

## Colpa e malattia mentale – Foglio informativo

- ❖ La colpa è il sentimento che proviamo quando pensiamo di aver fatto qualcosa di sbagliato.
- ❖ Quando un nostro caro ha una malattia mentale ci possiamo sentire colpevoli perché ci sentiamo responsabili e vogliamo proteggerlo.
- ❖ Sentiamo questo senso di colpa perché c'importa del nostro caro.
- ❖ Potremmo pensare “ **perché lui o lei e non io?**”
- ❖ Potremmo incolpare noi stessi e dire “.. **se avessi fatto le cose in modo differente lui/lei starebbe bene**”.
- ❖ Potremmo accettare un comportamento irragionevole da parte del nostro caro perché ci sentiamo in colpa. In questa situazione dobbiamo chiedere a noi stessi “**accetterei questo comportamento da qualsiasi altro membro della famiglia?**”
- ❖ Possiamo sentire che abbiamo perso il controllo e abbiamo bisogno di risposte così da poter incolpare membri della famiglia o situazioni “ **..se mio marito non ci avesse portato in Australia nostro figlio starebbe bene...**”
- ❖ Come persone che si prendono cura del malato dobbiamo tenere in mente che è la malattia che parla o agisce, e non la persona.
- ❖ **\*Ricorda che andare alla ricerca di qualcuno o qualcosa a cui dare la colpa può impedirti di accorgerti di quello che deve essere fatto e di essere d'aiuto al tuo caro.**

