

La forza della vita

Una vita normale
nonostante
la schizofrenia



Sommario

Siete forti	04
La vostra quotidianità	04
• La vostra routine quotidiana	04
• Il vostro calendario settimanale	05
Combattere la noia	06
Lavoro o formazione	07
Vacanze	08
I vostri fattori di benessere	09
• Il vostro corpo	09
• Il vostro sonno	09
Buon appetito	11
In forma divertendosi	13
Diamo inizio alla festa	14
Le vostre figure di supporto	15
• Sostenitori di professione	15
• La forza dei legami	17
• Amici e conoscenti	18
• Amore, sessualità e bambini	19
Una ricaduta	20

La terapia è stabile. È arrivato il momento di rimettere a nuovo la propria vita? Si parte!

Cara lettrice, caro lettore,

vivere con la schizofrenia comporta numerose sfide, ma la vita è fatta anche di momenti intensi, felici, emozionanti e di successo.

Come state ora? Ci auguriamo che la folle giostra di emozioni che si è scatenata dopo la diagnosi si sia calmata e che ora vi sentiate in buone mani con la vostra equipe curante. Forse insieme al vostro medico avete deciso di seguire una terapia a base di farmaci a rilascio prolungato. In questo caso non dovete più pensare ogni giorno ai farmaci da prendere. Sicuramente avrete già iniziato a modificare aspetti importanti della vostra vita e a informare le persone a voi vicine della vostra malattia.

Allora è anche arrivato il momento di ricominciare a vivere! Desideriamo incoraggiarvi a prendere in mano il vostro futuro e a tale scopo abbiamo realizzato questo opuscolo, in cui troverete consigli e strumenti utili per la vita quotidiana. Una buona organizzazione, la presenza di persone vicine, avere riguardo verso voi stessi e il vostro corpo sono tutti elementi che possono aiutarvi a raggiungere obiettivi importanti.

Noi vi sosteniamo volentieri in questo percorso.

Il vostro team Otsuka e Lundbeck



Siete forti

Quando vi guardate allo specchio, vedete una **guerriera** o un **guerriero**. Potete essere orgogliosi di essere riusciti a percorrere la strada che vi ha condotto al **qui e ora**. La terapia che seguite regolarmente vi ha aiutato. Molti pazienti temono che i farmaci possano cambiare la loro personalità. In realtà è vero il contrario: la **terapia** giusta può regalare la **libertà**. In altre parole, vi «copre le spalle» consentendovi di vivere la vostra vita secondo le vostre idee. Conservare questa **libertà d'azione** è anche una vostra **responsabilità**. Ci sono molte cose che potete fare per raggiungere un benessere a lungo termine. Ad esempio mettervi in ascolto delle proprie esigenze fisiche e spirituali e recarvi regolarmente dal medico.



La vostra quotidianità

La quotidianità è strettamente associata alla **regolarità**: lavorare regolarmente, mangiare regolarmente, dormire regolarmente. La quotidianità è tutto ciò che fa parte della normalità. Per molte persone affette da schizofrenia, una simile quotidianità può trasformarsi in una sfida. La vostra giornata è ben strutturata?

La vostra routine quotidiana

Avere una **routine quotidiana definita** è una buona base per avere sotto controllo la quotidianità. Alzatevi e andate a dormire più o meno sempre alla stessa ora. I momenti dei pasti sono punti fermi nella giornata e vanno pertanto pianificati e suddivisi con il classico **ritmo** di colazione, pranzo e cena. Naturalmente, farsi la doccia e lavarsi i denti tutti i giorni sono anch'esse attività che contribuiscono a dare un ritmo alla quotidianità. Forse anche fare ogni giorno una passeggiata? Anche se può sembrare noiosa, questa **routine** ha un grande vantaggio: prima o poi la vita quotidiana scorre da sé e non sarà più necessario pensarci. Avrete **meno stress** e la mente libera per altre cose.

Il vostro calendario settimanale

Non soltanto la vostra giornata, ma anche la vostra settimana trae beneficio da una **routine fissa**. Molto utile in questo senso è di avere un **calendario settimanale** in cui riportare tutti gli appuntamenti fissi della settimana, più o meno come si fa con il piano orario scolastico. Potete utilizzare il **modello** contenuto nella copertina di questo opuscolo. Se decidete di utilizzare un simile calendario settimanale, mettetelo in un posto ben visibile del vostro appartamento. Dovreste fissare un giorno preciso della settimana anche per le mansioni che possono essere svolte in qualsiasi momento. Poiché in genere nessuno ama fare le pulizie, si tende di solito a rimandarle continuamente.

Nel vostro calendario settimanale potreste ad esempio inserire:

- Gli orari di lavoro fissi
- Le sedute di terapia e le visite mediche regolari
- I momenti da dedicare agli hobby, come lo sport, la lettura, la pittura o il giardinaggio
- Gli appuntamenti regolari con gli amici, gli incontri del gruppo di auto-aiuto o i pranzi della domenica dalla mamma
- I lavori di casa, per esempio rassettare e pulire
- La spesa settimanale grande

Modello da copiare: così è organizzata la mia settimana!

Settimana:	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
L'ora in cui mi alzo							
La mia colazione							
L'ora di pranzo							
Il mio pomeriggio							
La mia serata							
L'ora in cui vado a letto							
Ecco come mi sono sentito/a oggi							

Settimana:	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
L'ora in cui mi alzo	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00
La mia colazione	Primo caffè	Andare all'appuntamento con il medico	Nessun programma	Priggi per sport e tempo con i cari	Spesa settimanale	Andare dove per la famiglia	Colazione in famiglia
L'ora di pranzo	Esce cucina	Bevo un caffè con Lisa	?	Mangio con i colleghi	Mangio strada Acqua		
Il mio pomeriggio	Nessun programma	Notizie	Nessun programma	Letture	Action maxime a piedi, prendere la caffetta	Nessun programma, tempo per me	Passeggiata
La mia serata	Gruppo di auto-aiuto, Mangiare tranquillo	Preparare una ricetta	Telefonare a Lisa	Scrivere la lista della spesa	Appuntamento con Leo	Cena e cinema con Leo	Preparare una ricetta
L'ora in cui vado a letto	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30	09:30
Ecco come mi sono sentito/a oggi	Bevo perché il mio computer non funziona e non so cosa fare	Insomma, giornata tranquilla	Beh, oggi non sono riuscito a cucinare nulla	Bevo, di diete belle come per i cani	Oh, giornata piena di cose da fare! È un po' faticoso ma fare tutto ciò che mi era programmato	Bevo	Bevo, ho avuto tempo per stare con la famiglia

Riportate in un **calendario annuale** gli appuntamenti singoli o poco frequenti. Se utilizzate la funzione di calendario elettronico del vostro cellulare, potete impostarlo in modo da essere avvisati in tempo tramite una notifica; eviterete così di dimenticare appuntamenti importanti.

Contro la noia

Non tutte le persone affette da schizofrenia sono in grado di lavorare. Se vi è stata riconosciuta l'**incapacità al lavoro**, inizialmente questo vi darà **sollievo**: vi libera dalla pressione del lavoro e vi assicura una certa sicurezza finanziaria. Ma prima o poi la noia farà capolino. Come riempire allora le vostre lunghe giornate? Esistono **altre attività** oltre a quella di svolgere un lavoro retribuito. Siete voi a decidere quali debbano essere e quanto tempo ed energia dedicarvi. Pensate agli hobby che vi piacciono e praticateli, sia che si tratti del modellismo, di uno sport o del giardinaggio.

Molte persone affette da schizofrenia, anche se non tutte, hanno una grande creatività. Siete anche voi tra le persone a cui piace scrivere, fare lavori di falegnameria, dipingere, fotografare, lavorare a maglia, fare teatro o scrivere poesie? Che sia un hobby, una passione o una professione, è importante poter esprimere la **propria creatività**. Vi aiuta a conoscere persone che sono in sintonia con voi. In Internet troverete facilmente gruppi o corsi in zona che svolgono queste attività, ma anche nella vostra cerchia dei vostri conoscenti potrete trovare utili suggerimenti. Un'altra possibilità è collegarsi virtualmente tramite Internet con una rete di artisti e pubblicare qui le vostre opere. Alcune persone che soffrono di malattie psichiche parlano molto apertamente su Internet della loro condizione, per esempio tramite un blog o un account in un social network. Sarebbe bene riflettere bene e magari parlarne anche con il vostro medico per capire se volete veramente iniziare a utilizzare questa forma di comunicazione e fino a che punto volete «mettervi a nudo» online.

Ci sono anche tante persone non affette da schizofrenia ma che hanno comunque il loro fardello da portare e sarebbero riconoscenti di ricevere aiuto. È una bella sensazione poter dare qualcosa: forse nel vostro quartiere è stato organizzato un **progetto sociale** al quale potreste partecipare?

Alcuni esempi di progetti sociali che hanno bisogno di volontari:

www.caritas.ch	Il vostro impegno aiuta le persone che si trovano nel bisogno.
www.pronatura.ch	Uniti per la natura.
www.redcross.ch	Diventate anche voi volontari per prestare aiuto ad anziani, disabili e famiglie svantaggiate.

Lavoro o formazione

La settimana di una persona che lavora o di un apprendista è ben strutturata. Lavorare non significa solo avere più soldi, ma anche uscire da casa. Si incontrano altre persone, si viene apprezzati per ciò che si fa e si prova un senso di appartenenza. Il lavoro quindi vi dà stabilità nella vita, ma d'altro canto spesso può essere fonte di stress. Rispettare le scadenze, avere a che fare con colleghi difficili o svolgere compiti troppo impegnativi è sfibrante per tutti. Ecco alcuni consigli per mantenere il giusto equilibrio:

Valutate regolarmente il vostro stress aiutandovi con una lista di controllo:

- ✓ È normale ci siano sempre dei piccoli problemi, ma nell'insieme vi trovate bene con il vostro lavoro?
- ✓ Vi sentite all'altezza delle vostre mansioni?
- ✓ **Cercare il dialogo**
Non siete obbligati a informare il datore di lavoro riguardo alla vostra malattia. Dipende molto dalla vostra situazione personale decidere se e in che misura desiderate dare informazioni. Vi consigliamo di discuterne prima con il vostro medico.
- ✓ **Tempo parziale**
Spetta a voi capire quale orario di lavoro è più adatto alla vostra situazione e stabilire come distribuire le ore di lavoro. Molti datori di lavoro offrono anche contratti di lavoro a tempo parziale. Tuttavia, dovete accordarvi con il vostro superiore riguardo a come distribuire le ore di lavoro a tempo parziale.
- ✓ **Solo alcune ore**
Le possibilità sono tante, anche se volete o potete lavorare solo poche ore alla settimana. Pensate in quale settore vi sentireste maggiormente a vostro agio e se vi sentite in grado di svolgere le mansioni richieste.

Ecco come potete (re)inserirvi nel mondo del lavoro

- La vostra équipe curante può fornirvi i contatti per il (re)inserimento professionale, come ad esempio gli assistenti sociali.
- Amici e familiari possono darvi un parere sui vostri desideri professionali.
- Il portale ufficiale svizzero dell'orientamento professionale, universitario e di carriera è a disposizione di coloro che cercano un nuovo orientamento professionale: www.orientamento.ch

Vacanze

Anche voi avete diritto alle vacanze e sicuramente di tanto in tanto desiderate andare via per un viaggio. Naturalmente siete consapevoli che non potrà essere una vacanza dalla vostra terapia. Dovete mettere in valigia tutti i vostri **farmaci essenziali** e non dimenticare di assumerli nonostante vi troviate in circostanze diverse. Se seguite una **terapia depot**, il problema per fortuna non vi riguarda. Cercate di pianificare le vostre vacanze escludendo la data della vostra prossima seduta terapeutica. Se non potete fare diversamente, parlatene con il vostro medico per trovare una buona soluzione. Se andrete in vacanza per un lungo periodo, prima di partire è opportuno che vi informiate sull'**ospedale** o su un **medico del posto**, al quale potervi rivolgere in caso d'emergenza.

Lista di controllo per le vacanze

- ✓ **Ho messo i farmaci in valigia?**
- ✓ **Ho annullato i miei appuntamenti con il medico e per il tempo libero?**
- ✓ **Ho informato la mia famiglia e i miei vicini?**
- ✓ **Ho trovato l'indirizzo di un ospedale del posto dove potermi recare in caso di emergenza?**
- ✓ **Nel caso in cui portiate con voi una siringa ricordatevi che:**
Se viaggiate in aereo non potete tenere la siringa nel bagaglio a mano; assicuratevi di avere un certificato medico nel quale sia specificato il tipo di siringa che portate con voi (controllo doganale / controllo stupefacenti).
- ✓ **Prima della partenza, informatevi su chi può farvi l'iniezione sul posto (p. es. il medico dell'albergo, un infermiere, ecc.)**



I vostri fattori di benessere

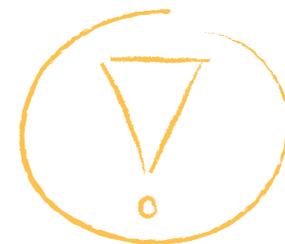
Sono molti i fattori sui quali potete intervenire per migliorare il vostro benessere. Quali sono i vostri principali fattori di benessere? Per la maggior parte delle persone è importante divertirsi con gli amici. Ma anche il corpo ha le sue esigenze. E tenerne conto rende più equilibrati, più soddisfatti e più in forma. La mente e il corpo sono un tutt'uno.

Il vostro corpo

Forse vi è già capitato di sentirvi **più lucidi, più in forma e più stabili** dopo avere, ad esempio, dormito tutta la notte senza fare sogni, aver fatto una buona colazione a base di frutta fresca e anche una passeggiata (nel bosco)? In effetti **il sonno, l'alimentazione e il movimento** influenzano notevolmente i processi mentali. Se riuscite a **coordinare bene** questi tre aspetti della vostra vita, vi **sentirete meglio e più stabili**. Al tempo stesso è fondamentale assumere regolarmente i vostri farmaci e recarvi puntualmente agli appuntamenti con il medico.

Il vostro sonno

Durante il sonno il corpo e la mente si **rigenerano**. Dopo una notte di buon sonno ristoratore abbiamo un aspetto più giovane e attraente e una libido maggiore. Il sonno aiuta a bruciare i grassi e rafforza il nostro sistema immunitario, rendendoci **più snelli e più resistenti**. Durante il sonno elaboriamo quanto abbiamo vissuto e imparato e sviluppiamo nuove idee creative. È indubbio: dormire fa bene. Di quanto sonno una persona abbia bisogno, è un fatto individuale. Ad ogni modo non è tanto importante il numero di ore di sonno in senso assoluto, ma piuttosto quanto il sonno sia **ristoratore**. Se desiderate migliorare le vostre abitudini di sonno, questi consigli possono esservi utili:



Lista di controllo per un sonno ristoratore



Mantenere il giusto ritmo: se ci alziamo e andiamo a dormire quasi sempre alla stessa ora alleniamo il nostro corpo ad avere un buon ritmo giorno-notte.



Cose da sapere per addormentarsi più facilmente chi la sera fa fatica ad addormentarsi dovrebbe limitare il consumo di caffè. L'esposizione alla luce blu o lampeggiante di uno schermo prima di coricarsi impedisce l'addormentamento. I film d'azione o i videogiochi tendono a sovraeccitare la mente, rendendo spesso poi difficile addormentarsi. Chi invece fa regolarmente attività fisica, dorme meglio. Anche un rituale serale, come bere una tisana rilassante, leggere o ascoltare una musica tranquilla in sottofondo, può facilitare l'addormentamento.



Iniziare bene la giornata: non sempre è facile alzarsi all'ora giusta. Se la mattina quasi sempre riuscite a malapena ad aprire gli occhi, è probabilmente un segno di mancanza di sonno. Prendendo spunto dai consigli precedenti provate ad andare a dormire prima e puntate la sveglia con un certo anticipo in modo da non stressarvi la mattina per mancanza di tempo.



Il troppo stropia: ma anche dormire troppo può influire negativamente sul nostro benessere. Se la mattina si rimane a letto continuando a sonnecchiare, prima o poi saremo tormentati da una forte pesantezza. Può quindi essere utile avere un buon motivo per alzarsi all'ora giusta: pianificate la vostra giornata e impostate la sveglia su un'ora ragionevole.



L'agitazione serale, il rimuginio e i disturbi del sonno possono essere i segnali di un'imminente ricaduta. Se nonostante le buone abitudini adottate notate che il sonno peggiora, parlatene con il vostro team curante.

Buon appetito!

Quando il livello di zucchero nel sangue scende, diventiamo irritabili, nervosi e insopportabili. Al contrario, proviamo un vero piacere mangiando un cioccolatino che si scioglie delicatamente in bocca, una baguette croccante ancora calda o un bel piatto preparato dalla mamma. Il cibo che mangiamo e il modo in cui mangiamo incidono nettamente sul nostro **benessere**. Non fatevi mettere in crisi dai numerosi dietisti e guru della nutrizione e dai loro consigli: privilegiate un'alimentazione **regolare, varia e non troppo abbondante**. Mangiare sano non è una questione di soldi. I piatti pronti, le bevande dolci, gli snack fritti e i dolciumi colorati sono molto più costosi rispetto ad alimenti simili preparati da sé con ingredienti freschi oppure rispetto all'acqua dal rubinetto aromatizzata con l'aggiunta di una fettina di limone.

Mangiare, oltre a soddisfare la fame, può anche strutturare la vostra giornata. **I pasti fissi** servono a scandire un **ritmo giornaliero** e devono essere pianificati e organizzati, altrimenti, con il frigorifero vuoto, si rischia di ricorrere al chiosco di kebab sotto casa o alla pizza take away. **Fare la spesa regolarmente** è quindi fondamentale.



Un'alimentazione sana prevede che si mangi tanta frutta e verdura, quantità sufficienti di latticini e cereali, poca carne, salumi e pesce con regolarità.

Cucinare è un'attività creativa, rilassante, divertente, economica e anche salutare. I cibi che ci prepariamo da noi contengono minori quantità di sale, grassi e additivi rispetto a quelli prodotti industrialmente. Ci sono quindi **molte buone ragioni** per imparare a cucinare, a meno che non sappiate già farlo.

Ecco alcuni consigli per una dieta del benessere



Frequenza della spesa: stabilite in quali giorni della settimana potete fare una spesa più consistente. Nel frattempo preparate una lista della spesa con i prodotti che vi mancano. Liste di questo tipo esistono anche in forma di app sui cellulari. Prima di andare a fare la spesa pensate a cosa desiderate mangiare nei prossimi giorni e completate la lista. Non andate a fare la spesa a stomaco vuoto.



Il piacere di mangiare insieme: organizzate un pranzo o una cena. È una buona occasione per incontrare gli amici o la famiglia e un modo per mangiare probabilmente meglio e in modo più sano. Non sarebbe forse bello cucinare insieme ai vostri amici o prendere l'abitudine di scambiarsi gli inviti a cena con una certa regolarità?



Iscrivetevi ad un corso di cucina: molte scuole di cucina offrono svariati tipi di corsi. Ma sicuramente anche le cliniche diurne offrono corsi simili; in alternativa potete rivolgervi al vostro team curante per avere dei consigli. Potrete così arricchire di stimoli la vostra vita e avere la possibilità di conoscere altre persone.

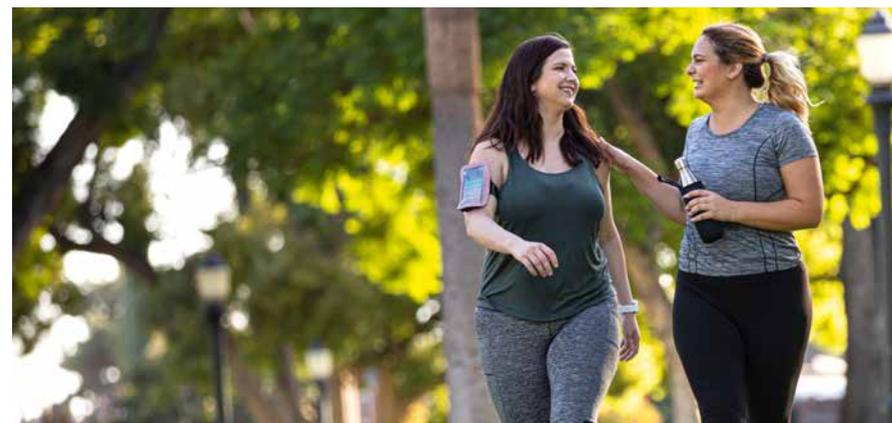


Anche l'occhio vuole la sua parte: mangiamo anche con gli occhi. Anche se siete da soli non vi fa bene mangiare i ravioli direttamente dal barattolo. I vostri ospiti apprezzeranno ancora di più il vostro invito se la tavola è ben imbandita e i piatti si presentano bene.

Non soltanto le persone affette da schizofrenia, ma anche molti adulti lottano contro il sovrappeso. L'aumento di peso è un effetto collaterale noto dei farmaci contro la schizofrenia. Nei casi in cui si manifestano effetti indesiderati esiste spesso un'alternativa. Se avete la sensazione che i farmaci che state assumendo vi fanno ingrassare, parlatene con il vostro team curante. Sapranno sicuramente consigliarvi un altro farmaco. Potreste inoltre migliorare ulteriormente le vostre abitudini alimentari ricorrendo al supporto di un nutrizionista.

In forma divertendosi

L'attività sportiva migliora il benessere fisico e salvaguarda la linea. Il **movimento regolare** influisce positivamente anche sul **benessere** psichico: sudare facendo attività fisica aiuta a eliminare lo stress. Un altro effetto benefico dello sport sono gli **ormoni della felicità**, che vengono prodotti in abbondanza durante l'esercizio fisico. Le persone che praticano attività fisica tutti i giorni si sentono più in forma fisicamente e più equilibrate. Le possibilità per fare attività fisica sono tante: percorrere a piedi o in bicicletta brevi tragitti, incontrarsi con qualcuno per una passeggiata o per attività sportive. Dedicate un giorno fisso allo sport, da praticare preferibilmente in compagnia, perché vi aiuterà ad essere costanti nel lungo periodo.



Diamo inizio alla festa

Tutto ciò che vi fa bene è permesso. Anche se si è affetti da schizofrenia, non esistono controindicazioni per fare delle vere e proprie feste. Tuttavia, dovete tenere presente che per voi il consumo di alcol e altre droghe è particolarmente rischioso. Un singolo consumo può bastare per scatenare una nuova psicosi, quindi una ricaduta. Queste sostanze agiscono direttamente sul vostro sistema nervoso, in modo particolare le sostanze psicoattive come il cannabis.

Bere alcolici è un rituale comune in molti eventi sociali. Ha un effetto rilassante e facilita i rapporti con gli altri. Forse nella vostra memoria sono rimasti impressi alcuni momenti belli in cui avete bevuto alcolici o fatto uso di droghe prima che si manifestasse la malattia. Proprio per questo è importante la massima **cautela** verso il consumo di alcol, cannabis o altre droghe. Adottare un comportamento adeguato con queste sostanze è indispensabile per il vostro benessere. La soluzione migliore è discutere del vostro rapporto con le sostanze alcoliche o di altro tipo con il vostro team curante.

Forse in alcuni momenti il desiderio di bere un bicchiere di birra o di vino è comunque molto forte? Questi **consigli** possono esservi utili per affrontare simili situazioni:

- **Sostituite la birra di rito a fine giornata**, lo spumante al vostro compleanno e il vino durante i pasti con una bevanda che vi piace particolarmente: ad esempio una birra analcolica, una gustosa limonata o un cocktail analcolico.
- **Procuratevi un bicchiere grande con una bevanda analcolica**: dovrete prima berlo tutto. Se tutti hanno un bicchiere in mano, potrete fare la stessa cosa anche voi. Una volta soddisfatta la sete, il più delle volte svanisce anche il desiderio di bere.
- **Distraetevi**: il forte impulso di bere, generalmente si attenua dopo circa 15–30 minuti. Occupate questo tempo con qualche attività: alzatevi, fate una passeggiata, intrattenetevi con qualcuno, controllate i vostri messaggi e aspettate semplicemente che l'ondata del desiderio si smorzi da sola.
- Se qualcuno incuriosito vi fa delle domande, spiegategli che l'alcol è sconsigliato con i vostri farmaci. Arriverà il momento in cui i vostri amici sapranno che non devono offrirvi alcolici e questo vi aiuterà a tenere a bada il vostro «diavoletto interiore».

Le vostre figure di supporto

Affrontare da soli una malattia come la schizofrenia è difficile. Ma fortunatamente non siete soli. Se vi fermate un attimo a riflettere vi renderete conto che sono tante le persone che si preoccupano del vostro benessere e che vi aiutano volentieri. Ci sono il vostro **medico** e il vostro **team curante**. Quando siete preoccupati o ansiosi potete sempre rivolgervi a loro. Probabilmente avete una **famiglia** che vi sostiene nei momenti in cui ne avete particolarmente bisogno. Forse avete anche una **relazione fissa**. E poi ci sono **gli amici, i conoscenti, i vicini di casa**, gli ex **colleghi** o quelli attuali. La maggior parte delle persone è più disponibile di quanto si è soliti credere. Se convivete già da un po' con la vostra diagnosi, sicuramente avrete ormai conosciuto **altre persone affette da schizofrenia**. Anche loro sono importanti, perché provano i vostri stessi sentimenti e vivono esperienze simili alle vostre.

Aiuti professionali

Un valido supporto è dato dalla vostra **terapia regolare**, che vi consente di incontrare periodicamente il vostro team curante. Utilizzate gli appuntamenti con il medico anche come occasione per parlare di ciò che vi sta più a cuore. Fatevi spiegare con calma le cose che non capite. In caso di problemi non esitate a chiedere **consulenza e assistenza**. Alcuni pazienti considerano gli appuntamenti fissi con il medico una forma di controllo. In realtà sono una **grande opportunità**, in quanto qualcuno che conosce veramente bene la vostra situazione ha regolarmente tempo da dedicarvi.

Per potervi aiutare efficacemente il team curante ha bisogno della **vostra collaborazione** e della **vostra fiducia**. Raccontate cosa accade nella vostra vita e **siate sinceri** con loro. È assolutamente normale dimenticarsi ogni tanto di un appuntamento o, in casi particolari, non rispettare un appuntamento preso. La cosa importante è che questo comportamento non diventi la regola, ma rimanga un'eccezione.



Forse nella vostra vita ci sono anche altri **professionisti** che vi supportano. Molte persone affette da schizofrenia vanno ad esempio in psicoterapia. **Uno psicoterapeuta** può aiutarvi a riconoscere e a modificare i modelli di comportamento che compromettono il vostro benessere. In tal modo raggiungerete una maggiore consapevolezza e realizzerete più facilmente i vostri obiettivi. Se nella vita di tutti i giorni avete spesso difficoltà a rapportarvi con gli altri, una figura professionale valida a cui rivolgersi in questi casi è l'**assistente sociale**. Se non ne conoscete, ma vorreste averne una di riferimento, parlatene con il vostro medico.

Riflettete brevemente sulla domanda e scrivete la risposta: chi sono le vostre figure di supporto strettamente personali?



All'improvviso la vostra giornata vi sembra completamente vuota. Chi potete chiamare per incontrarvi senza aver fissato prima un appuntamento?

Nel vostro appartamento regna il caos assoluto, come del resto anche nella vostra testa. Non sapete proprio da dove iniziare. Chi può aiutarvi a rimettere in ordine e a pulire?

Avete bisogno di qualcuno che vi accompagni immediatamente ad un appuntamento importante. Chi può farlo?

Le scartoffie burocratiche da sbrigare sono per voi un carico eccessivo. Chi può occuparsene insieme a voi?

La forza dei legami

Come sono i rapporti con la vostra famiglia? Se avete un buon legame, consideratelo una marcia in più che avete nella vita. In tutte le famiglie si litiga, ci si arrabbia e ci si ferisce. Tuttavia, quando la situazione lo richiede veramente, la maggior parte delle volte si può fare affidamento sui propri genitori, fratelli o sorelle. Una malattia come la schizofrenia è proprio una di quelle situazioni in cui è importante avere il supporto familiare. Quindi rimanete in contatto con la vostra famiglia. Telefonate subito e invitatevi a pranzo per il prossimo fine settimana.

Ma forse i vostri genitori, fratelli o sorelle hanno mostrato scarsa comprensione per la vostra malattia. E forse questo comportamento vi ha feriti. Cercate però di considerare che nella fase in cui sono comparsi i sintomi della malattia, anche il vostro comportamento sarà stato difficile per la vostra famiglia. Anche loro potrebbero essersi sentiti feriti. È quindi importante che da entrambe le parti rimanga l'apertura al dialogo e che si torni a discutere del problema. Spiegate che cos'è la schizofrenia e che il vostro comportamento era una manifestazione della malattia. Chiedete alla vostra famiglia di informarsi di più sulla malattia. Esprimate chiaramente ciò che vi aspettate che facciano e che cosa invece no. Spiegate quali sono i segni di allarme e che cosa fare in caso di una ricaduta.



Forse anche voi potete fare qualcosa per la famiglia?

Forse a vostra madre farebbe piacere essere aiutata a cambiare le gomme della macchina o a vostro padre preparare una torta insieme. Se avete dei nipoti, passando un po' di tempo a giocare con loro rendereste felici vostro fratello o vostra sorella regalandogli una preziosa pausa dai loro compiti di genitori.

Amici e conoscenti

Le conversazioni e le attività insieme ad **amici e conoscenti, vicini e colleghi di lavoro** danno un **tocco di colore** alla nostra giornata rendendo la vita più varia e allegra. Anche loro possono darvi un valido supporto.

Spetta a voi decidere a chi parlare della vostra malattia e a chi no (rimandiamo a pag. 7, dove è già stato trattato questo argomento in relazione al datore di lavoro). Mettere gli altri a conoscenza della propria malattia può essere liberatorio. Vi consentirà di ricevere più **comprensione e sostegno** nelle fasi in cui vi sentite male. Ma è anche bello divertirsi con persone che non vi giudicano per la vostra malattia. Molte persone hanno un'idea sbagliata della schizofrenia. Credono che voi abbiate una doppia personalità e temono che l'altro vostro «lo» possa rivelarsi aggressivo e imprevedibile. Informandovi adeguatamente sulla vostra forma di schizofrenia potete aiutare voi stessi e le persone che vi stanno intorno a capirla meglio. Le manifestazioni della schizofrenia sono molto varie. Spiegare i segni che caratterizzano la vostra forma di schizofrenia aiuterà chi vi conosce a interpretarli correttamente e a reagire in maniera adeguata.

Forse i vostri amici si innervosiscono perché non possono fare sempre affidamento su di voi, come quando non rispettate gli appuntamenti. Oppure si arrabbiano quando nelle vostre fasi di isolamento non vi fate più sentire. In questo caso potete rassicurarli spiegandogli che non vi siete dimenticati di loro e tenete sempre alla loro amicizia, ma che il vostro comportamento è un sintomo della malattia da cui siete affetti.

Partecipare ad un **gruppo di auto-aiuto** vi offre la possibilità di conoscere altre persone affette da schizofrenia, di parlare apertamente, di fare domande e di scoprire una forma di supporto speciale, quella delle persone che vivono una situazione simile alla vostra e si sentono come voi. Il vostro team curante può certamente aiutarvi a cercare questi tipi di contatti.



Amore, sessualità e bambini

Anche se può risultarvi difficile accettare la vicinanza e provare fiducia, essere amati e amare a propria volta è semplicemente meraviglioso. In una relazione che funziona, il **partner** è il supporto più importante. Ma anche senza il classico grande amore, la **tenerezza e la sessualità** sono fattori che regalano benessere. Sentire di piacere rafforza la nostra **autostima e stabilità emotiva**. In seguito, se entrano in gioco anche i sentimenti, troverete sicuramente anche il momento e le parole giuste per parlare della vostra malattia.

Una scarsa libido e la difficoltà, soprattutto per un uomo, ad avere rapporti sessuali può mettere a dura prova una relazione ed il benessere personale. Sia la schizofrenia come malattia sia gli effetti collaterali dei farmaci assunti per curarla possono provocare una cosiddetta disfunzione sessuale. Se avete l'impressione di avere un problema di questo genere, dovrete in ogni caso parlarne con il vostro medico. Anche per questo problema esistono delle soluzioni.

Forse sentite il desiderio di avere un bambino. Anche in questo caso il vostro medico vi sarà grato se affronterete l'argomento in tempo utile, affinché possa modificare, se necessario, la vostra terapia e sostenervi nel realizzare questo vostro desiderio. La schizofrenia non è una malattia ereditaria in senso stretto, anche se l'ereditarietà di alcuni geni è correlata ad una maggiore probabilità di insorgenza della malattia. Fondamentalmente, nulla impedisce ad un uomo o ad una donna affetti da schizofrenia di **diventare madre o padre**. Tuttavia, sia voi sia il vostro o la vostra partner dovete essere consapevoli che la presenza di un bambino rende la vita molto più caotica, stressante e imprevedibile. Pertanto, come genitori occorre che la vostra malattia sia ben controllata.



Una ricaduta

Tutti viviamo delle delusioni: relazioni che finiscono, licenziamenti, amici che si allontanano, progetti che non danno i risultati sperati. Forse, talvolta, avete la sensazione che il destino si sia accanito duramente contro di voi. La cosa importante è non lasciarsi abbattere a lungo da questo tipo di contraccolpi. I numerosi consigli di questo opuscolo possono aiutarvi a raggiungere in generale una **maggiore resistenza** per affrontare meglio queste situazioni quando si verificano.

Non sempre il vostro malessere è provocato da un fattore scatenante concreto. Soprattutto nei periodi in cui sentite che tutto è diventato troppo per voi, è particolarmente importante **proseguire la terapia e rispettare gli appuntamenti con il medico**. Se iniziate a passare troppo rapidamente da un pensiero all'altro, ad andare nervosamente su e giù per la casa o semplicemente provate ansia al mattino, dovete prendere la cosa sul serio e chiedere in tempo aiuto. Si tratta dei tipici segni che preannunciano il ritorno dei sintomi della schizofrenia. Se non l'avete già fatto, dovrete mettere subito a punto un piano per le emergenze. Il vostro team curante forse può fornirvi un modello utile allo scopo.



Voi e i vostri medici fate del vostro meglio per prevenire una ricaduta. Ma anche se dovesse verificarsi una esacerbazione acuta temporanea della psicosi, ricordate che ad ogni ricaduta seguirà sempre un **nuovo inizio**. La capacità principale su cui dovete puntare è quella di rialzarvi e riprendere in mano la vostra vita. Allora vi guarderete allo specchio e vedrete riflessa l'immagine di una **guerriera** o di un **guerriero**. Siate orgogliosi di voi stessi.

La vostra lista di controllo personale



Quali sono i miei obiettivi quotidiani? E perché?

La vostra lista di controllo personale può aiutarvi nella vita di tutti i giorni e mostrarvi perché vale la pena non arrendersi, anche se ci sono giornate in cui non vi sentite troppo bene. Potete inoltre usarla per i colloqui con il vostro medico per discutere insieme dell'andamento della vostra terapia.

Due esempi:

vorrei passare di nuovo più tempo con la mia famiglia, perché con la mia famiglia posso parlare apertamente di molte cose;

vorrei ricominciare a dipingere, perché con la pittura riesco a esprimere bene i miei sentimenti.

Qui potete scrivere quali sono i vostri obiettivi giornalieri:

I successi meritano una ricompensa!

Non vi piacerebbe concedervi qualcosa di piacevole dopo aver raggiunto uno o più degli obiettivi sopra descritti? Per esempio andare a mangiare fuori nel vostro ristorante preferito o comprarvi un nuovo libro.

La mia ricompensa:

Ai primi segni di ricaduta

1.

Non restare soli

Telefono a: _____

oppure: _____

oppure: _____
nome / telefono / tipo di relazione

2.

Fissare immediatamente un appuntamento con il medico

Presso: _____

oppure: _____
nome / telefono / medico

3.

Possibili misure utili

a) _____

b) _____

c) _____

In caso di ricaduta acuta

1.

Vado direttamente in ospedale / al pronto soccorso

Nome dell'ospedale: _____

Via: _____

Luogo: _____

Telefono: _____

Interlocutore: _____

2.

Mi ci accompagna

Nome: _____

Telefono: _____

Tipo di legame con questa persona: _____

Oppure una società di taxi

Nome: _____

Telefono: _____

In caso d'emergenza posso contattare i seguenti numeri telefonici d'emergenza:

Ambulanza: 144

Polizia: 117

Telefono amico: 143

www.143.ch

Servizio psico-sociale:

Il mio medico curante:

Il mio gruppo di auto-aiuto:

Altri servizi di sostegno presenti in tutta la Svizzera:

Auto-Aiuto Svizzera

061 333 86 01

www.selbsthilfeschweiz.ch

Spitex Svizzera

0842 80 40 20

www.spitex.ch

Molti centri offrono consulenze via e-mail o chat dai loro siti web.