

## Riflessioni sulla giornata del malato: "Lo stress di essere malati"

Di solito si parla dello stress che fa ammalare. È comunemente noto che lo stress può causare infarti cardiaci, burnout, alcolismo e molte altre malattie. La situazione inversa, ovvero che l'essere malati provoca stress, ci preoccupa molto meno.

I nostri ritmi frenetici richiedono a tutti presenza e attività costanti. Non solo al lavoro, anche nel tempo libero le cose non vanno mai abbastanza in fretta. Ci mettiamo in testa che non è sufficiente soddisfare in ogni momento le richieste del capo, no, dobbiamo addirittura superare le sue attese. Cosa succede se improvvisamente prendiamo l'influenza? D'un tratto ci troviamo a letto con la febbre e i nostri impegni, veri o presunti, restano bloccati. Eppure avremmo dovuto inviare assolutamente quell'e-mail oppure occuparci di quella riparazione. Di solito, in caso d'influenza lo stress rimane contenuto. Un paio di giorni a regime ridotto si possono sopportare.

Ma cosa succede se ci ammaliamo di una malattia cronica? Possiamo sì lavorare, ma siamo più lenti, meno precisi o un po' più smemorati. Lentamente, la nostra redditività cala. Siamo noi i primi ad accorgerci che non siamo più come un tempo. Tali sviluppi possono essere fonte di sovraccarico oppure trasformarsi appunto in stress. Raramente le malattie croniche migliorano, il più delle volte peggiorano gradualmente.

Ai nostri tempi contano solo le prestazioni. Non siamo abituati a fermarci a riflettere su noi stessi. Abbiamo dimenticato come fare ad accettare gli sviluppi così come sono. Non vogliamo in nessun caso accettare di vivere con un problema di salute. Saremmo troppo poco produttivi, troppo poco belli o guadagneremmo troppo poco. Lo stress dell'essere malati avvolge in un circolo vizioso dal quale è difficile liberarsi. In questa situazione ci aspettiamo sostegno dalla medicina. In effetti la medicina riesce spesso ad aiutarci oppure con il suo aiuto riusciamo a riportare le nostre prestazioni quasi ai livelli di un tempo e a dimenticare lo stress – almeno per un po'.

Un orientamento della medicina moderna consiste nel reintegrare il prima possibile gli ammalati nel processo lavorativo ricorrendo a metodi possibilmente "delicati". Pensate a come si cura oggi l'infarto cardiaco. In molti penseranno che è fantastico. Tuttavia rimane un dilemma. Il tempo non ci manca solo sul lavoro, bensì anche quando siamo ammalati. Non ci concediamo il tempo di riflettere sul senso della vita, della sofferenza e, in ultima analisi, della morte, ma anzi, nella fase di vita nella quale

avremmo più urgentemente bisogno di tempo ci buttiamo in attività incessanti: questo è appunto lo stress dell'essere malati.

Una persona in salute potrebbe fare spallucce e continuare nella sua corsa. Lo stress dell'essere malati è però in gran parte anche un problema delle persone sane. Noi persone in salute portiamo una grande responsabilità nei confronti degli ammalati. È l'atteggiamento che le persone sane hanno nei confronti della vita a provocare stress alle persone con problemi di salute.

È difficile sfuggire al nostro mondo e allo spirito del tempo. Proprio per questo è importante che ognuno di noi adotti delle contromisure, per quanto piccole esse siano. Riflettiamo sulla nostra vita, mettiamo in discussione e ordiniamo i nostri obiettivi e i nostri valori, indipendentemente dal fatto se siamo in salute o ammalati. Proprio come persone sane, con la nostra posizione nei confronti dei più deboli abbiamo la possibilità di attenuare i loro timori dinanzi al proprio futuro. Come persone con problemi di salute possiamo cercare di rispettarci così come siamo, con i nostri difetti, e cercare di migliorare senza nessuna fretta, ma in modo duraturo.

In tempi sempre più frenetici, la società tutta dovrà ritagliarsi più tempo per riflettere su valori anziché sul denaro, sulla pazienza anziché sulla crescita e sulla fiducia anziché sul controllo. Solo in questo modo la vita sarà contraddistinta da meno stress: meno stress che fa ammalare e meno stress dell'essere malati.

Dr. Christian Rathgeb

Consigliere di Stato

Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità