

## CRESCITA

Caro diario,

E' da molti mesi ormai che non ti scrivo ma penso che adesso sia arrivato il momento di ricominciare a farlo. Non mi sentivo ancora pronta a raccontarti cosa mi è successo l'anno scorso. Ora lo sono.

Tutto è cominciato in una giornata che sembrava come le altre, anche se percepivo in me qualcosa che non andava, ero molto stanca e mi sentivo un grande peso nello stomaco, ma decisi comunque di andare a scuola pensando che fosse momentaneo, ma così non è stato. Durante la seconda ora, quelle sensazioni stavano peggiorando finché ho avvertito un forte malessere, non riuscivo a respirare, ero a terra, mi sentivo impotente come se non avessi più forze, l'ambulanza mi ha portata in ospedale, e lì un medico mi ha detto che tutto ciò era stato causato da un attacco di panico. Da quel giorno in poi gli attacchi di panico hanno cominciato a far parte della mia vita, facendomi compagnia molto frequentemente soprattutto nell'ambito scolastico, mi veniva un nodo alla gola che non mi faceva passare aria e si portava via tutte le mie energie. Più i mesi andavano avanti e più stavo male, non riuscivo a venirme fuori, nonostante la mia famiglia mi sostenesse e nonostante i miei compagni di classe non mi facessero pesare la situazione, ma comunque dentro di me avevo sempre questa macchia nera che mi faceva vivere con angoscia e tristezza. Sono riuscita a stare meglio quando ho cominciato ad accettare le mie insicurezze ed ho smesso di sentirmi sbagliata, quando ho capito che il giudizio degli altri non doveva influire su di me perchè non tutti hanno la sensibilità di capire. Inoltre ho iniziato un percorso con una specialista che mi ha insegnato tecnicamente ad affrontare le crisi, a capire quando arrivavano e a combattere i sintomi con specifici metodi di respirazione, con il movimento. Tutto ciò mi ha fatto crescere, anche se è stato doloroso. Oggi, caro diario, sto meglio, combatto le mie paure e non sono più l'Alessia che ero, ma più matura e nonostante gli alti e bassi che posso ancora provare sono riuscita a non aver più paura di questa macchia nera e questa esperienza è stata la crescita più significativa della mia vita.

A presto caro mio Diario  
Alessia