

«MIA MADRE È BIPOLARE»

Genitori con malattia mentale e possibili effetti sui figli

Gli operatori dei Servizi sanno che quando, all'interno di una famiglia, una persona vive una situazione problematica, ogni componente è coinvolto. La vita di tutti i giorni può diventare fonte di paure e incertezze, soprattutto per i più giovani che, talvolta, si trovano sovraccaricati da fatiche eccessive per la loro età.

Se i genitori hanno problemi legati alla salute mentale, i figli possono trovarsi ad affrontare situazioni particolarmente delicate e anche dolorose. Bambini e ragazzi possono vivere mamma o papà come ostili, fuori controllo, imprevedibili, assenti. E quindi sentirsi a loro volta ansiosi, tristi, abbandonati.

PROGRAMMI DI PREVENZIONE

I figli di genitori con disturbi psichici hanno effettivamente



SENTIRSI SOLI

I figli con genitori che vivono problemi di salute mentale rischiano di sentirsi abbandonati se non adeguatamente supportati.



maggiori possibilità di presentare patologie psichiatriche o problemi psicologici? Uno studio del Dipartimento di psichiatria dell'Università di Pittsburgh del 2009 riporta che i figli di un genitore che soffre di disturbo bipolare sono 14 volte più inclini a sviluppare disturbi dello spettro bipolare, e se ne soffrono entrambi i genitori il rischio è ancora più elevato. Inoltre, aumenta anche la probabilità di avere problemi psicosociali. Un'altra ricerca condotta presso la Concordia University, in Canada, trova questi ragazzi più a rischio per problemi di regolazione emotiva e controllo del comportamento. L'équipe di ricerca canadese, coordinata da Mark Ellenbogen, ha evidenziato come ambienti domestici particolarmente stressanti possano alterare la biologia e portare a disturbi dell'umore. È stato riscontrato, ad esempio, che i figli di genitori con disturbo bipolare mostrano durante il giorno livelli più elevati di cortisolo, un ormone che viene rilasciato durante periodi di stress.

Come si può affrontare la situazione per evitare ricadute negative sui minori? La parola d'ordine è prevenzione. Riconoscendo la necessità di un intervento precoce, l'équipe canadese ha avviato un programma per ridurre lo stress in ambito familiare, rivolto a genitori con disturbo bipolare e ai bambini tra i 6 e gli 11 anni, maggiormente a rischio. Si è quindi lavorato su due fronti. Con i genitori l'attenzione è posta al miglioramento della comunicazione e della capacità di gestire concrete situazio-

*Ansia. Tristezza.
Abbandono.
Sono i
sentimenti che
possono provare
i figli di genitori
con problemi
psichici. E spesso
sono costretti a
prendersi cura
di loro. Anche
se ci sono azioni
di prevenzione.*



ni di difficoltà, mentre con i bambini vengono sviluppate competenze per comprendere e affrontare lo stress attraverso esercizi appropriati all'età e giochi educativi. La logica del programma è giocare d'anticipo: favorire la comunicazione all'interno di queste famiglie e allentare lo stress, per evitare che la vita quotidiana degeneri portando a problemi di salute mentale per i figli.

DISTACCO GENITORE-FIGLIO

In questi casi un altro grande problema è quello del distacco del bambino dal genitore. In alcuni contesti la mamma o il papà possono

essere ricoverati in ospedale e i figli possono trovarsi a dover vivere per periodi anche lunghi con altri membri della famiglia. In queste circostanze viene messo a dura prova il rapporto genitore-figlio.

Il distacco fisico e la mancanza di una relazione emotiva stabile possono influire direttamente sulla capacità del genitore di coinvolgere il bambino in attività quotidiane. Inoltre, confusi dalla condizione dei genitori, i bambini si sentono poco curati, non amati, isolati e abbandonati. Inoltre, possono vivere un sentimento molto difficile da affrontare: sentirsi in colpa, pensando di essere loro i responsabili del cambiamento del genitore.

APRIRE UN DIALOGO

Gli operatori in questi contesti hanno un ruolo fondamentale e possono essere risorse preziose sia per gli adulti che per i minori.



È importante notare, allo stesso tempo, che nei bambini che crescono con genitori con un problema di salute mentale si possono anche sviluppare preziose risorse personali. Ad esempio, gli adulti che ripensano a come sono cresciuti con una mamma o un papà psicotici ritengono di aver sviluppato una maggiore consapevolezza rispetto ad atteggiamenti come la compassione, la sensibilità, l'intraprendenza, la forza e l'indipendenza.

IL RUOLO DEGLI OPERATORI

In contesti così delicati e fragili, gli operatori sociali e sanitari si trovano in una po-

COS'È?

My Blue Box è un contenitore di progetti, risorse e informazioni dedicati ai figli di persone con un disagio mentale e ai loro genitori, oltre che uno strumento per i professionisti che operano a contatto con loro. My Blue Box è anche una finestra sull'Italia e sul mondo, sulle iniziative che sostengono le famiglie in cui una madre o un padre, talvolta entrambi, vivono un'esperienza di disagio mentale. My Blue Box è, soprattutto, la tua «scatola della prevenzione», una bussola con cui orientarsi per affrontare le difficoltà.

IL TEAM DI ESPERTI

Stefania Buoni: il suo interesse primario è la prevenzione nell'ambito della salute mentale ed è attiva dal 2012 in ambito nazionale e internazionale come advocate, speaker e trainer di professionisti.

Marco Goglio: lavora da 30 anni nei Servizi di salute mentale lombardi con particolare attenzione allo sviluppo dei percorsi di inclusione sociale.

Livia Pomodoro: una vita professionale nella Magistratura, ma intesa come strumento dell'umanità.

Tytti Solantus: neuropsichiatra infantile, terapeuta e, da poco, ricercatrice emerita.

Francesca Tasselli: psicologa psicoterapeuta, lavora da anni nell'ambito della psichiatria territoriale ed è responsabile per l'Associazione Contatto dell'area prevenzione del disagio psicologico nei minori figli di persone affette da un disturbo psichico.

Alberto Zanobio: da oltre 25 anni a Niguarda, lavora nella struttura dedicata alla salute mentale di vari quartieri della zona 9 di Milano.



LA STORIA DI ALBA VIOLA

«La mia famiglia e la malattia mentale, ecco come mi sono sentita»

Alba Viola racconta la sua esperienza, tra paura, sofferenza e solitudine

Mi chiamo Alba Viola e ho 35 anni. Ne avevo 15 quando mia madre ha iniziato a manifestare i primi gravi sintomi di una malattia mentale. Quando ci fu l'esordio psicotico questo si agganciò a problemi di coppia preesistenti tra i miei genitori. La famiglia perciò si divise e un giudice stabilì che io fossi affidata a mia madre. Non poteva immaginare che lei avesse una malattia mentale. Non era stata mai vista da uno psichiatra, non esisteva alcuna diagnosi e, fuori casa, riusciva a mostrarsi lucidissima. Dopo la separazione tra i miei genitori potevo frequentare mio padre una sola volta a settimana, ma mentendo a mia madre, perché non voleva che lo vedessi. Nel suo delirio lui era diventato un «nemico» da allontanare, così come tutti coloro che la contraddicevano. Finimmo per tagliare i ponti con tutti e parenti vicini non ne avevamo.

Sia io che mio padre abbiamo bussato a tutte le porte per chiedere aiuto, compreso il centro di salute mentale di zona. Non servì a nulla. «La paziente deve venire da noi di sua volontà», ci fu risposto. «Non possiamo obbligarla a curarsi. È la legge». Da quel momento in poi avremmo sentito quelle parole innumerevoli altre volte. Quando, per un provvedimento del giudice tutelare richiesto da mio padre, andai a vivere con lui, mia madre iniziò lo sciopero della fame e della sete. Solo quando era ormai ridotta pelle e ossa fu sottoposta al TSO e ricoverata nel reparto psichiatrico dell'ospedale. Fu infine trasferita in una clinica psichiatrica per altri tre mesi. Fui io a occuparmi di tutte le incombenze, dal comprarle il necessario per il soggiorno in ospedale alle visite in reparto.

La domenica, invece di uscire con le amiche, prendevo una corriera, facevo un viaggio di oltre due ore e

la andavo a trovare in clinica. Per la prima volta, a diciott'anni, mi ritrovai, senza essere stata preparata, a contatto con pazienti psichiatrici anche molto più gravi di mia madre e con un ambiente non proprio accogliente e familiare. Dovevo sempre insistere io per parlare con i medici perché mi spiegassero come stava mia madre, nonostante fossi io a occuparmene. Loro cercarono soprattutto di riconciliare i miei genitori e di trovare soluzioni pratiche per quando lei sarebbe stata dimessa.

Non solo mia madre ebbe a che fare con i servizi per la salute mentale. Dopo aver dato tutto se stesso per risolvere la situazione, crollò anche mio padre. Le mie richieste di aiuto e le preoccupazioni che avanzavo per lo stato in cui lo vedevo sprofondare vennero ignorate dallo psichiatra che seguiva mia madre. Fino alla sera in cui, rientrando in casa, sorpresi mio padre seduto sulla balaustra del balcone dell'appartamento al quarto piano in cui vivevamo assieme. Dovetti convincerlo a recarsi personalmente al centro di salute mentale per incontrare uno psichiatra e poi fu ricoverato anche lui in una clinica, dove lo curarono per una grave depressione.

In seguito i miei tornarono insieme e, negli anni successivi, mia madre ebbe altre due gravi ricadute con conseguenti ricoveri. Fino all'ultimo episodio, quando io avevo 30 anni, quello che, al colmo della disperazione ma anche del desiderio di reagire, mi ha portato ad aprire il blog «Mia Madre È Bipolare» per raccontare il mio vissuto, condividerlo con altri e trovare soluzioni.

Quello che più mi è mancato è stato poter contare su un punto di riferimento preparato a gestire situazioni

come la mia. Siamo stati lasciati terribilmente soli. Mi avrebbe aiutato uno sportello attrezzato a intercettare i problemi dei familiari, che potesse dare indicazioni su come gestire la situazione. Sarebbero state preziose delle brochure informative che spiegassero cosa sono la depressione, il disturbo bipolare, la schizofrenia, che descrivessero i sintomi che preannunciano una crisi e cosa fare in caso di emergenza.

Poter trovare personale preparato a rispondere ai bisogni di un figlio minore che di colpo si trova a non avere più alcun punto di riferimento in famiglia avrebbe alleviato molto il mio dolore. Ho scoperto solo di recente di aver vissuto un vero e proprio «lutto» in quel periodo.

Quando mia madre rifiutava di farsi visitare e perciò era lasciata in balia della sua malattia, sarebbe stato d'aiuto che almeno i Servizi si fossero occupati di me, dotandomi di strumenti per affrontare il dolore, la paura, il senso di colpa, la rabbia, la solitudine, i traumi cui sono stata sottoposta. La problematica maggiore è legata al fatto che persone con un disturbo come quello diagnosticato a mia madre riescono ad apparire molto lucide fuori casa e perciò, salvo chi convive con loro quotidianamente, nessuno si accorge che stanno male. Avrebbe aiutato molto che i medici cui mi sono rivolta per chiedere aiuto prendessero seriamente in considerazione i comportamenti e i sintomi di mia madre che io riferivo. Era frustrante per me, da adolescente, avere enormi responsabilità sulle mie spalle e, nonostante questo, non essere sufficientemente ascoltata o informata dai medici. Solo oggi so che quello che facevo ha un nome: ero una caregiver. Ma di fatto rimanevo invisibile. Unica ancora di salvezza fu in quel periodo una psicologa del consultorio, trovata da mio padre. Fu lei a permettermi di rompere la corazza che avevo costruito attorno a me per non crollare e a spingermi a confidarmi con poche persone fidate. Una collaborazione tra i Servizi per adulti e i consultori familiari sarebbe stata preziosa. Se non ci fosse stato mio padre, non avrei nemmeno saputo dell'esistenza di questo servizio. Mi avrebbe aiutato, infine, potermi confrontare con altri coetanei nella mia stessa situazione. Mi sarei sentita meno sola.

sizione molto importante per favorire la prevenzione e utilizzare un approccio orientato alla partecipazione. Gli operatori specializzati nel lavoro con persone adulte (come, ad esempio, coloro che operano in unità psichiatriche ospedaliere) nella loro attività quotidiana possono cercare di aprire un dialogo con tutti gli utenti sulle sfide affrontate nella genitorialità e sull'impatto della malattia sui loro figli. Inoltre, gli operatori sociali che lavorano con i minori non possono non tenere conto dell'esperienza diretta vissuta dal bambino o dal ragazzo. Anche perché, statistiche alla mano, un minore su cinque preso in carico dai Servizi ha un membro della famiglia con problemi legati alla salute mentale. In questi casi, è indispensabile valutare l'impatto della malattia del genitore e capire quali altri adulti possano fornire un aiuto concreto quando il genitore non è in grado di svolgere il proprio ruolo. Ma non si tratta «solo» di trovare dei sostituti: la questione più delicata è che spesso il rapporto con i figli è un elemento protettivo per la salute mentale del genitore, e i ragazzi desiderano fortemente mantenere il rapporto affettivo con la mamma o il papà. La sfida è quindi trovare il modo per equilibrare e conciliare i diversi bisogni presenti nella famiglia, senza mettere mai in secondo piano la tutela dei bambini o ragazzi.

www.lavorosociale.com



Su questo tema, news, saggi e molti altri materiali su www.lavorosociale.com