

Mens sana in corpore sano

Sonja Riva

Benvenuti nel primo video dedicato al tema “Mens sana in corpore sano”.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità la salute è “*uno stato di benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente una condizione di assenza di malattie*”. Questo significa che ciascuno, a prescindere dal proprio quadro clinico, può e deve poter ambire al massimo benessere possibile.

Ma che cos'è il benessere? Si tratta di uno **stato armonico** in cui **mente e corpo** si influenzano reciprocamente in modo positivo.

Nella riflessione che ti propongo non vuole esserci alcuna valenza consolatoria: l'emofilia è una condizione seria che va gestita in modo puntuale poiché, diversamente, può provocare ripercussioni negative importanti sulla salute e quindi sul tenore di vita delle persone affette. Però sappiamo che **può essere gestita molto bene** seguendo il trattamento medico/farmacologico in modo preciso e un corretto stile di vita. E, dopo essersi presi cura del corpo, è importante prendersi cura anche del proprio spazio mentale.

È bene occuparsi dell'igiene della mente ponendo attenzione ai pensieri che la popolano, poiché questi influiscono sulla sfera emotiva, sull'umore, sui comportamenti e quindi sulle scelte di vita.

È bene ascoltarsi, osservando le emozioni che emergono in ogni situazione, per comprendere quando stai bene e quando no.

È importante anche porre attenzione al dialogo interiore che hai con te stesso, ascoltando cosa tu dici a te stesso. Quali sono le frasi che ti ripeti sul tuo conto, su ciò che ti circonda e ciò che ti accade?

L'invito che vorrei farti è quello di osservare la realtà che ti circonda nella sua globalità: osservare quello che senti come limite, ma anche il potenziale; vedere le difficoltà, ma anche le risorse; osservando e **godendo di tutto il benessere possibile**, quello che c'è già e quello che si può costruire.

Nessuno può scegliere la condizione clinica con cui nascere, o dove e con quali terapie farmacologiche a disposizione (tenendo conto che in Italia siamo fortunati), ma una cosa è concessa: un margine di azione sulla nostra vita, la possibilità di incidere positivamente. A volte si tratta di un margine più ampio, a volte è più limitato ma, seppur piccolo, c'è sempre e spesso è possibile allargarne i confini. Tuttavia, per poter utilizzare questo margine di azione sulla vita, occorre innanzitutto volerlo, e non è scontato, occorre cioè **darsi il permesso di cercare per sé maggiore benessere**.

La mia riflessione è un invito a guardare la realtà della tua vita o di quella dei tuoi cari con emofilia e, provando a sgombrare un po' la mente dalla paura, dalle preoccupazioni e dalle idee che ti hanno guidato finora, osservare e renderti consapevole degli spazi di benessere che già ci sono e provare a lavorare per ampliarli, eventualmente anche chiedendo aiuto a professionisti dell'ambito di riferimento.

Spero che questa piccola riflessione possa esserti utile e, in attesa del prossimo video, ti saluto e ti auguro una **buona ricerca di benessere**.



Dott.ssa
Sonja Riva
Mediatrice familiare