STRATEGIE DI AUTO-AIUTO

Fonte: Hearing Voices Info Booklet, Hearing Voices Network Australia, September 2008, pag. 17
Traduzione di Angelo Arecco

- **Cerca di non rimanere isolato:** Parla con qualcuno su come ti senti e della tua esperienza. Partecipa a un gruppo di uditori di voci. O magari contattaci per aver il nostro sostegno al fine di avviarne uno nella tua zona di residenza.

- **Fai qualcosa per impegnarti a stare meglio:** La sola persona in grado di cambiare le cose sei TU. Fai oggi il primo passo del tuo viaggio verso la guarigione. Se hai sempre cercato che fossero gli altri a rimetterti in sesto (fai bene attenzione a questa cosa), quanto spesso ciò ti è stato veramente di aiuto? E' realistico pensare che un'altra volta sarà diverso? E' importante cercare di fare cose che ti possono far riavere il tuo potere, per permetterti di trovare strategie di affrontamento e farti acquisire la capacità di gestire positivamente le tue voci.

- **Pianifica il tuo percorso:** E' importante che tu ti prefigga un punto di arrivo, cosa vuoi veramente dalla tua vita? Il disagio mentale *può interrompere* la vita di chiunque, a qualsiasi età. Tuttavia, alcuni di noi si dimenticano di tornare sul cammino della vita… A quel punto possiamo iniziare a vivere secondo l'etichetta che ci hanno affibbiato. Tu puoi SMETTERE da oggi e iniziare a riflettere su chi sei e dove vuoi arrivare. Pianifica nuovamente la tua vita o progettane una nuova, fai anche un progetto per cosa vorresti che ti succedesse in caso di un'eventuale crisi. Cosa puoi fare quando le cose negative succedono e finiscono per ostacolarti? Chi metteresti nell'elenco delle persone che ti possono aiutare?

- **Trova amici/amiche o una persona che ti sostiene:** Sebbene talvolta ti possa sentire solo e senza valore, ci sono altre persone che si sentono come te, o che possono prestare orecchio alla tua richiesta di aiuto. Fai una lista di amici o persone che possono fungere da guida o navigatore al tuo fianco nel tuo viaggio verso la guarigione. Ciò potrebbe voler significare assumere il rischio di rivolgerti a qualcuno che non conosci ancora (o anche a qualcuno che conosci già). Scegli tra il mazzo una persona affidabile che possa starti ad ascoltare e sostenerti. Non devono essere necessariamente degli operatori, ma devono comunque saperti offrire un rapporto sano che ti permetta di conservare le tue emozioni e i tuoi sentimenti (qualunque essi siano) e appoggiarti per darti modo di esprimerle in maniera sana. Queste persone devono essere pronte a prendersi cura di te, essere forti e con capacità benefiche, e siano in grado di risponderti anche con un no e nello stesso tempo sappiano anche accettare i tuoi no.

- **Ricordati che il disturbo spesso avrà un impatto sulle tue voci:** Lo stress e il disturbo possono venire da una malattia fisica e da questioni legate alla salute, alle circostanze sociali, ai problemi familiari, all'alimentazione (ad esempio esagerare con la caffeina, cibo troppo

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA – APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) – CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it – intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26

zuccherato privo di vitamine sufficienti e povero di potere nutritivo), e poi sostanze come la marijuana e altre pillole (e qui parliamo sia di droghe illegali che di medicine che puoi acquistare in farmacia, come le anfetamine e molte altre). Tutte queste cose possono alterare il nostro stato di benessere e far peggiorare le nostre voci. Impara a riconoscere quali eventi della tua vita ti colpiscono in modo stressante o ti causano disturbi sia a livello emotivo che mentale. Hai appena litigato con qualcuno, o sei in ritardo con il pagamento dell'affitto della casa in cui vivi, o semplicemente qualcuno ti ha maltrattato o ha cercato di controllare la tua vita? Non c'è da meravigliarsi allora se le tue voci di danno più angoscia del solito! Come potresti essere aiutato/a a superare questi eventi della vita quotidiana? E' importante che tu impari maniere in cui puoi tu stesso, in prima persona, puoi liberarti dello stress, aver diritto all'assistenza sociale e ottenere quel che ti serve per vivere. Cosa TI fa bene? Forse smettere l'uso di determinate sostanze o alimenti, fare bagni rilassanti, passeggiate, conversazioni stimolanti, film, musica, ecc. ecc.? Trovare assistenza e supporto per trovare un lavoro o un posto sicuro e tranquillo dove abitare. Prenditi il tempo necessario per redigere un ***elenco di reazione allo stress*** e un elenco di ***benessere mentale*** in modo che se occorre lo puoi riconsultare; sii attivo e assumiti la responsabilità di sentirti meglio, così potrai sognare un po' e reclamare il diritto alla tua vita.

- **Fai un attento distinguo tra ciò che ti dicono le voci e quello che ti dicono gli altri:** Contatta un amico/amica fidato o un frequentatore del tuo gruppo uditori di voci. Se le tue voci ti dicono cose del tipo "non vali nulla", "non sei capace di far niente" e altre cose cattive, controlla con questa persona che hai scelto per sapere come ti vede lui o lei. E' importante che tu sappia riconoscere che sebbene tu possa non essere "ancora" in grado di credergli o crederle, questa persona avrà sicuramente di te una diversa percezione rispetto a quella delle tue voci. Ciò vuol dire che le voci si limitano semplicemente a proporti quella che è la "loro" percezione di te.

- **Identificare le voci e i fattori scatenanti:** Come suggerito nella "*Lista di controllo - Ho appena sentito una voce*[1]", può esserti utile tenere un diario di cosa ti succede ogni volta che le tue voci peggiorano o alzano il volume, e in particolar modo annotare cosa ti succede quando le voci ridiventano tranquille. L'identificazione ti aiuta a capire se esiste uno schema particolare o circostanze/persone che ti aiutano oppure viceversa ti ostacolano. Ad esempio, quando sei su un mezzo pubblico le tue voci potrebbero peggiorare, mentre invece se stai ascoltando musica potrebbero tendere a migliorare. Una volta stabilito questo, allora puoi iniziare ad imparare come ridurre il tuo senso di disturbo in queste circostanze. Un suggerimento potrebbe essere un mix delle due cose, ad esempio ascoltare musica mentre viaggi in autobus. Ci sono modi diversi di ridurre il disturbo che possono andar bene per diverse persone: frequentare gruppi di uditori di voci è un modo come un altro per poter attingere alle strategie di affrontamento sperimentate da altri che potrebbero rivelarsi utili anche per te, fino a un certo punto.

[1] Coleman R. and Smith M. (2006) Lavorare con le voci (nuova edizione), Edizioni Gruppo Abele, Torino.

Associazione di Promozione Sociale "ARCI INTERVOICE ITALIA - APS"
Piazza Genta snc, 17043 Carcare (Sv) - CF 92122470096 – info@intervoiceitalia.it - intervoiceitalia@pec.it
Registrata il 21/1/26 Agenzia Entrate Savona n. 24 serie 3 – Iscritta al RUNTS sezione APS n. rep. 163788 il 6/2/26