



Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit

Departament da justia, segirezza e sanadad

Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità

Contributo in occasione della giornata del malato del 7° marzo 2021: Prendiamoci cura gli uni degli altri

La giornata del malato è intesa ad avvicinare persone sane e malate, in modo da contrastare l'isolamento dei malati. Con il motto di quest'anno "vulnerabile ma resiliente" si intendono stimolare discussioni nonché invitare le persone malate e quelle sane a dialogare e a prendersi cura le une delle altre.

Chiunque nel corso della vita si trova confrontato a malattie, colpi del destino e difficoltà: in qualità di familiare oppure poiché in prima persona si è ammalato di una malattia grave o ha subito un grave infortunio. Il 2020 ha reso evidente a tutti noi che la salute non è scontata e che una crisi sanitaria influisce anche sulla nostra psiche. La misura in cui una malattia o una crisi come la pandemia di COVID-19 influisce sulla mente varia da persona a persona. La buona notizia consiste nel fatto che, così come possiamo rinforzare il sistema immunitario del nostro corpo, possiamo rinforzare anche la nostra mente o psiche, rendendola più resistente.

La capacità dell'essere umano di superare meglio crisi e perdite, di accettarle, di uscirne rafforzato e di adattarsi con flessibilità ai cambiamenti in gergo è chiamata "resilienza". Il termine "resilienza" (dal latino *resilire*: "rimbalzare") proviene originariamente dalla fisica e definisce l'attitudine di un corpo a riprendere, dopo una deformazione, l'aspetto originale. La resistenza psichica varia da persona a persona, tuttavia può essere appresa, esercitata e quindi influenzata direttamente sin dall'infanzia e fino in età avanzata. Siccome però le persone gestiscono in maniera estremamente diversa le crisi e i colpi del destino, non esistono ricette infallibili. Ognuno di noi deve scoprire ciò che è importante per il suo benessere. Chi nei periodi positivi si confronta con ciò che gli fa bene, in caso di malattia o infortunio può fare capo a questi aspetti, riducendo il rischio di sviluppare una malattia psichica quale conseguenza di eventi particolarmente critici della propria vita.

La resistenza psichica non la si può sviluppare da soli. Un aspetto importante è costituito dalla comunità e dall'ambiente sociale. Ne fanno parte i familiari, gli amici, le persone che condividono un destino simile o che lo hanno già affrontato, ma anche il datore di lavoro o i colleghi di lavoro. Di fatto ogni membro della società. L'ambiente sociale, che motiva una persona e la incoraggia in caso di crisi, svolge un ruolo fondamentale quale fattore di protezione. Perciò tutti noi siamo invitati ad affrontare con maggiore apertura i temi della malattia e della salute psichica e a parlare delle difficoltà psichiche, ma anche di ciò che ci fa bene e di cui abbiamo bisogno quando attraversiamo un periodo difficile. Dobbiamo accettare il fatto di non essere supereroi che risolvono da soli i propri problemi e dobbiamo invece trovare la forza per affidarci ad altre persone e per accettare il sostegno da parte della società.

La giornata del malato deve essere per noi un'occasione per esprimere partecipazione nei confronti dei nostri malati e delle persone la cui salute è pregiudicata e per augurare loro oggi e in futuro forza e fiducia. In particolare a causa del perdurare della pandemia di COVID-19, la giornata del malato deve rappresentare per noi l'occasione per esprimere la nostra gratitudine e la nostra riconoscenza al personale di cura, ai medici come pure ai familiari curanti per il loro lavoro quotidiano, instancabile e prezioso. Infine la giornata del malato deve anche offrire l'occasione per fermarsi un attimo quale società, per non dimenticare le numerose persone decedute in Svizzera per le conseguenze della COVID-19 e per pensare ai familiari e agli amici che hanno perso una persona cara.

La crisi legata al coronavirus mette alla prova tutti noi. I contatti vanno limitati allo stretto necessario. Non lasciamo da sole le persone malate e che non stanno bene, bensì cerchiamo di

essere presenti gli uni per gli altri. Comuniciamo gli uni con gli altri, attraverso la videotelefonia, i social media o in modo molto classico inviando lettere o facendo una telefonata. Prendiamoci cura gli uni degli altri!

Peter Peyer, Consigliere di Stato
Direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità del Cantone dei Grigioni