

## Dolore emotivo & salute mentale – Foglio informativo

Quando pensiamo al dolore emotivo lo associamo normalmente con qualcuno che muore.

Quando una persona amata ha una malattia mentale, anche in questo caso proviamo intense ondate di dolore e piangiamo le perdite nella vita di questa persona e, spesso, i cambiamenti nel nostro rapporto con loro.

Sia la persona malata mentale che coloro che la amano e l'assistono, provano un senso di perdita.

### Per senso di perdita intendiamo:

- ❖ Perdita delle speranze e dei sogni per il futuro
- ❖ Perdita nelle relazioni a causa di *cambiamenti* “***..prima di ammalarsi mia figlia era sempre così affettuosa e mi diceva tutto... ora urla contro di me tutto il tempo..***”
- ❖ Cambiamenti di condizione e ruolo “***..mio marito prendeva tutte le decisioni e gestiva il nostro denaro. Dato che si è ammalato, ora devo farlo io e a lui non piace quando gli dico che non può avere tutto quello che vuole..***”
- ❖ Perdita di sostegno sociale “***..nessuno mi chiede più del mio parente e io non invito più gente a casa nostra per paura che accada qualcosa che ci faccia sentire a disagio ..***”
- ❖ Difficoltà finanziarie “***..chiede sempre soldi perché spende subito tutta la sua pensione e dice che non è abbastanza... poi non abbiamo più soldi per continuare a vivere..***”

Il dolore emotivo associato alle perdite causate da una malattia mentale si può provare di continuo, senza che ci sia una fine, perché è difficile piangere queste perdite in presenza della persona malata. Ci sono alcuni rituali nella nostra società per dare aiuto nelle situazioni di dolore dovuto ad una malattia mentale.

Mentre il dolore è più intenso quando il nostro caro non sta bene, è spesso presente anche quando sta bene. Questo è normale perché lo amiamo e temiamo per il suo futuro. Pensiamo “***..cosa succederà quando non ci sarò più, chi si occuperà di lui o lei ..***”

### Cosa può aiutare?

- ❖ Accetta il fatto che va bene sentirsi così
- ❖ Permetti che il dolore venga provato ed espresso es. piangi, urla, grida (non alle persone)
- ❖ Trova qualcuno con cui parlare di questo dolore Potrebbe essere un amico fidato per cominciare, ma se ti senti sopraffatto dal dolore chiedi un aiuto professionale
- ❖ Potresti dover cambiare le tua aspettative ed accettare gradualmente la nuova situazione
- ❖ Accetta la persona, anche se non accetti la sua malattia

***\*Ricorda che vivere nel passato dentro ai propri sogni di quello che sarebbe potuto essere potrebbe non permetterti di godere quello che hai ORA!***

