

CONVIVENZA

La sanadad che nagin na vesa

 BETTINA CADOTSCH

Era sche la primavaira è arrivada tar nus e las emprimas flurs creschan, ils utschels tshivilan ed ils radis da sulegl ans stgaudan – nus n'avain anc adina betg las libertads che nus avessan gugent. En pli essan nus tuts simplamain enorm stanchels da corona. E tut quai ans dat in pau sin il stumi.

Jau crai che jau haja emperendi insatge essenzial en quel connex. Anc mai na sun jau stada uschè conscienta sco ussa che la sanadad mentala da nus umans è insatge dal pli relevant per viver e per esser cuntent.

Sche jau aud il pled sanadad, pens jau l'emprim adina vi da mes corp. Segir vai era tuttina cun Vus. Nus protegin noss corp dad influenzas da l'ambient, da disgrazias, dal fraid e dal chaud.

Però da nossa sanadad mentala ans occupain nus savens memia pauc. Nus la prendain memia pauc seriusa, perquai che nus na vesain betg ella. Ella è en nus. En noss tsharvè, en noss cor, en nossa olma. Ella è invisibla e tuttina dapertut.

Ina psica sauna è impurtanta per l'entir bainstar. Ella ans fa robusts ed ans lassa giudair nossa vita. Ma anc blier pli impurtant è ch'ina psica sauna ans lassa supportar meglier di-



schillusius e temps nauschs, grevs e trists. Ina psica instabila percenter ans fa bainduras gia grev in sulet nausch di – ed ans engrevgescha enormamain da surmuntar in temp difficil pli lung.

Equa vegn jau sin il punct. Jau sun da l'avis che l'impurtanza da la sanadad mentala – ubain la «mental health», sco ch'ella vegn savens numnada per englais – è insatge che nus tuts avain emperendi da stimar nunditg ussa durant quest temp spezial.

Jau sun gia adina m'interessada per la psica dals umans. Pli veglia che jau vegn e pli conscienta che jau davent dentant da l'influenza da la sanadad mentala sin mia vita. En quel regard m'ha il temp da corona definitivamain anc ina giada dà in stausch.

Jau sun numnadamain anc ina giada ma dumandada pli fitg tge che ma fa cuntenta, tge che ma fa trista e tge che ma res-

trenscha. Jau sun per exempel in carstgaun che dovra la natira. En la natira ma sent jau il pli datiers da mamezza ed uschè libra sco mo pussaivel.

Jau hai er acceptà ina giada dapli ch'igl è da tadlar bain sin l'agen corp, ch'ins sto era far tranteren ina pausa, ch'ins sto prender serius ils agens basegns e ch'ins sto s'occupar da quai che fa plaschair ad ins. Tut quella savida n'è betg nova per mai, ma entras corona è ella puspè vegnida pli preschenta a mai.

Nus tuts essan stanchels da las restricziuns ed unfis da reducir ils contacts. Sche nus essan sincers, na pudain nus tuts betg pli spetgar il mument, cura che cusseglier federal *Alain Berset* di che la crisa saja per gronda part surmuntada.

Enfin che quai è però uschè lunsch, pudessi anc ir in mument. Entant pudain nus tuts ans concentrar anc in zichel dapli sin nossa sanadad mentala – natiralmain senza tralascar la sanadad fisica. Quellas duas van damai era savens maun en maun.

Bettina Cadotsch è creschida si a Savognin. Ella ha studegià Multimedia Production a la Scola auta spezializada dal Grischun a Cuira e lavura usstar Radio Südostschweiz, «suedostschweiz.ch» e la «Südostschweiz».

La convivenza da las linguas e culturas en il Grischun – quai è il tema da la columna «Convivenza» che cumpara mintga glindesdi en la Südostschweiz ed en La Quotidiana.