staccare la mente per far lavora-
re il corpo.

Cio' non significa oscurare il
problema, ma farlo in molti altri
modi, per guardarlo e riuscire
a capire che ci sono sempre lati
positivi.

Un esempio di crisi e' l'acidia
di Petrarca; nonostante il suo
~~Ben~~ tormento che si trasformo'
in depressione e in un peccato
in ambito religioso, lui si rifugio'
in quello in cui era piu' bravo,
la poesia. Molti poeti di oggi si
ispirano a lui, perche' nonostante
tutto non si e' arreso.

Non sempre pero' esiste il lieto
fine e non sempre si riesce a tro-

uono il lato positivo nel proprio dolore.

Nel mio breve vissuto, ho avuto l'opportunità o la sfortuna, di conoscere persone che non ce l'hanno fatta, che si sono lasciate trasportare e sopprimere dalle proprie menti, credendo di avere un'anima rotta, lonta e "non al passo delle altre".

Alla fine penso sempre che il suicidio sia un atto completamente egoistico.

Ma penso ancora di più che ~~il suicidio~~ accanto a queste persone ci debba essere qualcuno ancora più pazzo, che la riesca a fermare.

Io aspiro a diventare uno di quei "pazzi", che con il loro vissuto e la loro virtù, riesce a distruggere quell'illusione negativa, per far posto a quell'unico fiore, che pur essendo da solo, è un'ancora di salvezza.

I pazzi sono i più coraggiosi, quelli più saggi, più sensibili, quelli, che attraverso il loro vissuto negativo ne hanno

tirato fuori il più bello dei consigli.

Bisogna quindi riuscire ad abbattere l'illusione di conoscere sempre tutto e tutti, proprio come nella "caverna di Platone".

Gli schiavi illusi, legati fino alla fine della loro vita a guardare le ombre degli oggetti, sono i genitori.

Spesso sono coloro che non vogliono ammettere a loro stessi che il loro figlio è caratterizzato da un problema mentale serio, e che ha bisogno di un aiuto concreto.

Nel mito della caverna solo il filosofo batte la barriera dell'illusione ed esce dalla caverna, con la speranza che, una volta rientrato nella caverna riesca ad aiutare qualcuno.

Il filosofo è chiunque tu scelga, è chiunque vuoi che ti aiuti.

Il filosofo però è saggio, ciò significa che riesce a dare consigli concreti su cui basarsi.

(Per me) il mio filosofo è mio

Raffaella Pini 3c50

zio. E' la persona che e' riuscita a prendermi per mano e accompagnato verso la mia "lucidita'".

Mi ha aiutato ad uscire da una relazione tossica con una persona molto piu' grande di me.

Tutto cio' pero' non lo devo solo a lui, ma anche alla parte di me stessa che voleva cambiare o voleva essere aiutata.

Me disogno mentale percio' deve essere controllato, ma soprattutto accolto, perche' finche' non si realizza di avere un problema, non si potra' mai superare o curare.