

## **Ai bambini date frutta e verdura, carne e pesce, latte e affetto**

Dopo aver letto del Vostro lavoro mi sono ricordato della mia storia, della mia dipendenza da benzodiazepine (lorazepam, bromazepam, lormetazepam). questa dipendenza ha portato ad una situazione di attuale e reiterato abuso di sostanze psicoattive (12 anni di abuso - a livelli imbarazzanti nelle quantità - sempre e solo crescente) che oramai ha raggiunto livelli tossici e che la situazione tutta è stata definita, dopo ricoveri presso San Raffaele, Ville Turro, Ospedale Maggiore, Cps, e specialisti privati, come una situazione ben peggiore dell'alcolismo o di dipendenza perfino da sostanze illegali, in quanto un wash out da benzodiazepine e il solo allontanamento a livello fisico (per non parlare del problema psicologico) richiederebbe minimo 7/8 mesi di sofferenza, insonnia, depersonalizzazione, attacchi di panico, impossibilità di lavorare, possibilità di attacchi cardiaci letali, tachicardie, violenta depressione oltre allo stato psicologico non prevedibile.

Tutto questo per cosa? Perché mia zia (morta giovane, dopo anni di cure con tutti gli antidepressivi esistenti che non hanno fatto che aggravare la sua depressione!) lasciava i medicinali (psicofarmaci dei tre gruppi + sali di litio e, appunto, le benzodiazepine) su un lungo piano di marmo nella sua bella cucina. Io, piccolo e con qualche problema psicologico, omosessualità egodistonica e narcisismo in asse II, mi avvicinavo ai bugiardini delle scatole dei medicinali leggendo... "toglie le ansie immotivate"... "leggero ipnotico e calmante, toglie le paure e gli stati ansiosi favorendo il riposo notturno...". Allora decisi, molto lentamente, di rubare qualche pillola, per finire, dopo anni, in una spirale allucinante...

Se io vedessi somministrare uno psicofarmaco ad un bambino, ad un adolescente, ad un animale domestico...impazzirei dal dolore e cercherei di impedirlo, perchè la mia storia non la auguro nemmeno al mio più aspro nemico, figurati ad un bambino innocente.

***Giovanni***