

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Salute Mentale «Chiedere aiuto psicologico è un atto di coraggio e amore per sé stessi»

Gea Somazzi · Tuesday, October 10th, 2023

Il 10 ottobre si celebra in tutto il mondo la **Giornata mondiale della salute mentale** (World Health Mental Day), con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza sui problemi psicologici e mobilitare gli sforzi a sostegno della salute mentale. Molte persone con sofferenza psichica **non ricevono i trattamenti che meritano e subiscono stigma e discriminazione**: queste persone e i loro cari sono spesso vittima di isolamento e pregiudizi, che hanno un impatto negativo sulla vita di tutti i giorni, sulle prospettive lavorative e sul benessere psicofisico.

Lo stigma è quello di sempre: la sofferenza psichica è segno di debolezza, da nascondere, in una società che è sempre più fondata e spinta a razzo dalla prestazione, immagine e competizione. La convinzione poi di non aver bisogno e di non chiedere aiuto è ancora forte, così come lo stereotipo che “non vado dallo psicologo, non sono mica matto!”

Parlare di salute mentale

Fortunatamente qualcosa sta cambiando, anche grazie alle nuove generazioni, non per ultimi personaggi famosi che attraverso i social hanno portando a galla che il disagio psicologico ed esistenziale sia da affrontare a viso aperto, PARLANDONE senza vergogna e pregiudizi. Insomma potremmo ribaltare il concetto e **affermare che chi chiede aiuto psicologico è una persona che ha deciso di avere coraggio e cura di SÉ**, una persona virtuosa che non accetta più di soffrire ma che ha deciso di ridare a Sé stessa la possibilità di una vita migliore.

Non può esistere un concetto di salute nell'essere umano se non vi è contemplata la salute mentale: corpo e mente sono indissolubili. Un corpo fisicamente sano con una mente malata conduce ad una vita malata nel rapporto con sé stessi, gli altri e il mondo in generale.

La medicina stessa ha una visione della malattia in generale riassunta nel MODELLO BIOPSIOSOCIALE: una strategia di approccio alla persona, che attribuisce il risultato della malattia, così come della salute, all'interazione intricata e variabile di fattori biologici (genetici, biochimici, ecc.), fattori psicologici /mentali (umore, personalità, comportamento ecc.).

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Psicoterapeuta

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Tuesday, October 10th, 2023 at 5:26 pm and is filed under [Legnano, Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.