RICONOSCIMENTI

REDAZIONE

Alessandra Petronella (Italia)
Anchal Jit (India)
Andreia Coelho (Portogallo)
Anna Salvatore (Italia)
Gema Alvàrez Perez (Spagna)
Nicolò Mascolo (Italia)
Valdemars Zagorje (Lettonia)
Vasileios Tzinavos (Grecia)
Yann Ferreira (Francia)
Zoitsa Vasi (Grecia)

IL NOSTRO PODCAST "MASK OFF"

SCAN ME

PROGETTO GRAFICO

Andreia Coelho
Dario Sette
Marco Lorusso

The Mental Garden Magazine è il risultato finale di *Health Common Good*, un progetto di volontariato di gruppo finanziato dall'Unione Europea (programma ESC) e coordinato dall'Associazione Link APS.

associazione_link

linkyouth.org

Associazione Link

THE MENTAL GARDEN MAGAZINE

N. 0 - MARZO - FREE

EDITORIALE

CHE CI FACCIAMO QUI?

La redazione

Probabilmente vi starete chiedendo chi siamo e cosa c'è dietro questo giornale. Dunque, presentiamoci: siamo Alessandra, Anchal, Andreia, Anna, Billy, Gema, Nicolò, Valdemars, Yann e Zoe e siamo tutti partecipanti al progetto Health Common Good. Per un mese abbiamo lavorato insieme ad Altamura con l'obiettivo di sviluppare un giornale e un podcast sul tema della salute mentale.

A proposito di Health Common Good

HCG è un progetto del Corpo Europeo di Solidarietà (ESC) finanziato da EACEA (European Education and Culture Executive Agency) e gestito dall'Associazione Link APS nell'ambito dei progetti di Volontariato di Gruppo nei settori di alta priorità. Link sin dal 2003 si occupa di mobilità giovanile europea. Dopo il lungo periodo segnato dal Covid19, l'associazione ha voluto focalizzarsi sul tema del benessere psicologico. Le azioni di HCG non si stanno svolgendo solamente in Italia ma anche in Grecia e Romania grazie alla collaborazione con le organizzazioni partner Actor (Romania) e Hopeland (Grecia).

A proposito delle attività di HCG

I volontari hanno lavorato insieme per raccogliere informazioni, dati e pensieri della comunità altamurana sul tema della salute mentale e del benessere psicologico attraverso diverse attività svolte sul territorio, collaborando con realtà locali come: gli istituti scolastici "Tommaso Fiore" e "Cagnazzi", il centro diurno "Auxilium", il centro educativo "Asino che vola", l'accademia musicale "Brillar", la squadra di calcio femminile "Pink Altamura" e "Anffas Altamura". Tra gli output finali di questo intenso mese, oltre la creazione di "The Mental Garden", la produzione di "Mask Off", un podcast di Agoradio con le voci dei volontari e della comunità.

A proposito del team HCG

Ecco i partecipanti del progetto: **Gema (25, Spagna):** "Sono venuta qui perché ritengo che quello della salute mentale sia un tema ancora fortemente stigmatizzato. Ho pensato che fosse una grande opportunità per 'rompere i muri' e, inoltre, per esplorare l'Italia". **Andreia, (22, Portogallo):** "Avevo già partecipato ad alcuni progetti in passato e questa mi sembrava una buona opportunità per migliorare le mie capacità di comunicazione. Ho anche lottato contro la malattia mentale, e so che è sempre una cosa positiva trovare in uno spazio in cui poterne discutere". **Anna (20, Italia):** "Ho deciso di far parte di questo progetto perché mi interessava molto l'argomento ed era una buona occasione per conoscere persone provenienti da realtà diverse dalla mia.". **Anchal (20, India):** "Ho scelto questo progetto per l'argomento 'Salute mentale', vista la scarsa considerazione che riceve al giorno d'oggi". **Alessandra (20, Italia):** "Per conoscere nuove persone provenienti da diversi Paesi e migliorare le mie conoscenze in inglese". **Yann (26, Francia):** "Sono in una fase di transizione della mia vita, ho appena finito gli studi e voglio prendermi un anno per viaggiare prima di tornare a studiare. Ho colto questa opportunità per sentirmi coinvolto in un progetto reale durante questo anno". **Zoe (24, Grecia):** "Volevo darmi l'opportunità di migliorare le mie competenze e di svilupparne di nuove, facendolo in un nuovo Paese e circondata da persone di cultura diversa." **Valdemars (25, Lettonia):** "Per provare qualcosa di nuovo, sfuggire alla vita mondana e vedere un po' di sole". **Nicolò (23, Italia):** "Ho voluto partecipare al progetto perché il tema è molto importante per me. Dovevo essere coinvolto!". **Billy (26, Grecia):** "Volevo aprirmi a nuove esperienze, provare cose nuove, conoscere persone ed esplorare l'Italia".

Ecco il risultato di un mese di lavoro. Non abbiamo la pretesa di somigliare ad un giornale tradizionale. Il nostro obiettivo, piuttosto, è quello di comunicare questioni riguardanti la salute mentale alla comunità locale, di modo da spiegare l'impatto che hanno sulla nostra vita quotidiana e rompere la solitudine dei lettori e delle lettrici che, in un modo o nell'altro, si rispecchieranno nelle nostre parole.

RELAZIONI TOSSICHE
DON'T YOU KNOW THAT YOU'RE TOXIC?

di Gema Alvarez

Nel 2003 Britney Spears cantava: 'You're toxic, I'm slippin' under'. Le relazioni tossiche possono creare dipendenza esattamente come l'alcool e il tabacco e, come tutte le dipendenze, non è facile liberarsene.

Il mito dell'amore romantico (l'amore come fonte di salvezza) ci ha danneggiato molto. L'idea che dobbiamo lottare per il nostro partner nella buona e nella cattiva sorte, "salvarlo" da tutti i suoi mali e godere della nostra favola è un immaginario che appartiene più al mondo Disney, che a quello reale. La realtà è che l'amore deve essere qualcosa che ci completa, non che ci mina, e se è questo il caso, sarebbe forte il rischio di ritrovarci vittime di una relazione tossica.

Ma cosa significa avere una relazione tossica?

La psicoterapeuta Francesca Rutigliano spiega che, sebbene questo tipo di relazione non sempre sfoci in comportamenti violenti o in abusi "visibili", è spesso caratterizzata da comportamenti come la manipolazione o la squalifica dell'altra persona. Queste azioni, anche se difficili da provare in un processo giudiziario, deteriorano lentamente la psiche delle vittime. Nonostante sia importante chiarire che le relazioni tossiche non sono uniche in campo amoroso, possono verificarsi anche tra amici o nell'ambiente familiare. Rutigliano insiste sul fatto che in queste relazioni uno dei membri, o entrambi, mostra comportamenti morbosi e ossessivi.

L'influenza di una persona tossica sulla nostra salute mentale

Una relazione sentimentale tossica può avere gravi ripercussioni sulla nostra salute mentale, con conseguenze quali il calo dell'autostima, l'isolamento dal resto delle persone vicine, l'esaurimento dell'energia personale, le tendenze depressive e l'incapacità di instaurare relazioni sane in futuro. A proposito di quest'ultimo aspetto, Rutigliano indica che le vittime di una relazione sentimentale tossica tendono a sviluppare una resistenza a intraprendere una nuova relazione amorosa per paura di sentirsi nuovamente abusate.

Una dipendenza velenosa quanto la droga

Come le persone dipendenti dall'alcol o dalle droghe, anche chi è coinvolto in relazioni tossiche è vittima di una dipendenza. Esistono diversi elementi in comune tra la dipendenza da una sostanza e la dipendenza da una persona: il desiderio o la volontà di rompere la sindrome di astinenza; la tendenza a cercare sempre più approvazione dal partner che riduce le proprie capacità personali e la propria autonomia; il sistema di astinenza, caratterizzato dall'emersione di forme depressive, di ansia o irritabilità nel momento in cui non è possibile assecondare la propria dipendenza. Analogamente, spiega la psicologa, anche nelle dipendenze affettive esiste una forte tendenza alla ricaduta. Proprio come un tossicodipendente, la vittima sente di non essere in grado di "astenersi" dalla relazione, restandone, così, intrappolata.

La comunicazione sana è inesistente. Al contrario, c'è asimmetria, narcisismo e dipendenza. Gli atteggiamenti violenti, fisicamente o verbalmente, sono comuni in questo tipo di coppia e di solito portano ad un clima generale di violenza.

Vittima e carnefice?

In una relazione tossica, c'è una persona che assume il ruolo di vittima e un'altra che assume quello di punitore? La psicologa descrive che abbiamo, da un lato, una persona che tende ad essere emotivamente dipendente e, dall'altro, un soggetto narcisista. Questo tipo di relazione riguarda persone che sono spinte dal bisogno di riempire un vuoto, incapaci di vivere la solitudine, e che si sentono protette da una persona percepita come più forte e sicura, il che la rende "un partner indispensabile". In questo modo, i ruoli di una relazione tossica si dividono tra "vittima-salvatore" e "persecutore": i primi sono caratterizzati dal bisogno di essere amati e di prendersi cura degli altri, incarnando il ruolo dei salvatori, mentre i persecutori sono figure narcisiste, contraddistinte dal bisogno di ingrandire il proprio ego e dimostrare il proprio valore, finendo per molestare o tradire il partner così da affermare la propria capacità seduttiva e generare nell'altro la percezione di "doversi sentire speciale". Rutigliano sottolinea che in questa relazione i ruoli possono ruotare a seconda della fase, anche se è molto più comune che le donne ne siano vittime.

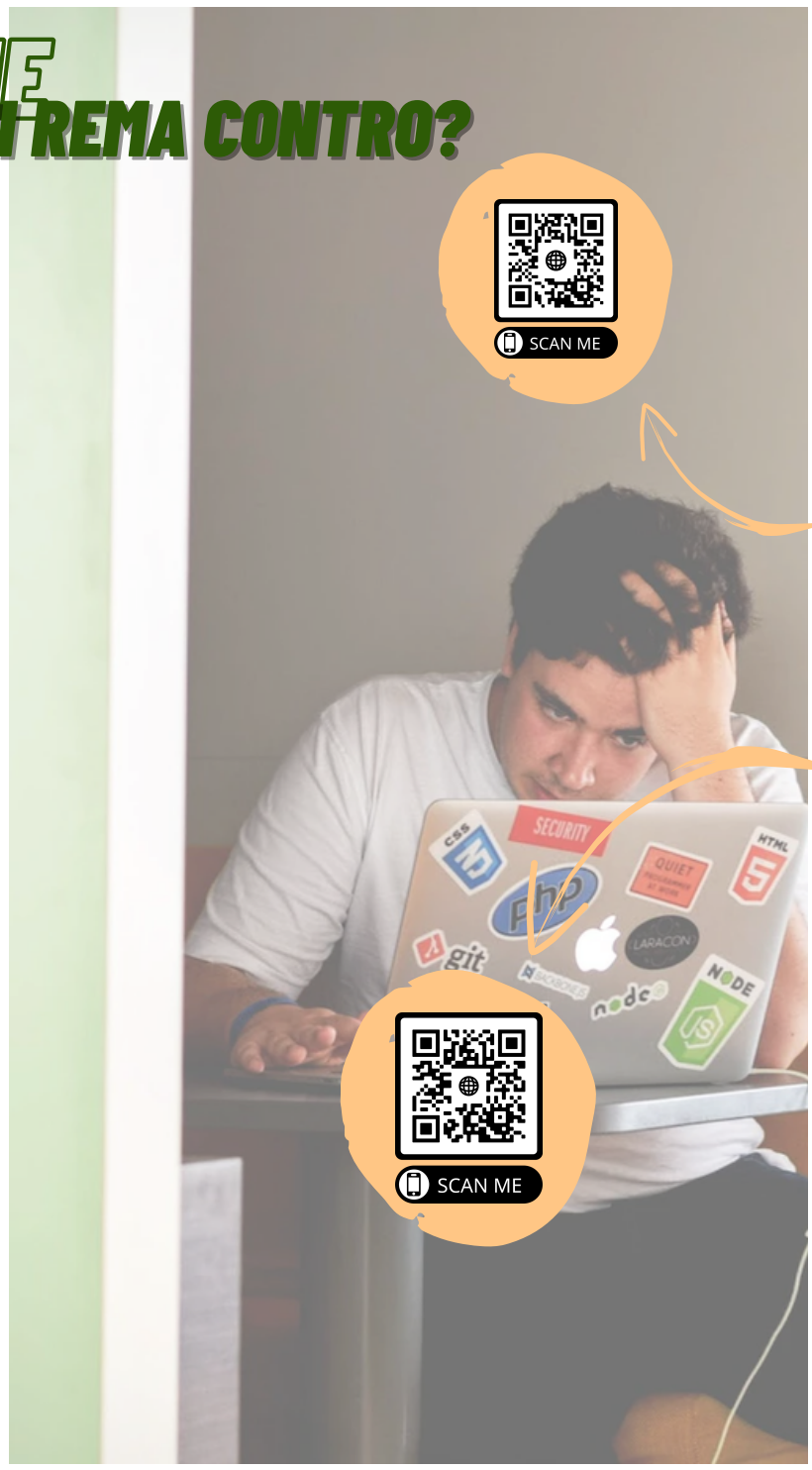
Trovare una via d'uscita

Se sapete o pensate che una persona cara possa star vivendo una relazione tossica, vi consigliamo di porvi come osservatori attenti, ma senza pregiudizi. Con rispetto e accettazione, comunicatele le dinamiche che avete percepito. Ciò potrà essere utile a quella persona per sentirsi libera di esprimere le proprie emozioni. E nel caso in cui siate certi che qualcuno sia vittima di una relazione tossica, farglielo notare può essere il primo passo per cogliere i segnali che qualcosa nella relazione non sta funzionando. Ricordate di usare uno stile di conversazione amichevole e autentico. Insiste Rutigliano: "lasciare la relazione è un processo difficile ma non impossibile". Ci vuole energia per riconoscerne la disfunzionalità, affrontare i sensi di colpa, prendere le distanze dal partner e, soprattutto, prendersi cura di sé, chiedendo aiuto ad amici e familiari e, in particolare, a professionisti della salute mentale.

Informazioni sull'intervistata: Francesca Rutigliano è psicologa e psicoterapeuta specializzata in salute mentale nelle scuole. Lavora a Gravina in Puglia (Bari) come consulente di strutture di riabilitazione psichiatrica e come psicoterapeuta privata di coppia o individuale.

FRUSTRAZIONE
PERCHÈ IL MONDO MI REMA CONTRO?

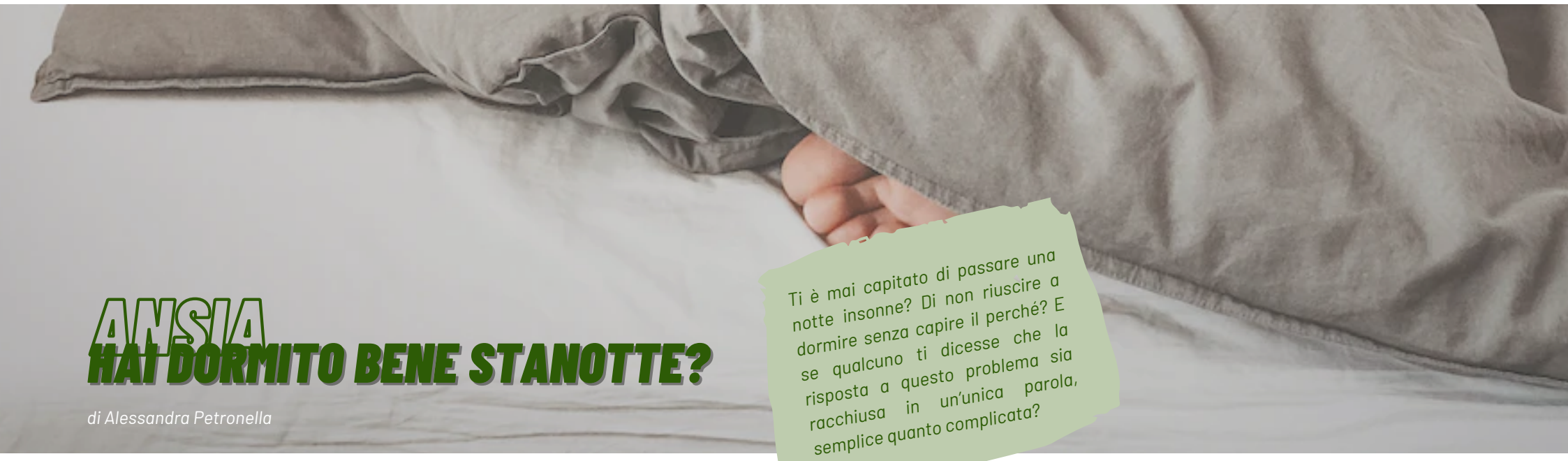
di Anna Salvatore



"Perché mi succede tutto questo?". Arriva un momento in cui ci accorgiamo che il mondo non gira come vorremmo, a tal punto da ostacolare i nostri progetti futuri, scaturendo dentro di noi un continuo senso di insoddisfazione. Purtroppo, nella società odierna si tende a nascondere qualsiasi forma di malessere. Una fra tutte spicca sulle altre: la frustrazione. La frustrazione viene definita quella situazione psicologica conseguente alla mancata realizzazione di se stessi. Ma partiamo dall'origine, dal momento in cui ci si accorge di vivere in una sorta di spirale che ci trascina verso il basso. Spesso, nella maggior parte dei casi, non è facile ammettere a sé stessi che si sta vivendo una sensazione di disagio. Tuttavia, esistono vari campanelli di allarme da considerare: la perdita drastica e progressiva dell'autostima, un costante e crescente senso di rassegnazione e la convinzione di non essere all'altezza delle aspettative imposte da noi stessi o dall'ambiente circostante.

La domanda che molti di noi si pongono, senza una apparente e univoca risposta è: "come mai mi sento così?". La frustrazione può dipendere da molti fattori, tutti diversi fra di loro e tutti diversi da individuo ad individuo. Il lavoro, l'ambiente scolastico o universitario e l'ambiente familiare possono essere dei contesti nei quali questo sentimento può nascere o può aggravarsi. A questi fattori, da tre anni a questa parte, se ne può aggiungere un altro: il Covid.

Se già il peso delle aspettative sia personali, che sociali, produce sugli individui un diffuso senso di insoddisfazione e insufficienza, secondo lo psicologo e psicoterapeuta del *Centro di Terapia Strategica* Giorgio Nardone, la frustrazione derivante dalla pandemia ha contribuito a rendere le persone più fobiche ed aggressive "*verso gli altri e, in alcuni casi, anche verso se stessi*". Se poi a ciò si aggiunge che una delle fasce sociali maggiormente danneggiate dalle politiche di distanziamento sociale è stata quella degli adolescenti, attraverso l'interruzione delle proprie interazioni quotidiane, si può ben immaginare come le nuove generazioni stiano correndo il rischio di crescere in uno stato di scomoda convivenza con sensazioni quali la rassegnazione o la mancanza di prospettive future. Ad oggi le istituzioni, a fronte del grandissimo aumento di casi di depressione nei giovani, si stanno interrogando sulle soluzioni a questi gravi problematiche. Tuttavia, c'è ancora molta strada da fare. È necessario in primo luogo combattere la convinzione, particolarmente nelle le vecchie generazioni, che di questi argomenti è opportuno non parlarne, che si risolvono spontaneamente e che sono solo momenti passeggeri. Si continua addirittura a mettere in discussione l'esistenza di alcune forme di disagio (che se non trattate potrebbero dar vita a condizioni patologiche), etichettandole come capricci o mode giovanili. La frustrazione è un sentimento reale e con il quale è necessario imparare a convivere. Nel nostro piccolo, non è mai troppo tardi per imparare ad ascoltare l'altro, dare la possibilità di esprimere il proprio disagio e in particolar modo imparare a non stigmatizzare la sofferenza altrui, ma saper a comprenderla.



ANSIA
HAI DORMITO BENE STANOTTE?

di Alessandra Petronella

Ti è mai capitato di passare una notte insonne? Di non riuscire a dormire senza capire il perché? E se qualcuno ti dicesse che la risposta a questo problema sia racchiusa in un'unica parola, semplice quanto complicata?

Molto spesso si sente parlare di ansia, senza spiegarne o comprenderne in maniera precisa il significato. Ognuno la utilizza per descrivere una vasta gamma di sensazioni che variano dall'adrenalina alla paura. Tuttavia, se dovessimo sintetizzare il senso di questa semplice quanto complicata parola, così da renderla comprensibile ai più, potremmo provare ad esprimerci in questo modo: ci sono dei periodi della vita in cui si è assaliti costantemente dalla tensione, al punto da terminare le risorse fisiche e cognitive di cui la nostra mente e il nostro corpo dispone. Sono situazioni, queste, in cui ci sentiamo continuamente in allerta, in una stato di preoccupazione che si fonde ad una percezione di disagio. Descritta così, l'ansia può apparire una sensazione normale, una risposta occasionale a situazioni di paura o stress. Tuttavia, va specificato che, come molte alterazioni del nostro equilibrio psicologico, essa può manifestarsi con intensità diversa a seconda delle circostanze e della sua origine. L'ansia, infatti, può essere associata ad altri disturbi come, ad esempio, la depressione. Può, inoltre, derivare da un disturbo da attacchi di panico o da disturbi ossessivi compulsivi, così come è possibile che nasca dalla paura del giudizio altrui e dalle pressioni imposte dalla società o dai noi stessi. Ciò ci fa capire che l'emersione dell'ansia non dipenda da un'unica causa, ma poggi sull'interazione di fattori che possono includere la genetica, la storia familiare e l'esposizione ad eventi negativi della vita.

E così come può essere varia la sua causa, anche i suoi sintomi possono essere molteplici: senso di allarme e pericolo, pensieri e ricordi negativi, ma anche tremore, sudore, palpitazione, vertigini, nausea, formicolii e deprivazione del sonno. È per questo che quando capita di avvertire sensazioni di malessere, che sia fisico o mentale, senza riuscire a comprenderne la causa, conviene sempre chiedersi se queste non derivino da situazioni di tensione, pressioni sociali o disagi relazionali che stiamo affrontando in un determinato momento della nostra vita. Non riuscire a dormire e passare le notti a rimuginare su noi stessi o ciò che ci circonda è soltanto uno dei modi con cui l'ansia si appropria del nostro corpo. Esserne consapevoli è il primo passo per riconoscere i propri disagi e imparare ad affrontarli. In che modo? Per l'insonnia potrebbe essere utile, ad esempio, limitare caffeina e alcool, evitandone il consumo nel tardo pomeriggio; meditare e concentrarsi sul proprio respiro ed immaginarsi un ambiente sereno; fare esercizio fisico, così da liberare le endorfine e migliorare l'umore; infine, dare priorità alle cose che sono davvero importanti e che ci fanno stare bene. In ogni caso, prima di rimediare ai propri problemi è necessario esserne consapevoli. Socializzare il disagio, parlarne con amici e, se necessario, con professionisti è un passo forse scomodo, ma fondamentale per prenderci cura di noi stessi.

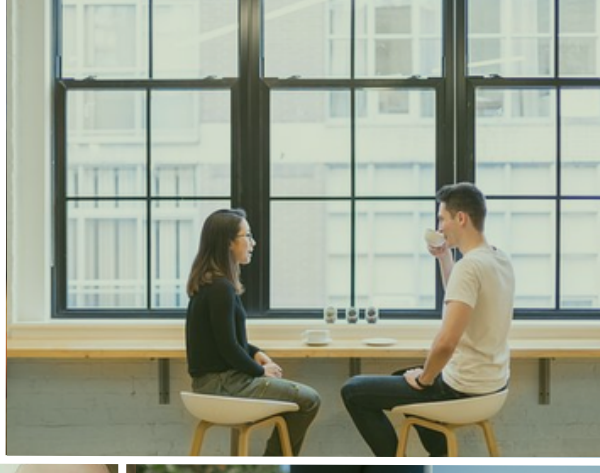
SHAKE IT OFF
COME LIBERARSI DALLO STRESS

di Andreia Coelho

Ballare, correre e cantare possono aiutare ad affrontare lo stress. Ecco qui una guida per superarlo.

Sapete che imparare gestire lo stress quotidiano può salvarci la vita? Lo stress è una risposta naturale del nostro corpo a circostanze di pressione e pericolo, ed è ciò che ci aiuta a reagirvi rapidamente quando questa pressione e questo pericolo sono avvertiti come imminenti. Tuttavia, livelli di stress elevati fanno più male che bene, provocando effetti negativi. Quando si soffre di stress prolungato, il sonno, la memoria e le prestazioni fisiche possono essere influenzate negativamente. È necessario, quindi, imparare a gestirlo. A causa della genetica, delle esperienze di vita, della personalità e della posizione socio-economica, ognuno affronta lo stress in modo diverso e tali modi sono definibili come *strategie coping* o *adattive*. In poche parole, le *strategie di coping* sono metodi che, consciamente o inconsciamente, utilizziamo per adattarci ad un ambiente stressante, diminuendo la tensione che la situazione ci procura. Alcuni modi di affrontare lo stress sono malsani, come bere, e altri sono sani, come correre. Le *strategie di coping* sono ben diverse dai meccanismo di difesa, i quali sono invece definibili processi inconsci che ci proteggono da circostanze inaccettabili e dolorose (negazione, repressione e proiezione).

Le strategie di coping, invece, sono divisibili in due categorie: quelle focalizzate sul problema e quelle focalizzate sulle emozioni. Nel primo caso, il problema in questione viene affrontato cercando di risolverne le cause; nel secondo, invece, si interviene più sulle emozioni e sulle reazioni alle circostanze, anziché affrontarle alla radice. Alcuni esempi di meccanismi di coping focalizzati sulle emozioni sono la meditazione, il journaling, il reframing, l'esercizio fisico (correre, ballare, etc.) e il parlarne. Gli esempi di strategie di coping incentrate sui problemi sono invece più vari. È possibile pianificare, organizzare, creare routine e liste di cose da fare. In generale, prendersi cura di sé e del proprio corpo mangiando sano, facendo esercizio fisico, dormendo bene e concedendosi delle pause è il primo passo per affrontare meglio lo stress. Anche evitare sostanze come il tabacco e l'alcol è un aspetto da tenere presente. Potrebbero sembrare d'aiuto, ma rischiano di creare problemi di dipendenza e aumentare ulteriormente lo stress. Bisogna ricordare che mente e corpo sono la nostra casa e, come tale, bisogna prendersene cura. Lo stress, purtroppo, rappresenta un elemento quasi inevitabile nei nostri modelli di vita e, in questo senso, imparare a gestirlo diventa essenziale. Le strategie illustrate potranno aiutarvi nella vita quotidiana, ma è comunque importante, laddove necessario, cercare un aiuto professionale.



LET'S PLAY
LETTER SOUP

COME GIOCARE

Cerca nella griglia le parole che vedi in basso e cerchiale!

J	Q	I	J	Z	S	D	L	F	U	M	C
B	X	M	T	Y	A	E	D	R	B	I	C
I	K	Y	A	N	M	P	W	U	C	S	M
S	Z	A	D	T	B	R	A	S	E	V	L
O	U	I	A	T	I	E	A	T	N	H	S
N	V	S	T	O	E	S	B	R	O	I	T
N	D	N	T	S	N	S	N	A	I	P	R
O	J	A	A	S	T	I	C	Z	S	H	E
G	Q	S	R	I	E	O	W	I	S	E	S
S	L	H	S	C	N	N	G	O	E	X	S
U	G	X	I	O	K	E	K	N	R	R	D
N	L	L	P	H	K	H	O	E	P	P	G

FRUSTRAZIONE AMBIENTE DEPRESSIONE ADATTARSI ANSIA

TOSSICO TERAPIA STRESS PRESSIONE SONNO

TIME FOR
RECOMMENDATIONS

In questa parte si possono trovare diversi suggerimenti e consigli in merito ai temi trattati in questa rivista.

di Yann Ferreira & Andreia Coelho

BOOK

- Addicted to you - Krista and Becca Richie *(sexual addiction and alcholism)*
- The Saint, the Surfer, and the CEO - Robin Sharma *(self-help)*
- The Alchemist - Paulo Coelho *(self-help)*
- The Art Of Not Be Resentful - Rafael Santandreu *(self-help)*
- Reasons to stay alive - Matt Haig *(depression/self-help)*

PODCAST & YOUTUBE CHANNEL

PODCAST
- Headphones On ! - Agorateca Altamura
- Mask Off - Agorateca Altamura
- Inside Mental Health - Healthline Media
- Emotions Mentor - Rebecca Hintze
- The Playful Psychologist - Emily Hanlon

YOUTUBE
- Kurzgesagt, In a Nutshell
- Psych2Go

SCAN ME

ART

- Finding Hope - JR
- The Scream - Edvard Munch
- Prisoners' Round - Van Gogh
- Depression - Louise Williams
- Wormwood - Edgar Degas
- Portrait of Desperate Man - Gustave Coubert
- Nola - Banksy

MOVIE & TV SHOW

MOVIES
- Black Swan- Darren Aronofsky
- Shutter Island - Martin Scorsese
- Joker - Todd Phillips
- Inside Out - Pete Docter
- Wild - Jean-Marc Vallée

TV SHOWS
- Headspace Guide To Mediation - Andy Puddicombe
- The Mind Explained - Gli scienziati
- (Un)Well - Ken Druckerman