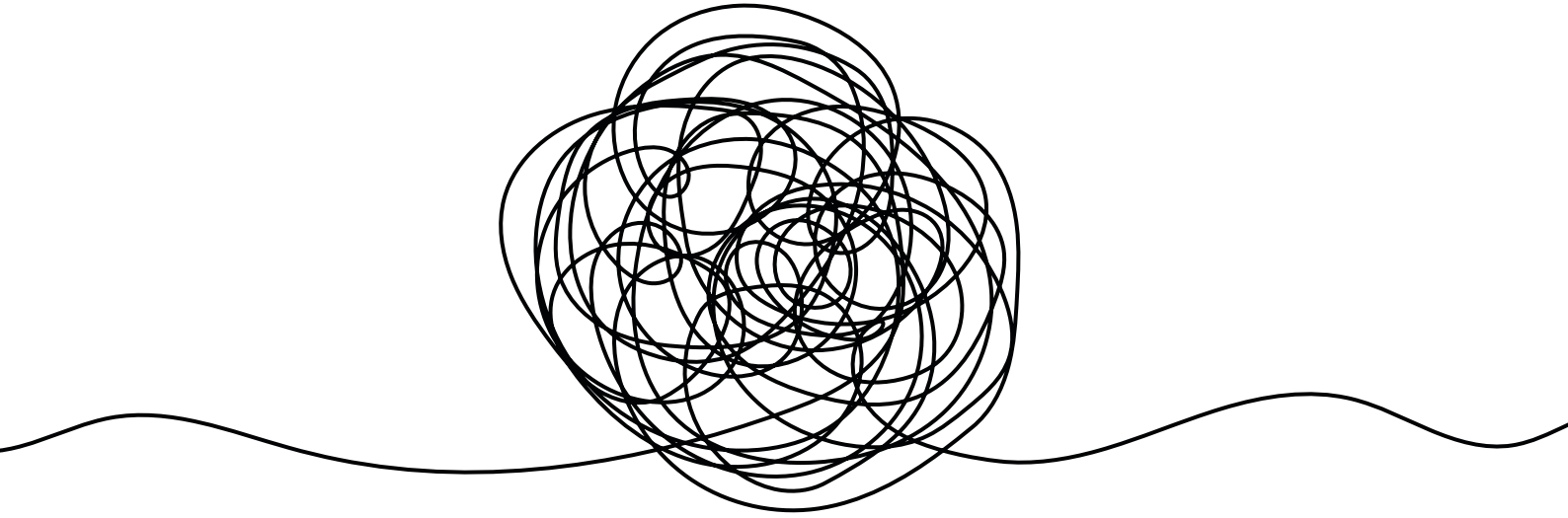
ANCHE QUESTA È CURA.



Una campagna per il benessere psicologico

MEDECINS SANS FRONTIERES
MEDICI SENZA FRONTIERE



Questa brochure nasce dalla volontà di richiamare l'attenzione sulla differenza tra ciò che accade fuori di noi - nel mondo, ma anche nelle nostre giornate, nelle relazioni, al lavoro, nel traffico, nelle notizie che leggiamo e nelle responsabilità che portiamo - e ciò che accade dentro di noi. Nelle fasi di crisi il caos esterno può occupare molto spazio e portarci a credere che anche il nostro interno sia solo caos. Eppure le due cose non coincidono. Possiamo agire su quello che è possibile, fuori. E imparare a leggere quello che succede dentro: osservare le nostre reazioni, capire come il nostro sistema cerca di adattarsi. Per questo abbiamo pensato a uno strumento che ci aiuti a riconoscere ciò che accade dentro di noi, perché comprenderlo è già un modo di prendersi cura.

Indice

Le voci di chi cura

Se ti senti così, non sei l'unico/a

Quando la situazione si fa insostenibile

La finestra di tolleranza

Iperattivazione e ipoattivazione

L'ansia nasce qui

Cosa succede quando l'ansia prende spazio

Quando il sistema resta attivo troppo a lungo

Esercizi per tornare al presente

Tirando il filo

Federica Gianotti

Psicologa e psicoterapeuta



Ciao, **sono Federica**.

Sono psicologa e psicoterapeuta e da circa quindici anni faccio parte della comunità di Medici Senza Frontiere. Ho lavorato come Mental Health Officer in contesti umanitari, sono stata psicoterapeuta della Psychological Support Unit e oggi sono Psychologist Focal Point. Ho attraversato esperienze differenti, continuando a interrogarmi su ciò che aiuta le persone ad andare avanti quando vengono meno certezze e punti di riferimento.

Ho scelto di parlare di crisi e salute mentale proprio ora perché attraversiamo una fase di disuguaglianze crescenti, crisi climatica e conflitti, in cui la percezione di poter prevedere il futuro sembra sempre più fragile.

Di fronte a questa incertezza, il rischio è pensare alla salute mentale come a una responsabilità esclusivamente individuale, chiedendo alle persone di adattarsi continuamente a condizioni che spesso normali non sono. Non credo che il benessere psicologico coincida con la capacità di sopportare qualsiasi cosa. Credo invece che abbia a che fare con la possibilità di riconoscere ciò che viviamo, costruire legami e trovare risposte collettive.

Le crisi umanitarie ci ricordano che dietro ogni emergenza esistono conseguenze visibili e altre invisibili. La salute mentale non arriva dopo. È parte della crisi stessa.

Per me Medici Senza Frontiere è il punto in cui il mio lavoro e la mia idea di mondo continuano a incontrarsi. In un tempo che ci chiede di essere sempre più veloci, performanti e adattabili, credo che la vera sfida sia un'altra: restare in relazione, riconoscere la vulnerabilità come una condizione condivisa e non perdere la capacità di prenderci cura reciprocamente.

Ciao, **sono Flavia**.

Da quasi vent'anni lavoro nella salute mentale accanto a persone che hanno attraversato esperienze di violenza estrema: lungo le rotte migratorie, nei paesi di origine o tra le mura domestiche. Storie diverse che, nel tempo, mi hanno mostrato quanto profondo possa essere l'impatto della violenza sulla vita delle persone e delle comunità.

Ho imparato che la violenza non lascia ferite solo sul corpo. Può incrinare la fiducia negli altri, il senso di sé e perfino la capacità di immaginare un futuro. È necessario creare spazi in cui le persone possano ritrovare sicurezza, riconoscimento e possibilità.

Negli anni ho visto come la sofferenza psicologica possa essere aggravata non solo dall'esperienza vissuta, ma anche dalla difficoltà di trovare risposte adeguate. E questo accade anche in Italia: il diritto alla salute è un principio costituzionale, ma nell'ambito della salute mentale persistono ancora ostacoli nell'accesso alle cure e nella fruizione dei percorsi di presa in carico, soprattutto per le persone più vulnerabili.

Nelle organizzazioni con cui ho lavorato ho sempre condiviso un principio: non sostituirsi al Servizio Sanitario Nazionale, ma contribuire a renderlo più accessibile. Nell'ambito della salute mentale, però, non è stato sempre possibile limitarsi a questo ruolo. Troppo spesso è stato necessario intervenire per rispondere a bisogni che non trovavano risposte adeguate o tempestive.

È una convinzione che porto con me da sempre e che oggi ritrovo nel mio lavoro con Medici Senza Frontiere: la salute mentale non è un tema accessorio, ma una componente essenziale della salute e della dignità delle persone. Per questo guardo con entusiasmo a un percorso che contribuisce a promuoverla e a renderla sempre più parte del dibattito pubblico.

In un tempo segnato da conflitti, disuguaglianze, crisi climatiche e migrazioni forzate, parlare di salute mentale significa anche questo: difendere la possibilità, per ogni persona e ogni comunità, di continuare a immaginare il proprio futuro e recuperare la possibilità di agire sulla propria vita.

Flavia Calò

Psicologa e psicoterapeuta



HO UN BUCO DENTRO.

MI SENTO A PEZZI.

HO LA TESTA CHE SCOPPIA

MI MANCA IL RESPIRO.

SE TI SENTI COSÌ, NON SEI L'UNICO/A

Magari ti riconosci in qualcosa di questo:

- fai fatica a spegnere la mente
- ti senti spesso in tensione
- oppure scarico/a, senza energia
- ti senti di non riuscire a gestire ciò che accade

Queste reazioni sono più comuni di quanto si pensi.
Il tuo corpo e la tua mente stanno cercando
di adattarsi a quello che stai vivendo.

Non è questione di "stare bene"

La salute mentale non è essere sempre tranquilli.
È riuscire a restare in contatto con quello che succede dentro di te anche quando è difficile.

E questo dipende da due cose insieme:
- le esperienze e il contesto in cui vivi
- e come il tuo sistema nervoso reagisce

Per capire davvero cosa sta succedendo, può aiutarti guardare proprio lì: a **come reagisce il tuo sistema nervoso.**



Quando la situazione si fa insostenibile



Ci sono fasi in cui le richieste aumentano:

- **più incertezza**
- **più pressione**
- **meno punti di riferimento**

E il modo in cui funzionavi prima non basta più.

Questa è una crisi.
Non è una malattia.
È un passaggio.

Ma può farti sentire disorientato/a

Il punto è questo:

Quando cambia quello che stai vivendo, può cambiare anche il modo in cui il tuo corpo reagisce.

Il sistema nervoso si adatta continuamente alle esperienze e cerca di aiutarti ad affrontare ciò che percepisce come difficile o minaccioso.

Lo fa in gran parte in modo automatico.



C’è uno spazio in cui riesci a rimanere in contatto con ciò che sta succedendo, anche quando è difficile

Immagina di avere uno spazio interno.

Quando sei dentro questo spazio:

- **riesci a pensare in modo abbastanza chiaro**
- **senti le emozioni senza esserne travolto/a**
- **riesci a stare in quello che succede**

Questo spazio si chiama finestra di tolleranza.

Il concetto di 'finestra di tolleranza' è tratto da:
Siegel, D. J. (1999), The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience, Guilford Press.

Cosa succede quando esci da questo spazio

Quando lo stress supera le risorse disponibili, il sistema nervoso ti protegge attivando **due possibili risposte**:

IPERATTIVAZIONE
“con il piede sull’acceleratore”

Il sistema va in allarme:
"Attenzione, potrebbe succedere qualcosa!"

Puoi sentire:
- **ansia**
- **tensione**
- **difficoltà a fermarti**
- **pensieri che corrono**

IPOATTIVAZIONE
“con il piede sul freno”

Il sistema riduce l'attivazione:
"È troppo, meglio rallentare o chiudere”

Puoi sentire:
- **stanchezza**
- **distacco**
- **difficoltà a reagire**
- **mente annebbiata**

Sono adattamenti del sistema nervoso a ciò che sta accadendo, non segni di debolezza o fallimento.

Sono risposte automatiche che hanno una funzione protettiva.

L'ansia nasce qui

Quando il sistema è spesso attivato, una delle esperienze più comuni è l'ansia.
Puoi pensarla così:

l'ansia è come un cane da guardia.

Il suo lavoro è segnalare i pericoli e tenerti pronto.

Il problema non è che esista.
È quando abbaia troppo spesso.
O anche quando non serve davvero.



Cosa succede quando l'ansia prende spazio

Quando il cane da guardia continua ad abbaiare, è normale cercare un modo per sentirsi più al sicuro.

Di solito ti muovi tra **due estremi**:

Controllo

Provi a tenere tutto insieme. Organizzi, anticipi, controlli. Serve a ridurre l'incertezza.
Ma a volte ti tiene sempre in tensione.

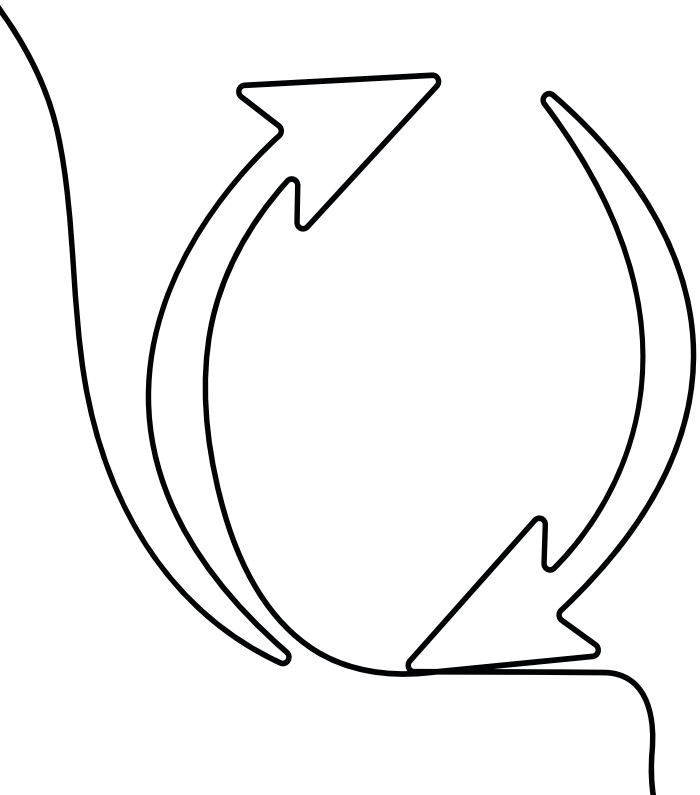
Impotenza

Quando invece le cose sfuggono, può arrivare il contrario. Ti fermi. Ti senti senza risorse.

In mezzo

Tra questi due estremi c'è uno spazio possibile. Un piccolo passo alla volta può essere sufficiente.
È lì che puoi muoverti. Non puoi controllare tutto. **Ma non sei senza possibilità.**

Quando il sistema resta attivo troppo a lungo



A volte succede questo:

qualcosa ti preoccupa

↓

inizi a pensarci

↓

il corpo si attiva

↓

continui a pensarci

E il ciclo si ripete.

Questo mantiene il sistema in allarme
anche quando non c'è un pericolo immediato.

Da dove partire quando è troppo

Se tutto questo succede nel corpo, ha senso partire da lì. Non serve capire tutto subito.
Non serve calmarsi subito. Anche un piccolo cambiamento è già qualcosa.

Quando usare questi esercizi:

quando senti ansia, sovraccarico, confusione, o fatica a calmarti.

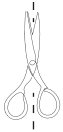
L'obiettivo non è far sparire l'ansia. È ridurre l'attivazione e tornare, un po' alla volta, al presente.

Orienta lo sguardo

guarda alcuni oggetti intorno a te, nota colori, forme, distanze, nomina anche solo mentalmente quello che vedi.

Torna al corpo

senti i piedi a contatto con il pavimento, nota il peso del corpo sulla sedia, osserva le sensazioni nelle mani.



Fai un gesto semplice

tocca un oggetto e notane la consistenza, muovi il corpo lentamente, contrai e rilascia alcuni muscoli.

Respira, se ti aiuta

inspira lentamente, espira lentamente, mantieni un ritmo regolare.

Muovi lo sguardo, lentamente

lascia che lo sguardo esplori lo spazio, amplia il campo visivo, guarda anche in periferia.

Puoi svolgere questi esercizi in sequenza o singolarmente, per qualche minuto.

Se una tecnica non funziona, o ti fa sentire peggio, non insistere.
Torna a qualcosa di più semplice: lo sguardo, il corpo, l'ambiente intorno a te.

Non forzarti a calmarti.

Cosa tenere a mente:
non devi farlo perfettamente, non devi calmarti subito, anche i piccoli cambiamenti contano.

In sintesi: quando l'ansia aumenta, il sistema è in allarme. Si parte dal corpo e si torna, gradualmente, al presente.



Tirando il filo

Quello che provi non è casuale.
È il modo in cui il tuo sistema cerca di adattarsi a quello che stai vivendo.

Capirlo non elimina subito la fatica.
Ma cambia il modo in cui ci stai dentro.

E questo è già cura.

I contenuti di questa brochure sono stati curati da psicologhe Medici Senza Frontiere e si ispirano al lavoro che l'organizzazione svolge ogni giorno per il benessere psicologico delle persone, in Italia e nei contesti umanitari in cui opera. Questo strumento offre indicazioni orientative e non sostituisce una valutazione professionale. In caso di difficoltà, si raccomanda di contattare un/una professionista qualificato/a.

Per saperne di più e sostenere i nostri progetti di salute mentale vai su

www.msf.it/salutementale

Medici Senza Frontiere
Via dei Caudini, 2 – 00185 Roma
Email: msf@msf.it
www.medicisenzafrontiere.it

Una campagna per il benessere psicologico

MEDECINS SANS FRONTIERES
MEDICI SENZA FRONTIERE