

Scritto da Daniela Lombardi
Mercoledì 21 Maggio 2014 15:36 -

Italia: Valentina Schiaffino: nella mia lotta contro il bipolarismo mi aiuta la mia amica pittura e il volontariato

Carissima Daniela,
voglio ringraziarti ancora una volta per il tuo interessamento, questo sicuramente mi aiuta molto nella mia battaglia
che come già ben sai è quella diffondere attraverso la mia storia il messaggio positivo sulla sindrome bipolare e sul disturbo di
personalità' borderline. Voglio che più persone possano conoscere queste sindromi per poter far in modo che, qualcuno nel riconoscersi, o nel riconoscere un familiare in alcuni atteggiamenti che riporto nei miei racconti, possa capire ed eventualmente rivolgersi ad un medico per poter affrontare nel modo corretto l'eventuale diagnosi.

1 – Quando e come ti sei accorta di soffrire di bipolarismo
Mi sono accorta di soffrire di questa sindrome durante un ricovero ospedaliero avuto per un tentato suicidio, i medici sono stati gentili ma poco esaustivi in quei primi momenti e così non capendo di cosa si trattasse esattamente al momento del mio rientro a casa mi sono documentata meglio su internet.
In un secondo momento ho potuto relazionarmi meglio con un medico assegnatomi per il mio percorso di aiuto e conoscenza, lì ho potuto capire cosa significasse essere bipolare, inoltre voglio aggiungere che da poco mi è stata diagnosticato il disturbo di personalità borderline, simile in certi aspetti al bipolarismo ma differente e molto in altre cose e devo dire che di certo anche questo è stato un duro colpo da digerire ma come al mio solito ho trovato il lato positivo della situazione e con un sorriso mi sono rivolta al medico dicendo così: " eeeehhhh! Certo che non mi faccio mancare proprio nulla io eh?? " se prima ero orgogliosa ora lo sono il doppio "
Certo sapevo di essere speciale ma pensavo un po' meno e invece il mio compito supera le mie aspettative ma la cosa non mi preoccupa anzi porterò avanti la mia battaglia con ancora più caparbia e costanza, nonostante queste sindromi spesso siano debilitanti, spossanti, so che quello che mi sono proposta è più importante di ogni altra cosa e questa sarà la mia forza.

2 - Quanto ti aiuta la creatività?

Ah ... che bella parola Daniela ... creatività ... arte ... suonano come libertà non ti pare? Almeno è così per me ... non devo riflettere su quello che dipingo o scrivo lascio che ogni mio pensiero vaghi libero e si prenda cura di me.
Poter maneggiare pennelli e colori senza dover preoccuparsi o angosciarsi sul risultato è esaltante, scrivere storie o articoli su quello che hai in mente lo è altrettanto, mentre invece il resto della giornata lo passo cercando di

Scritto da Daniela Lombardi
Mercoledì 21 Maggio 2014 15:36 -

capire cosa e' giusto o sbagliato
come devo o on devo fare cosa dire o non dire anche se e' per il mio bene uso l' arte come rifugio e come ritrovo di me stessa senza filtri.

3 – Quando e come senti che stai per avere una crisi?

- Le crisi, brutte bestie già... oramai ho imparato a riconoscerle e spesso a evitarle con piccoli stratagemmi ad esempio con una doccia lunga e calda oppure esco con i cani ma non e' sempre così facile o immediato anche perché a volte purtroppo la voglia di lasciarti andare la fa ' da padrona ed e' proprio qui che casca l 'asino. Fa' molto male ogni volta, ma fa' ancora più male quando e' un po' di tempo che non ne hai e pensi di essere in salvo e invece sono sempre lì in agguato pronte a ghermirti a strapparti dalla serenità che hai faticosamente costruito giorno dopo giorno anzi oserei quasi dire ora dopo ora e allora devi ricominciare tutto daccapo.

QUESTA E' LA SFIDA PIU' GRANDE, CADERE ,RIALZARSI MA NON MOLLARE MAI.

Una delle mie canzoni preferite che ho usato per molto tempo come sveglia e' "Uno su mille ce la fa" , da una carica interiore bellissima, anche se chi ha vissuto certe situazioni ne rimane comunque lacerato. Provare per credere !!!

4 - Parlami del volontariato che stai facendo

Devo iniziare una collaborazione con un centro diurno che si occupa di malattie mentali, ovviamente il mio contributo sarà legato alla pittura, ma spero d poter dare il mio appoggio anche parlando e incoraggiando molte persone con la mia positività, e' questo che piace di me anche ai responsabili del centro, il fatto che insolitamente si parla di malattie mentali col sorriso e non con l'angoscia o la paura. Sono convinta che sarà un' esperienza esaltante e sono pronta a dare tutto quello che posso gettandomi anche in questa avventura con tutto l' entusiasmo che possiedo.

" Ragazziii sto arrivandooo !!! pronti??? "

5 – Chi ti è vicino come ti può essere di aiuto?

Eh! Bella domanda ... tosta molto tosta, adesso che non sono in crisi potrei risponderti che basta starmi vicino e invece non e' poi così semplice, perché durante le crisi cambio spesso modalità e comportamento e se qualcuno vuole aiutarmi lo scaccio via, quindi non so qual e' la risposta giusta da darti, alla fine chi mi sta vicino può solo amarmi, ad aiutarmi invece devo pensarci io, curandomi regolarmente e seguendo i consigli del Dottore, questa e' la cosa primaria ma e' una cosa che posso decidere e fare solo io, nessuno può scegliere al mio posto, alla fine si tratta sempre di scelte, giusto o sbagliato, bene o male , vivere o morire.

DANIELA LOMBARDI PRESS OFFICE 339-4590927 0574-32853