

amae.

una *classica* rivista sul benessere mentale

cos'è amae.

Amae. è una parola giapponese che al suo interno racchiude un insieme di significati che non trovano spazio in una traduzione letterale in altre lingue. Daniel Goleman, psicologo e scrittore statunitense, descrive questa espressione nel suo libro *Intelligenza Sociale* definendola come una *connessione empatica profonda* dovuto ad un rapporto definito di intersoggettività. La considerazione dello *scarto*, lo spazio soggettivo che si crea tra le persone, ha una radice profonda ed è da considerarsi come una forma di rispetto verso le emozioni dell'altr* e viene coltivata fin da quando si è bambini/e.

amae.

“Una *classica* rivista sul benessere mentale” è il sottotitolo che abbiamo dato a questo progetto, un elaborato che è un ossimoro rispetto ad una trattazione generale e chirurgica del tema, ma che vuole dare spazio ad una conoscenza e una divulgazione più empatica e soggettiva, tanto quanto precisa e realistica.

Vogliamo rispondere a questa premessa, quindi riuscire a dare valore alle emozioni e sensazioni delle persone che per diverse motivazioni sono in uno stato di malessere psicologico e aiutarle a riconoscere il problema che le si presenta, almeno in una posizione di auto-aiuto. Inoltre, la conoscenza del contenuto è rivolto anche all* *caregiver*, ovvero generalmente chi si prende cura di una o più persone con un malessere fisico o psicologico, che di solito rientra all'interno del cerchio familiare o amicale oltre che a quello medico, per dare maggiore conoscenza di ciò che gli/le sta vicino e riuscire ad affrontarlo con i giusti mezzi e strumenti.

1° uscita delle pubblicazioni



rivista



manifesto



testimonianze

ANSIA

ansia



rivista





manifesto

Cos'è amare.

Amare. è una parola giapponese che al suo interno racchiude un insieme di significati che non trovano spazio in una traduzione letterale in altre lingue. Daniel Goleman, psicologo e scrittore statunitense, descrive questa espressione nel suo libro *Intelligenza Sociale* definendola come una connessione empatica profonda dovuto ad un rapporto definito di intersoggettività. La considerazione dello scarto, lo spazio soggettivo che si crea tra le persone, ha una radice profonda ed è da considerarsi come una forma di rispetto verso le emozioni dell'altro e viene coltivata fin da quando si è bambini/o.

"Una classica rivista sul benessere mentale" è il sottotitolo che abbiamo dato a questa piccola fanzine. Un elaborato che è un osimoro rispetto ad una trattazione generale e chirurgica del tema, ma che vuole dare spazio ad una conoscenza e una divulgazione più empatica e soggettiva, tanto quanto precisa e realistica.

Vogliamo rispondere a questa premessa, quindi uscire a dare valore alle emozioni e sensazioni delle persone che per diverse motivazioni sono in una situazione di malessere che la si presenta, almeno in una posizione di auto-aiuto. Inoltre, la conoscenza del concetto di auto-aiuto, o di cura di una o più persone con un malessere fisico o psicologico, che di solito rientra nell'ambito del cerchio familiare o amicale oltre che a quello medico, per dare maggiore conoscenza di ciò che gli/le sta vicino e riuscire ad affrontarlo con i giusti mezzi e strumenti.

INTERSOGGETTIVITÀ

Insieme delle forme e strutture del rapporto fra soggetti

...glione"
...da uno stato
...verso le figure che si
...di adolescenti hanno un disturbo
...anteriormente ansia e depressione, e l'Italia
...ultima nella classifica dei paesi eu-
...per livello di benessere mentale"

Avevo circa 13 anni quando ho scoperto che i forti stati di ansia mi portano ad un restringimento dei muscoli all'interno della gola e che nel momento in cui mangio mi fanno soffocare e all'età di 18 anni per un forte stato di ansia ho rischiato di finire in ospedale poiché nel momento della cena mi sono soffocata e nonostante le manovre di disostruzione fatte da mia mamma, non riuscivo a respirare assolutamente bene.

Il mio colorito di pelle ha iniziato a cambiare, l'ambulanza tardava ad arrivare, io non riuscivo a respirare e l'ansia aumentava.

Soprattutto questo episodio ha lasciato in me tanta paura e quando sono in ansia ho sempre paura di mangiare soprattutto mangiare da sola perché eventualmente mi dovesse succedere qualcosa di simile non potrei essere aiutata.

E' una sensazione bruttissima, ho fatto moltissime visite per capire se fossero altre spiegazioni, ma anche i migliori dottori hanno detto che si tratta solo ed esclusivamente di un forte stato ansioso.

Ne ho parlato una volta con una psicologa ma purtroppo ho un carattere così, non riesco a migliorare molto sotto questo aspetto.

La mia prima esperienza con l'ansia, come per tante altre persone, è stata durante il periodo della maturità, quindi nel pieno dell'adolescenza (17-19 anni).

Durante il liceo mi ero fatta un'idea di questa prova, ma fu proprio l'inizio del mese di settembre del quinto anno a sancire l'inizio dei drammi.

Sin dai primi mesi oltre al fattore scuola si unirono presto anche problematiche a livello familiare e sentimentale che fecero peggiorare molto la situazione. I primi sintomi furono la perdita frequente di concentrazione causata dall'overthinking che mi portò alla perdita del sonno e a tutto quello che essa comporta. Dato il mio umore altalenante e la mia condotta che rischiava di farmi bocciare, i miei si sono convinti a portarmi da uno specialista per far sì che io iniziassi la terapia e che riuscissi a migliorare la mia situazione.

La terapia è stata sicuramente una parte importante del percorso ma a posteriori la vera base è stata il dialogo, prima con i miei amici, poi con i professori e infine con i genitori che mi hanno portato su questa strada, altrimenti a quest'ora sarei rimasto isolato.

Fortunatamente tutto andò nel verso giusto, negli anni a seguire ho continuato le visite e questo mi ha permesso di lavorare su me stesso, in particolar modo sulla mia salute mentale. Adesso quando so che sta arrivando un momento simile, come ad esempio un esame universitario o un periodo particolare, ho i giusti strumenti e so a chi rivolgermi.

Recentemente ho avuto episodi di ansia e depressione in seguito a un lutto familiare...e anche a situazioni personali che non riuscivo a “sopportare” mentalmente e fisicamente. Le crisi di pianto e angoscia stavano aumentando. Non sentivo il bisogno di mangiare né avevo voglia di cucinare o fare qualsiasi cosa..Avevo 56 anni, mi trovavo in casa per via di un infortunio e ho chiesto aiuto al mio medico curante per cui ho iniziato una terapia antidepressiva che mi ha aiutato a superare le crisi di ansia e migliorato l'umore e la voglia di fare.

- anonimo -

Sono in cura con una psicologa e psichiatra perché la mia ansia mi ha fatto provare fortissime vertigini e parziale immobilità al collo e alla schiena. Gli episodi di vertigini avvenivano in momenti qualsiasi, anche improvvisamente. Dopo questi episodi e moltissime visite inconcludenti ho iniziato una cura psichiatrica e la terapia “normale” con una psicologa una volta a settimana. I sintomi sono quasi del tutto spariti e adesso sto fisicamente bene.

- anonimo -

Dopo aver parlato della mia famiglia con il mio attuale ragazzo dell'epoca, ho iniziato ad avere un forte episodio di ansia. Mi sono sentita costantemente senza respiro, fino ad arrivare a cadere ed essere trascinata verso il divano di casa mia perché non riuscivo a muovermi.

- anonimo -

Gli attacchi di ansia peggiori li ho avuti negli anni del liceo, dove avevo una professoressa estremamente severa per la quale sentivo uno stato di agitazione ogni volta che metteva piede in aula. Sono stata molto male nel corso di una sua interrogazione orale, mi sentivo mancare l'aria, giramenti di testa e stato confusionale. Ho fatto molta fatica a tranquillizzarmi e per tutta la giornata mi sono sentita affaticata e abbattuta, in costante stato di agitazione. Non ho mai avviato una cura ma vorrei perché per me l'ansia è estremamente debilitante.

- anonimo -

ho sofferto di attacchi di panico all'età di 27 anni, improvvisamente un giorno, credevo che sarei morta perché mi sentivo il cuore a duemila e sudavo freddo, mi girava la testa e mi mancava l'aria. Quando poi è passato e si è ripresentato altre volte, ho deciso di iniziare un percorso di psicoterapia che mi ha guidato verso un benessere emotivo solido e consapevole

- anonimo -

grazie per l'attenzione