



Indicazioni per la famiglia

Come si aiuta una persona amata a farsi aiutare

COSA DEVO FARE SE UNA PERSONA A ME VICINA MOSTRA I SINTOMI DI DISTURBI PSICOTICI?

Se credete che una persona a voi cara mostri sintomi di disturbi psicotici, mettetela in contatto con un programma precoce quanto prima. Potrebbe non essere così facile, in quanto alcuni sintomi potrebbero incidere sulla disponibilità a farsi aiutare. Familiari e amici intimi spesso giocano un ruolo chiave nel convincere queste persone a farsi aiutare.

Risorse

Di seguito consigliamo alcune letture a chiunque desideri approfondire eventuali conversazioni difficili sui disturbi psicotici con persone a loro care.

I'm Not Sick, I Don't Need Help.

X. Amador, 2007.

A Toolkit of Motivational Skills: Encouraging and Supporting Change in Individuals. C. Fuller & P. Taylor, 2010.

Risorse della comunità:

COSA DIRE?

È piuttosto consueto per i giovani che soffrono di disturbi psicotici per la prima volta essere restii a farsi aiutare. Potrebbero aver bisogno di tempo prima di accettare l'aiuto di altri. Quelli che proponiamo sono alcuni suggerimenti.

Esprimere empatia e comprensione:

- “Quello che mi dici è...”
- “Aiutami a capire meglio le tue preoccupazioni.”

Cercare di evidenziare come i comportamenti di queste persone non incide sui loro obiettivi:

- “Da un lato mi stai dicendo che vuoi conoscere delle persone, ma dall'altro poi non esci.”

Infondere speranza e consolidare punti di forza:

- “So che adesso è davvero dura, ma vedrai che le cose possono migliorare e miglioreranno.”
- “Molti ci sono passati...”

Aiutare a favorire un cambiamento positivo verso il raggiungimento dei loro obiettivi:

- “Come vorresti che fosse la tua vita tra cinque anni?”
- “Proviamo a stilare una lista dei pro e dei contro.”

Proviamo a procedere a piccoli passi:

- “Perché non cerchiamo una valutazione per capire cosa stia succedendo.”

Da evitare:

- Usare parole critiche o minacciose.
- Discutere su pensieri deliranti

Potete contare su risorse a vostra disposizione. Visitate help4psychosis.ca per trovare il programma EPI (*Early Psychosis Intervention*) disponibile nella vostra zona.

