

Lain avair quità in da l'auter!

Pled per il di da las personas malsauas dals 7 da mars

PETER PEYER, CUSSEGLIER GUVERNATIV

■ **Il Di dals malsauas ha la finamira da manar ensemen umans sauns ed umans malsauas ed uschia d'impedir l'isolaziun d'umans malsauas. Cun il motto «Vulnerabel, ma ferm» da quest onn duain discussiuns vegnir encurachadas sco er umans malsauas e sauns vegnir envidads da sa barattar e da guardar in da l'auter.** En il decurs da sia vita vegn mintga uman confruntà cun malsognas, cun culps dal destin e cun restricziuns – saja quai sco confamigliar ubain perquai ch'el survegn sez ina diagnosa gravanta u ha già in grev accident.

L'onn 2020 ha mussà a nus tuttas e tuts che la sanadad n'è betg ina chaussa che sa chapescha da sez e ch'ina crisa da sanadad ha er ina influenza sin la psica. Sche e quant ferm ch'ina malsogna – u ina crisa sco la pandemia da COVID-19 – engrevescha l'olma, divergescha d'uman ad uman.

La buna nova: Sco quai che nus pudain rinforzar il sistem d'immunitad da noss corp, pudain nus er rinforzar nossa olma respectivamain nossa psica e daven- tar pli resistents. L'abilitad d'in uman da dumagnar meglier malsognas, crisas e perditas, d'acceptar ellas, da resortir d'ellas en moda rinforzada e da s'adattar en moda flexibla a midadas vegn numnada «resilienza» da las expertas e dals experts.

La noziun «resilienza» (latin resiliere: «siglir enavos» u «rebatte») deriva oriundamain da la fisica e definescha la caratteristica d'in corp da returnar en ses stadi oriund suenter ch'el è vegnì defurmà. La forza da resistenza psichica divergescha d'uman ad uman, po però vegnir emprendida, trenada ed uschia er influenzada da l'uman sez già da pitschen ensi fin a l'auta vegliadetgna.

Perquai che umans van enturn en moda fitg differenta cun crisas e cun culps dal destin, na datti nagin recept general. Mintgina e mintgin sto chattar ora per sasez tge ch'è impurtant per l'agen bainesser. Tgi che s'occupa en buns temps da la dumonda tge che fa bain ad ella u ad el, po profitar da quai en cas d'ina malsogna u d'in accident e reducescha la ristga da daven- tar psichicamain malsaua pervia d'in grev eveniment da la vita.

La forza da resistenza psichica na sviluppan ins però betg sulet. In aspect impurtant èn la communitad ed ils conturns socials. Latiers tutgan confamigliars, amias, umans che han in destin sumegliant u che l'han già superà, ma er il patrun u la collega da lavur, atgnamain mintga commembra u commember da la societad. Ils conturns socials che promovon in uman e che al sustegnan en cas da crisa, giogan ina rolla impurtanta sco factur da protecciun.

Pervia da quai essan nus tuts duman- dads dad ir enturn en moda pli averta cun ils temas da la malsogna e da la sanadad psichica e da discurren da grevez- zas psichicas, ma er da quai che ans fa bain e che nus duvrain, cur che nus fashain tras in temp difficil. Acceptain che nus n'essan naginas supererexas e nagins supererexs che schlian sulettas e sulets lur problems, ma hajan la fermezza d'ans confidar ad auters umans e d'acceptar sustegn social.

Il Di dals malsauas duai esser per nus il motiv da mussar nossa cumpassiun e nossa simpatia envers noss conu- mans malsauas ed impedids e d'als giavischar blera forza e speranza per oz e per il futur. En spezial pervia da la pan- demia da COVID-19 che dura anc adina duai il Di dals malsauas er esser il motiv per nus d'engraziar al persunal da tgira, a las medias ed als medis sco er a las personas che tgiran lur confamigliars e d'exprimer nossa renconu- schientscha per lur engaschament quodidian instancabel e prezios.

Il Di dals malsauas duai la finala er porscher l'ocasiun da sa fermar in mu- ment sco societad per betg emblidar quels blers umans ch'èn morts en Svizra da las consequenzas da COVID-19 e da pensar als confamigliars, a las amias ed als amis che han pers in uman amà.

La crisa da corona metta nus tuttas e tuts a la prova. Ils contacts ston vegnir reducids a quai ch'è absolutamain necessa- ri. Na laschain betg sulets ils umans mal- sauns ed impedids, mabain guardain d'els. Communitgain in cun l'auter, saja quai per videotelefonìa, tras las medias socialas u – en furma classica – cun brevs u cun in discurs al telefon. Lain avair qui- tà in da l'auter!