

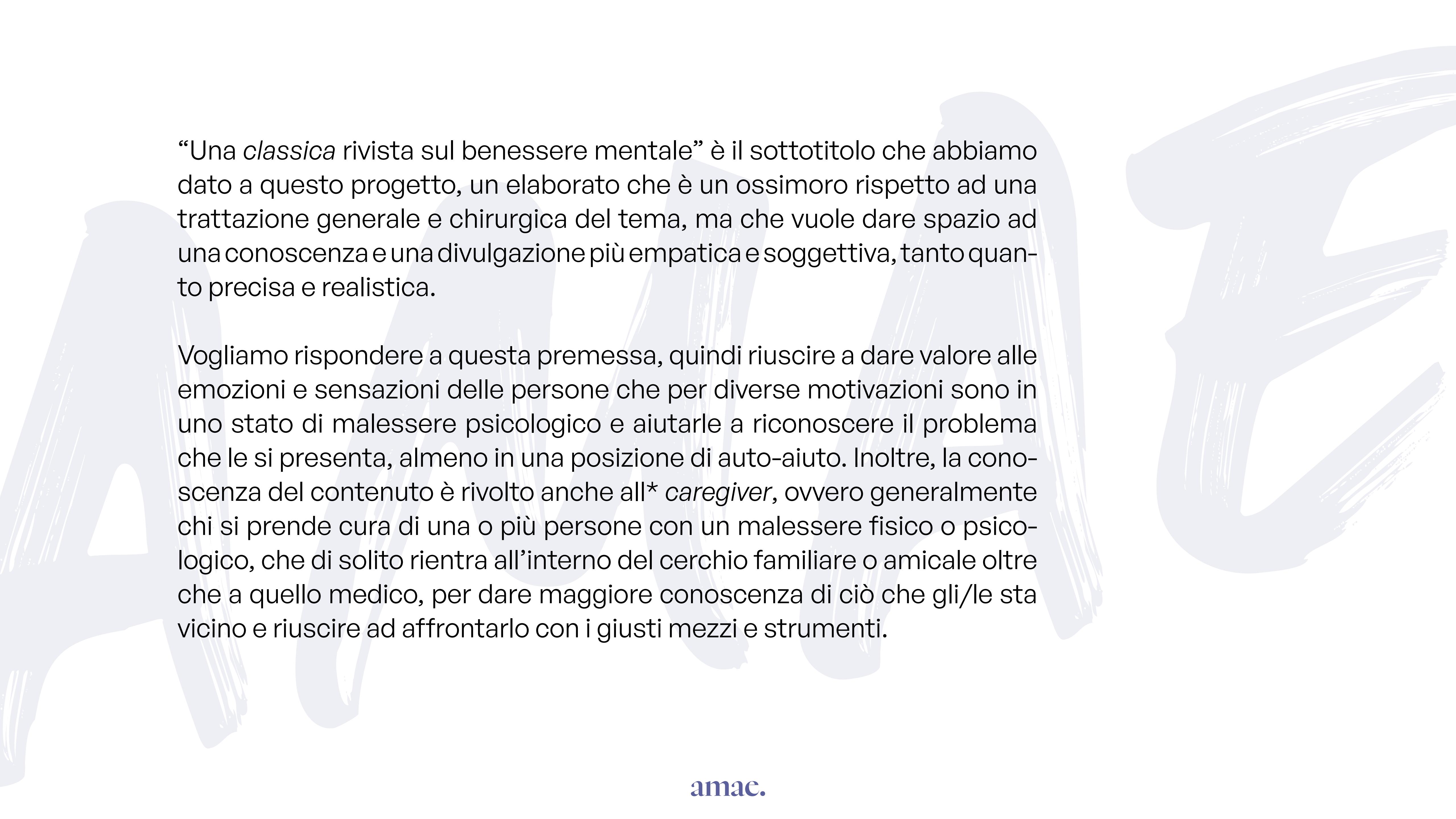
ainmæ.

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

ANSGIA



testimonianze

ansia



rivista



cos'è

l'ansia

un'emozione utile?

Con il termine ansia si intende una reazione antropologica caratterizzata da preoccupazione, apprensione, paura, manifestazioni fisiologiche e di tensione psicofisica di fronte ad uno stimolo o ad un evento reale o che potrebbe accadere.

Nel lessico quotidiano, ovvero che non è reduttivo prenderne in esame, il termine ansia è diventato uno dei termini più utilizzati, talvolta impropriamente, dai momenti che essa viene spesso confusa con altre emozioni.

Oggi, le problematiche legate all'ansia sono tra le più diffuse e possono colpire diverse fasce della popolazione, dalla adolescenza alla vecchiaia, passando per l'età adulta fino alla fascia più anziana della popolazione.

Questa indicazione nella società moderna sta nel fatto spesso orientata, in cui si è costantemente iper-attivata, nel tentare di risolvere o occuparsi di qualcosa di ipotetico, condizionale e che tipicamente assume delle caratteristiche negative.

l'ansia è una reazione emotiva ad una minaccia futura percepita.



manifesto

l'etica della città

Amae. È una parola giapponese che si può intendere come un insieme di significati che non trova 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 dovuta ad un rapporto definito verso l'oggetto». La considerazione dello scarso, soggettivo che si crea tra le persone, ha fondamentale importanza per la crescita dei bambini/e.

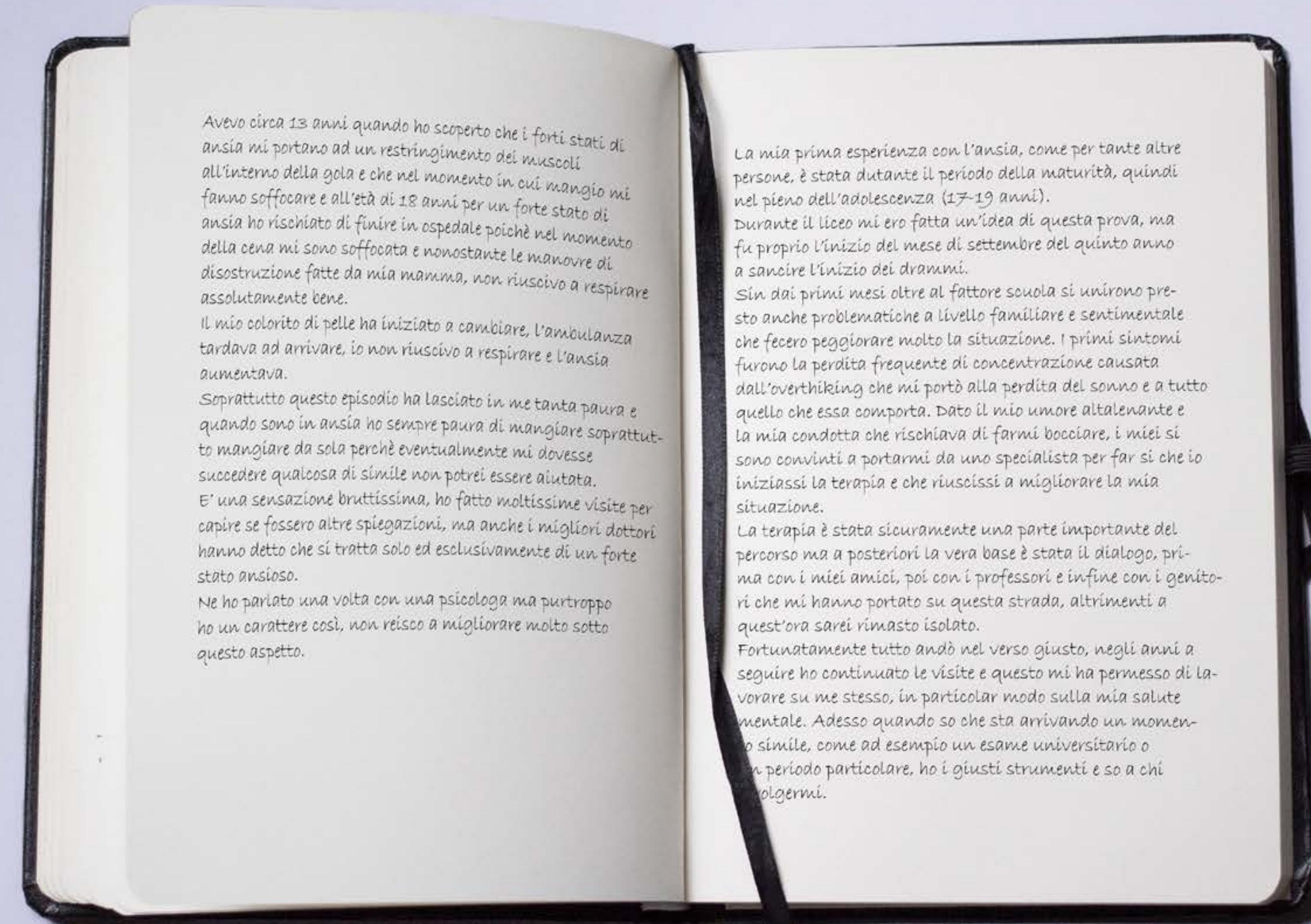
"Una classica rivista sul benessere e mantale" è il soprannome di rispetto verso le emozioni che si è coltivata fin da quando si è bambini/e.

Vogliamo rispondere a questa premessa, quindi n- uscire e 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, simenò in una posizione di auto-saiuto. Inoltre, la conoscenza del contenuto si 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 e aiuti che gli/le sta vicino e riuscire ad affrontarlo co-

Insieme delle forme e strumenti
del rapporto fra soggetti

... solo da uno stato
verso le figure che si
sono di adolescenti hanno un disturbo
severamente ansio e depressione e finito
nella classifica dei paesi su-
mentale"

manifesto aperto



esperienze/testimonianze

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 -

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 -

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 -

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