

# Quando l'ansia è fuori controllo

di Carina Da Silva

È bastato un episodio a scatenare tutto. Dopodiché la mia vita non è stata più la stessa. Sono matta? Me lo sono chiesta.

Poi però ho capito il problema e come affrontarlo. Oggi sono più serena e desidero sensibilizzare le persone su un disturbo che spesso viene sottovalutato.

**M**i chiamo Carina Manuela Da Silva Ferreira De Lemos, ho 20 anni, sono figlia unica e provengo dal Portogallo. Nei momenti liberi mi piace viaggiare e trascorrere del tempo in compagnia dei miei amici.

Ho vissuto un'infanzia felice sia con i miei genitori, sia con i nonni. Fino ai quattro anni sono cresciuta con i miei, poi però, data la necessità di cercare opportunità migliori lontano dalla patria natia, ho abitato per circa due anni con i nonni poiché mia madre e mio padre erano partiti per la Svizzera con l'obiettivo di trasferirci a breve con tutta la famiglia. Perché proprio la Svizzera? Mia zia si trovava già su territorio elvetico per lavoro da alcuni anni e ha persuaso mia madre e mio padre che fosse il giusto luogo per migliorare la propria qualità di vita e cercare un'attività professionale soddisfacente.

In Svizzera ho iniziato il mio percorso scolastico, fin dall'asilo. All'inizio non è stato molto facile adattarmi a causa della mia mancata conoscenza della lingua italiana. In famiglia si parlava portoghese e, date le poche occasioni di socializzazione esterne, è stato difficile esercitarsi con la nuova lingua.

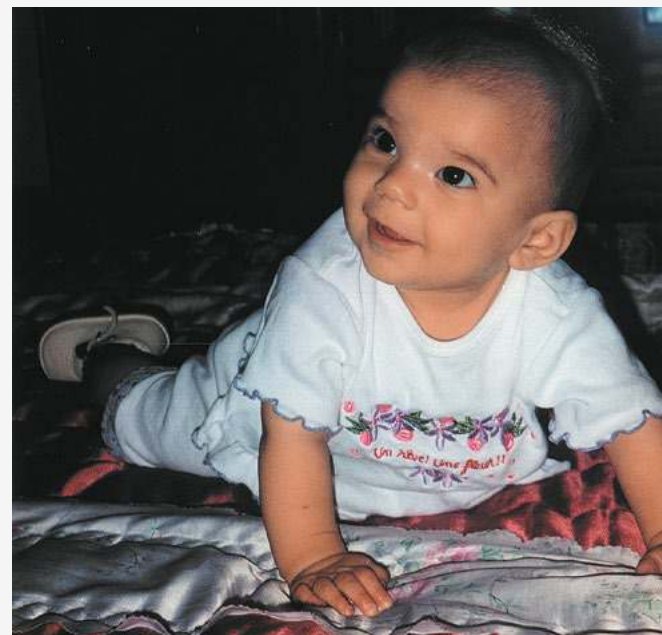
Dopo i primi due anni di asilo, infatti, non sono stata ritenuta pronta per la scuola elementare. Ho quindi frequentato un anno supplementare al fine di migliorare la lingua italiana. In questi primi anni mi sono fatta alcuni amici che ancora oggi frequento assiduamente.

Anche affrontare la prima elementare non è stato facile. Fortunatamente conoscevo già alcuni compagni dell'asilo ma a parte loro, tutti gli altri erano degli sconosciuti.

Per fortuna, con il tempo, tutto è diventato più semplice e ho iniziato a conoscere molte più persone. Fra queste ce ne sono alcune che ancora oggi sono presenti nella mia vita.

Giunta al ciclo scolastico successivo, sono stata inserita nella scuola speciale.

Quando sono passata alle medie ho avuto modo di conoscere altri compagni, anche se oggi non li frequento più. Purtroppo, a causa dell'inserimento nella classe speciale,



Carina all'età di 8 mesi in Portogallo.



## CARINA MANUELA DA SILVA FERREIRA DE LEMOS

DATA DI NASCITA: 19 gennaio 2001

SEGNO ZODIACALE: capricorno

ANIMALE PREFERITO: cane, volpino italiano

HOBBY: viaggiare

TEMPO LIBERO: ascoltare musica, guardare serie tv e film

ATTIVITÀ: mi piace uscire, guidare, stare in compagnia, stare nella natura, andare in bicicletta e amo guardare il mare.

LUOGO PREFERITO: quando posso mi piace recarmi nel Canton Grigioni... mi piace la sua natura e nessuno mi conosce. Questo mi aiuta a rilassarmi e a riflettere.

io e altri compagni siamo stati derisi e presi in giro dagli allievi inseriti nel corso normale per tre anni su quattro. All'ultimo anno, grazie ad una politica scolastica volta all'integrazione, sono state organizzate più ore lezione in condivisione, raggruppando quindi in un'unica classe



Carina a 5 anni ad una festa in Portogallo.

allievi del corso normale e studenti della classe speciale. Questo ha favorito l'avvicinamento e gli episodi di scherzo sono man mano calati fino a scomparire del tutto. Questo mi ha resa più consapevole sul fatto che in fondo, bastano piccoli accorgimenti per fare la differenza!

Dopo le medie, nel 2017, non avendo superato un test di logica, mi è stata assegnata una consulente AI e ho frequentato la pretirocinio di integrazione a Locarno per un anno, una scuola per non italofofoni che necessitano di sviluppare le competenze linguistiche ai fini di iniziare una formazione professionale. Durante questo periodo ho avuto modo di provare a cimentarmi in diversi lavori, come ad esempio: lavare le automobili, imbiancare i muri, trasportare e montare mobili, attività di economia domestica, tagliare l'erba e molto altro. È strano, quando sei bambina spesso immagini il tuo lavoro «da grande», invece io, non ho mai avuto idea di cosa mi sarebbe piaciuto fare. È soltanto crescendo che ho iniziato a pensare che stare a contatto con i clienti potesse fare al caso mio. Pertanto, lavorare in un negozio di alimentari mi è sembrata una scelta naturale. Guarda caso, al termine delle diverse esperienze di lavoro, l'attività che più ritenevo congeniale alla mia persona è stata proprio quella della barista perché mi piaceva preparare i caffè, scaldare i cornetti, preparare il tè, ma, soprattutto, stare a contatto con la gente. Vista la mia inclinazione a lavorare in un contesto aperto al pubblico e a servizio della clientela, i miei genitori mi suggerirono di lavorare in un supermercato anziché che

in un esercizio pubblico, questo perché, a loro avviso, era un luogo più sicuro dal momento che, nella ristorazione, si è spesso a contatto diretto con bevande alcoliche.

Nel 2018 ho svolto alcuni stage in diverse filiali di una nota catena di alimentari svizzera. L'attività mi è piaciuta molto anche se alla sera arrivavo a casa stremata. Inoltre, il dover lavorare al sabato era sì stancante, ma non mi ha fatto desistere dalla mia scelta. Ho concluso con impegno tutti gli stage poiché avevo l'obiettivo di essere assunta come apprendista. Finalmente arrivò la chiamata tanto attesa: uno dei supermercati confermò la mia assunzione come apprendista assistente del commercio al dettaglio. Fu un giorno felicissimo per me.

Quando ho iniziato a lavorare presso la filiale era tutto bello, semplice, e i colleghi gentili. Ero molto curiosa: ogni giorno c'erano tante attività nuove da imparare e non vedevo l'ora di essere istruita per riuscire a svolgerle autonomamente.

Purtroppo però, dopo circa sei mesi di lavoro, successe un episodio che mi ha segnata per sempre. Improvvisamente ho iniziato a stare male, a perdere peso. Ho incominciato a sentirmi ansiosa, non una semplice preoccupazione. Era un'agitazione che mi bloccava e che mi obbligava a ragionarci su. Vivevo notti agitate e il pensiero del giorno successivo mi mandava in crisi. Analizzando i pensieri che mi portavano a questo stato di ansietà, notai che mi bastava pensare al mio lavoro al supermercato per scatenare il disagio: il mio cuore iniziava a battere velocissimo e il mio respiro affannoso aumentava come mai prima.

Scoprire le radici di questo malessere non è stato semplice. Credo sia normale in tutti i luoghi di lavoro avere qualche screzio fra colleghi o incomprensioni con il proprio superiore. Un episodio però mi aveva segnata particolarmente: un giorno una collega mi urlò addosso, molto arrabbiata, proprio davanti ai clienti mentre ero alla cassa. Questo evento scatenò in me una paura, ingiustificata, nel tornare al lavoro. Temevo che i clienti mi avrebbero guardata male e che mi avrebbero giudicata un'incapace. A causa dell'ansia che iniziai ad avere da quel giorno, non sono più riuscita ad andare a lavorare, ad affrontare i colleghi e le difficoltà che spesso si presentano sul percorso professionale. Ho sofferto di forti attacchi di panico che mi irrigidivano, bloccavano e non mi permettevano di tornare al lavoro. Ero perennemente stanca, avevo forti dolori allo stomaco ed episodi di svenimento: la mia qualità di vita ne ha risentito parecchio. Gli attacchi di panico sono la massima espressione dell'ansia, la risposta fisiologica della paura.



**VUOI ESSERE TU  
IL PROTAGONISTA DELLA PROSSIMA STORIA?**

Allora scrivi a [redazione@inclusion-andicap-ticino.ch](mailto:redazione@inclusion-andicap-ticino.ch)

Molte persone li affrontano cercando di superare la paura in quel particolare momento di terrore, altri evitano le situazioni in cui la paura potrebbe diventare eccessiva. Io ho deciso per la seconda opzione, ovvero evitare di tornare al lavoro e di affrontare i colleghi. Per quanto sofferta, alla fine ho preso la decisione di sciogliere il contratto.

Disdire il contratto di apprendistato e, quindi, implicitamente non garantirsi un futuro certo, ha scatenato in me altre paure: la paura di non essere accettata dagli amici e dagli altri in generale, la paura di non riuscire a trovare un altro posto di lavoro e la paura di vivere una vita da precaria. Sembrava una spirale diabolica senza fine: le decisioni prese a causa della paura provocavano automaticamente altri stati di panico che a loro volta causavano altre fasi di irrequietezza. Pensavo di non riuscire più ad uscirne. Dovevo riprendere la mia vita in mano e riscriverla: superare le paure, l'ansia e cercare una soluzione adeguata che mi garantisse un diploma. È difficile fare un percorso così da soli, bisogna saper chiedere aiuto. Grazie al mio terapeuta ho iniziato a lavorare su me stessa per affrontare e superare gli attacchi di panico, mentre grazie alla mia consulente AI ho trovato un posto dove poter fare



Carina il giorno della Cresima con papà Alvaro e mamma Silvia.

un accertamento per capire quale tirocinio fosse più adatto alla mia persona e al mio problema di salute.

Ora, dopo alcuni anni, ho iniziato nuovamente a credere in me stessa e ad essere più forte rispetto a quando ho vissuto l'episodio sgradevole nel supermercato. Oggi mi sento tranquilla e felice e, anche se gli esami finali sono alle porte, la mia «ansia» è vissuta positivamente e mi sprona a dare il meglio.

Ho svolto l'accertamento e, in seguito, l'apprendistato, presso *inclusione handicap ticino* perché a suo tempo, alla consulente AI, avevo espresso il desiderio di lavorare in ufficio in ambito commerciale. Nell'aprile 2019, quando ho iniziato l'accertamento presso *inclusione handicap ticino*, ero una ragazza timida, insicura e piena di timori. Non conoscevo nessuno, a parte un apprendista di nome Leo che mi aveva parlato molto bene dell'associazione. Poi, con il tempo, ho iniziato ad integrarmi nel gruppo e a essere più espansiva ed estroversa.

Con il passare dei mesi ho iniziato ad acquisire più sicu-

rezza e ad essere più convinta e decisa nelle mie scelte. Fortunatamente l'accertamento si è concluso positivamente e questo mi ha permesso di rimanere nella realtà associativa di *inclusione handicap ticino* in qualità di apprendista assistente d'ufficio CFP, una formazione commerciale biennale.

Mentre redigo questo articolo, aiutata dalla collega che si occupa di comunicazione, sono ancora apprendista, ma all'ultimo anno. Fra pochi mesi, a giugno, dovrò sostenere gli esami finali. Questi anni sono volati veloci, qui ho imparato tante nuove cose che porterò con me nel mio futuro professionale. Sono molto felice di aver avuto l'opportunità di lavorare a *inclusione handicap ticino*.

Fin dall'inizio del mio apprendistato mi hanno assegnato mansioni che tutt'oggi svolgo con passione, interesse e con la volontà di continuare ad imparare per perfezionarmi sempre più. Oggi mi alzo sempre, ogni mattina, con la voglia di andare al lavoro e con la curiosità di scoprire cosa mi riserverà la giornata.

Dopo un lungo percorso terapeutico, un accompagnamento scolastico attento e un'opportunità professionale su misura per me, posso dire di aver superato i miei fantasmi e di avvicinarmi alla vita con più serenità. Gli attacchi di panico fanno ancora parte della mia persona, ma ora ho imparato a convivere, a gestirli e a minimizzarli. Purtroppo ancora oggi non riuscirei a riprendere il mio apprendistato di venditrice poiché il pensiero di quanto è successo è ancora vivo nella mia mente e mi causa ancora forti disagi. Questa consapevolezza acquisita mi permette però di lavorare su me stessa, sperando che in futuro io riesca ad affrontare ed elaborare anche il mio personalissimo episodio scatenante.

Racconto tutto questo perché desidero semplicemente condividere con gli altri che nella vita possono presentarsi dei momenti difficili e che ognuno reagisce in modo diverso. L'importante è che non bisogna arrendersi subito alla prima difficoltà, anche se sopraggiungono attacchi di panico bisogna sempre pensare che c'è una soluzione per ogni tipo di problema. L'importante è chiedere aiuto, di questo non bisogna mai avere timore. A breve, terminati gli esami, spero ci sia una ditta sul territorio interessata ad assumermi. In futuro mi piacerebbe anche poter continuare con gli studi per potermi specializzare ulteriormente, magari in ambito contabile.



## L'ACCERTAMENTO PROFESSIONALE

Il provvedimento è rivolto a persone che hanno inoltrato una domanda di prestazioni all'AI e che hanno la possibilità di (ri)entrare nel mondo del lavoro. Durante la permanenza nella sede vengono verificate le attitudini personali, le competenze pratiche grazie a lavori pratico-manuali e le conoscenze scolastiche attraverso dei test specifici.