

**mamma\_lara** Sabato, 31 Agosto 2019 23:00

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Sabato, 31 Agosto 2019 22:59

Sono stata fuori a cena, è sempre un problema andare alle sagre di paese perchè hanno i loro menù, così io ho mangiato una insalata.

Però va bene così perchè non sono patita 😊😊

**mamma\_lara** Sabato, 31 Agosto 2019 22:56

**Non avrò mai parole che manifestino la minima parte di gratitudine che ho per questo sito e per chi ce lo ha fornito.**

**mamma\_lara** Sabato, 31 Agosto 2019 22:53

Chiara, terrò carissimo il tuo messaggio e ti ringrazio.

Mamma mia quante parole ci sarebbero da dire sulle fragilità e una frase che mi viene ma mi sembra tanto banale e scontata è quella di fare delle nostre fragilità il punto di forza.

Ma si fa presto a parlare, è mettere in pratica i pensieri e le parole. Come dargli la forma nella nostra mente?

Non so proprio come spiegarlo, anche perchè ognuna di noi ha le proprie fragilità e il proprio punto di vista che gli fa vedere le cose dalla propria prospettiva che sembra cambiare ad ogni battito di ciglia. Sapessi cara quanta fatiche ho fatto nella mia vita, e sinceramente sono loro il bagaglio migliore che ho e cerco in ogni modo di ricordarmi sempre tutto senza rancori odio o tantissimi altri modi che possono essere nocivi.

Però io ho 68 anni e sai quanto ne ha il mio manuale di "istruzioni per l'uso"? una infinità.

C'è anche quella di essere riuscita a controllare l'uso dei sintomatici, ma sapessi quanta fatica per arrivarci? Se ti raccontassi le volte che mi venivano le convulsioni per l'astinenza. Non posso dirti quanti ne prendevo perchè ora mi vengono i brividi, ma se avessi continuato così non avrei avuto una vita.

Mi ha salvato questo sito che con il suo forum mi ha dato la possibilità di confrontarmi con tante persone che soffrivano come me.

Ho capito che nessuna cura mi avrebbe aiutato se non avessi fatto anch'io un pezzo di strada.

Ho imparato a controllare tutte le mie intenzionalità negative alimentando invece le intenzionalità positive.

Certo che è una battaglia che faccio ogni giorno, ma va bene così, mi faccio i muscoli per essere forte sempre di più.

Ci riuscirai, stanne certa che ci riuscirai. E arriverai anche tu piano piano a formare il tuo manuale delle "istruzioni per l'uso".

Il nostro forum può portare un aiuto che non si trova in nessun social. Qui ci entra per cambiare la percezione del nostro MDT.

qui a fianco puoi leggere consigli dal forum, ti metto qui la parte iniziale:

Il Gruppo di Auto Aiuto è formato da persone (alla pari) che condividono la stessa malattia o problema, ha un conduttore o facilitatore portatore dello stesso problema o malattia.

Il Gruppo ha delle regole ben precise che bisogna rispettare sempre.

Nel Gruppo e nel Forum si possono trovare conforto e strategie per riuscire a non farci distruggere dalla malattia, perchè sappiamo tutti come il mal di testa sia spesso accompagnato da stati d'ansia e depressione.

Al gruppo come al forum, vi si deve partecipare ma non per gioco, chi lo usa in questo modo, danneggia tutti i partecipanti ma i danni maggiori li fa a se stesso.

Sembrerà inutile agli occhi dei "non attenti" questa forma di "aiuto", ma sempre più viene tenuta in considerazione non solo dai pazienti.

Ma come in ogni forma di aiuto, anche il forum o il gruppo, non vanno bene per tutte le persone, i motivi possono essere molteplici, fra i quali:

- un po' perchè non si vuole collaborare,
- un po' perchè pensa sia una perdita di tempo,
- un po' perchè si pensa di avere in tasca la verità e gli altri sono tutti perditempo,
- un po' perchè pensa di stare peggio di tutti e quindi cosa può fare un forum o un gruppo,
- un po' perchè si sta talmente male che abbiamo perso di vista la realtà
- e alla fine un po' è anche perchè per stare meglio, bisogna stare peggio, tanto peggio.

Tutto questo sono il Forum e il Gruppo.

Cosa fondamentale però c'è sempre da ricordare che il Forum e il Gruppo sono tutt'altra cosa che un passatempo dove fare quattro risate, sono anche questo, ma dietro questa forma di relazione c'è probabilmente la nostra "salvezza"

**"Sta a te educare te stesso e poi aiutare il tuo medico a pianificare il tuo trattamento (o il trattamento per te). Se tu ti siedi solo davanti al tuo medico e gli dici "fammi stare meglio" ti stai solo preparando per una grande quantità di dolore."  
(dal web)**

Le regole del Gruppo di Auto-Aiuto di Ferrara e del nostro Forum che possono aiutarci nella gestione del nostro mal di testa e anche come riuscire a tenere sotto controllo l'ansia che ci accompagna anche quando il dolore non è presente.

Grazie carissima per la comprensione e per le belle parole.

**Chiara** Sabato, 31 Agosto 2019 21:20

PAULA penso che quei tre consigli siano di fondamentale importanza.

Ci sono due frasi che tengo sempre con me nei momenti di difficoltà.

La prima è "sforzati di ridere e riderai davvero".

La seconda riguarda la sfera dell'impegno e dello sforzo che mettiamo in ogni azione: "Poi è più facile. Ogni giorno diventa più facile. Ma devi farlo tutti i giorni. Questo è difficile. Poi diventa più facile."

Trovo anche che i libri siano veri e propri compagni di vita e, quelli che meritano, sono pregni di verità.

La rabbia è un campanello d'allarme fondamentale, ma che diventa logorante nel momento in cui diventa troppa e diventa fuori controllo.

Ci arrabbiamo quando non siamo ascoltati, apprezzati, amati per ciò che siamo, e altre mille mila situazioni che non ci piacciono, e con tale sentimento noi facciamo in modo che tutto ciò invece accada, ma non deve diventare logorante e non deve diventare uno stile di vita.

Molti modi di sentirci sono considerati negativi quando in realtà non lo sono, perché ci aiutano a capire che qualcosa non va (come l'ansia, la paura, la rabbia), ma spesso ci troviamo a dover imparare a gestirli perché diventano disfunzionali (in questo caso allora, sì che diventano negativi) e ne risente non solo il nostro corpo, ma anche il modo in cui viviamo la vita di tutti i giorni.

Ciò che è fondamentale è riconoscere quando sono disfunzionali, appunto, e provare a far fronte a tutto ciò con delle strategie. Inutile dire e ribadire che i libri sono nostri compagni, se validi.

Quindi trovo che tu sia sulla strada giusta, il riconoscimento è già un passo, e il cercare strategie è il secondo.

**Chiara** Sabato, 31 Agosto 2019 21:02

MAMMA\_LARA innanzitutto ci tengo a dirti che quel messaggio non mi infastidisce per nulla, tutt'altro, è davvero illuminante.

Inoltre ti faccio i complimenti e ti ammiro perché sei riuscita ad abbracciare le tue fragilità e non è affatto semplice. Sappi che sei d'esempio per me.

A dirti la verità, ci sono momenti in cui mi piaccio e momenti in cui non mi piaccio, ancora non ho imparato ad abbracciare molte delle mie fragilità, ora come ora riesco ad amare per lo più i miei pregi, ma questo è semplice.

Ciò che mi innervosisce di più è non riuscire ad abbracciare anche le mie parti più deboli, più vulnerabili. Una fra queste il mio mal di testa, ormai è una parte di me, ma continuo a combatterlo (invano). Non riesco a non prendere lo Zomig nei momenti di mal di testa (quasi ogni giorno, potrei aggiungere) e mi sento debole, schiacciata.

Vorrei solo esistesse una guida per imparare ad accettarlo, ad accettarsi.

Ti ammiro per come riesci ad abbracciare ogni parte di te, e per quanto difficile, lo fai sembrare semplice e mi fai sentire come se anch'io, un giorno, potessi riuscirci.

È fantastico il modo in cui ti guardi indietro e, mi sento di aggiungere, che essere controcorrente ti ha fatto bene. Sei riuscita a superare quelle parole che non fanno altro che ferire e restarti impresse sul corpo.

Non trovo nemmeno le parole per spiegare la mia ammirazione e la mia stima nei tuoi confronti. Sei splendida così come sei!

**mamma\_lara** Sabato, 31 Agosto 2019 12:03

Paula, ha ben ragione che si deve sorridere al mattino, fin da piccola nessuno e mai riuscito a togliermi il sorriso (tranne il periodo nero dopo la morte di Evelino).

E sapessi i problemi che mi ha creato fino a 27 anni il fatto che avevo sempre il sorriso. Mi sono sentita dire di tutto:

Solo le poco serie a ridere sempre

Le donne per bene non ridono

Ridi pure ma con il ridere non metti a tavola i tuoi figli (come se me li avessero sfamati loro i miei figli)

Tu sei vuoi stare con me devi piangere e non ridere.

Poi se vuoi ne ho una bella fila di parole che mi sono sentita dire.

Ricordo una mia sorella che me ne diceva di ogni perchè non appena mi svegliavo sorridevo, ancora adesso mi dice che lei quando si sveglia le vogliono almeno un paio d'ore per parlare.

Penso sia molto difficile togliersi di condizionamenti appresi in tenera età e era d'uso pensare che si doveva essere seri per essere considerate persone per bene.

E quando mi è successo qualcosa e mi succede qualcosa non ho mai pensato "ma perchè proprio a me".

Parto da lì e vado avanti.

Per fortuna fino ad ora sono sempre stata capace di cavarmela, speriamo ce la faccia anche in futuro.

Mi piacciono i racconti delle tue serate.

E ho una grande ammirazione per Gino

**mamma\_lara** Sabato, 31 Agosto 2019 11:42

Questo scritto essendo una cosa abbastanza privata la metto nel piccolo gruppo che ho fatto per dirvi le cose riservate.

Parliamo delle nostre fragilità e di cosa ci fa male sentirci dire.

Sento che dobbiamo fare un salto di qualità al nostro bellissimo Gruppo di Auto-Aiuto, per questo per la prossima volta vorrei parlare di fragilità-vulnerabilità-debolezza, di come noi vediamo queste nostre fragilità ecc. ecc. Ne parliamo per capire e perché no anche provare ad elaborarle.

Ovviamente ognuno di noi ha le proprie fragilità o magari non ne ha affatto, però siccome io ho tante cose belle, mi sento di avere anche tutte quelle che ho elencato e credetemi che sono quella che sono, così io parlo delle mie fragilità-vulnerabilità-debolezze. Lo so che a sto punto state dicendo che sono una mezza schifezza, ma sappiate che va benissimo così, mi piace anche essere na schifezza se è come la vedo io ☺.

Non devo dimenticare che fragilità ha come sinonimo anche debolezza e da questo forse dipende anche l'essere vulnerabile. E' facile per me ora ammettere che probabilmente io sono fragile, vulnerabile e alle volte anche debole, perché no. Non sono mica perfetta come ho già detto più volte. E non vedo cosa ci sia di male avere tutto quel fardello di paure che mi porto dietro, in fin dei conti io sono quello che ho vissuto.

Penso che il rendermi contro di come ero fragile, debole, vulnerabile mi abbia tratto il salvo da tutte le batoste che mi sono successe.

Per questo vi metto uno stralcio di uno scritto trovato nel web che vi metto fra virgolette:

“ ... una posizione vulnerabile è una posizione che può essere attaccata e scossa con facilità, sia in senso fisico e violento, sia in senso critico e intellettuale: può essere vulnerabile una postazione militare isolata, può essere vulnerabile un certo passaggio forzato di un'argomentazione, può essere vulnerabile l'artista marziale più concentrato sull'offesa che sulla difesa.

Inoltre, riferito alle persone, vulnerabile diventa anche sinonimo di sensibile e fragile: in momenti di particolare tensione si è molto vulnerabili davanti ai fallimenti, una condizione economica delicata può farci sentire più vulnerabili, così come un accadimento familiare stravolgente.

La sensibilità in sé è una forma di intelligenza, e il suo collegamento con la vulnerabilità ce la manifesta come un valore che ha però bisogno di essere difeso, per non diventare una debolezza. Infine, notiamo che intorno alla vulnerabilità aleggia una forma di paura: la coscienza di poter essere feriti invita un'attenzione urgente ...”

Quindi avrete capito che tutta la filippica che vi ho fatto e per dirvi che io sono intelligente. ☺

Però so che anche voi siete molto intelligenti, per questo penso che anche voi non siate prive di queste bellissime qualità: fragilità-vulnerabilità-debolezze

Mi preme raccontare alcune delle mie fragilità.

Una di queste e forse la metto per prima perché è quella che mi fa più male è quando mettono in dubbio la mia intelligenza. Fin da piccolissima sminuivano tutto quello che facevo e mi impedivano di esprimere le mie capacità con modi alle volte anche poco garbati. Da allora fanno presto a farmi sentire stupida, forse è perché io mi sento stupida e questo pensiero mi fa veramente molto molto male

La seconda è la paura che mi dicano che ho la bocca grande. Fin da piccola mi dicevano che avevo la bocca grandissima e mi chiamavano “boccalona”, termine questo che mi faceva un male immenso, anche perché io mi vedevo veramente con la bocca grandissima.

A nulla serviva che mia madre mi dicesse che la mia bocca era normale, questa parola mi ha accompagnato negli anni fino a che un dentista la prima volta che ha dovuto usare il trapano per una carie ad un molare mi ha detto che avendo io la bocca molto piccola avrebbe dovuto usare un trapano per bambini.

Credetemi che da quel giorno, anche se vi sembrerà impossibile, mi sembrava di essere diventata più bella.

Ormai non posso dire a queste persone che la mia bocca non è come loro la vedevano.

Per loro ora provo una tristezza immane nel vederle immerse nella loro grande solitudine e adesso si purtroppo loro ne hanno di debolezze. Ma sono state le artefici della loro solitudine. Così se posso una parola amorevole la riservo sempre anche per loro.

Un'altra cosa è quando mettono in dubbio quello che dico, molte volte mi è successo. Ora capisco al volo quando succede e non spendo più neppure una sillaba se è per difendere me, ma quando mi toccano persone alle quali voglio bene divento una bestia.

Questo succede più spesso di quello che crediate possibile e devo sempre stare in guardia.

Poi ci sono le altre fragilità e ogni volta che qualcuno fa centro, faccio ben attenzione come viene detto e da chi viene detto, tengo sempre bene in mente una frase che mi diceva Evelino: “bisogna dare importanza alle parole secondo la persona che le dice”. Aveva ragione, quindi penso che sia giustissimo difenderci sempre e mai lasciare che qualcuno ci ferisca, ma tenendo sempre presente che dobbiamo valutare da chi vengono le parole.

Ora altro non mi viene, ma sono certa ognuna di noi abbia cose che la fanno sentire fragile, vulnerabile o debole, perciò se volete ne parliamo insieme la volta prossima.

Ma non dimenticatevi mai che se siete fragili, vulnerabili o deboli siete anche molto intelligenti e aggiungo anche forti come ne conosco poche di persone forti come NOI.

Vi voglio un gran bene ♥♥♥

**mamma\_lara** Sabato, 31 Agosto 2019 11:38

Chiara, non ho finito il messaggio perchè ho ricevuto una telefonata.

Io ho imparato tardi ad amarmi e ad amarmi tutta per come ero.

Sai, tu non mi hai conosciuto, ma io ero una bimba buonissima anche se un po' iperattiva. In famiglia sono sempre stata considerata quella "strana", dico strana per tagliare corto, ma sicuramente tu avrai capito.

Forse è vero, ero "strana" perchè ero diversa da tutti quelli che avevo attorno compreso tutto il paese. Però so che ripensando ora alla mia infanzia mi rivedo come una bambina buonissima e sempre disponibile. Mariella, una mia amica fin da quando eravamo alla scuola materna, ancora adesso dice

che ero una bambina sempre disponibile ad aiutare tutti.

Però non andavo bene perchè mi ribellavo, non volevo uniformarmi.

Ho fatto bene, mi ci è voluto molto per imparare ad amarmi e sono arrivata ora ad amare non solo la mia testa che è la parte più bella che ho, ma anche il resto, bellissimo anche quello.

Porta pazienza, alla mia età ormai posso dire che sono bellissima, tanto mica faccio male a nessuno.

Spero non ti dispiaccia se metto uno scritto che ho spedito alle ragazze del gruppo tanto tempo fa, l'ho leggermente corretto per renderlo meno "forte". Nel caso ti disturbi dimmelo che lo tolgo.

Un abbraccio carissima e vai avanti.

**mamma\_lara** Sabato, 31 Agosto 2019 11:06

Chiara, sei ancora piccola di età intendo, ma hai un grande cuore e sei curiosa.

E' bellissimo essere curiosi perchè ti spinge a volerne sapere sempre di più. Sei sulla buona strada e vedrai che quando avrai la mia età arriverai ad essere una persona strapiena di cose bellissime.

**paula1** Sabato, 31 Agosto 2019 10:17

Buon giorno a tutti...qui sempre caldo...ieri sera a Bologna si bolliva...siamo andati a un concerto in onore dei 50 anni di Woodstock ed è stato davvero piacevole...stasera ci torniamo per la serata dedicata a Jimi Hendrix...come da alcuni anni a questa parte, fino a metà settembre, ci sono questi concerti gratis al quartiere S. Donato organizzati da una associazione che segue musica e calcio...sono dei veri fenomeni, perchè l'età è fantastica....Gino il presidente che canta gli AC/DC in maniera egregia ha 73 anni.. 😊 e comunque c'è una atmosfera serena (appunto come l'associazione "Serena80" 😊 e amichevole...che fa capire che poi Bologna non è come molti la stanno descrivendo...violenta e invivibile...

io ho ancora questi due giorni di vacanza poi ricomincio la routine lavorativa...sto prendendo le pastiglie di aceclofenac per sentire meno i dolori, anche se poi li sento lo stesso... 😊

CHIARA io come ho scritto spesso devo a questo forum accogliente e comprensivo almeno il 50% del mio stare meglio con l'emicrania...il libro è sul mio comodino da subito.....

ed è vero che a volte aiutano...io adesso sto cercando di leggere qualcosa sulla rabbia, perchè spesso (sul lavoro soprattutto) mi vengono questi attacchi e ho paura che diventino ingestibili...a casa li sopprimevo col cibo, ma ora che sto meglio su questo fronte non vorrei trovare altri sfoghi deleteri...intanto sto cercando di mettere in pratica 3 consigli che dà uno psicoterapeuta (finchè non dicono che è un mitomane come spesso succede sui social)...

quando ti alzi al mattino non devi sbuffare, devi sorriderci e non devi lamentarti....mah..... 😊

**Chiara** Sabato, 31 Agosto 2019 10:00

MAMMA\_LARA passo dopo passo imparerò ad amare anch'io la mia testa anche nei momenti bui. Ci deve pur essere un inizio. E tu, voi, mi state davvero aiutando in tutto questo ❤️

NICO ho sempre pensato che i libri ci prendono per mano e ci salvano, posso affermare di averne avuto, ancora una volta, l'ennesima conferma.

**nico26** Sabato, 31 Agosto 2019 09:31

Buon sabato dal lavoro .Chiara si sono libri che ti entrano dentro .Il primo ogni tanto quando sto male lo riapro e leggo a caso qualche frase...Mi aiuta un sacco!!

Avanti pure ....Lara un abbraccio!!

**mamma\_lara** Sabato, 31 Agosto 2019 07:32

Buongiorno a tutti.

mi sono tornate le shadows della grappolo.

Sono abbastanza fastidiose ma sopportabili.

Non sgarrano mai, gennaio - maggio e settembre sono i mesi che arrivano.

Quelle di maggio però hanno iniziato in aprile e hanno invaso anche giugno, però sono state brave che se ne sono andate prima del 15 così quando si è sposato Enzo ero libera 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 30 Agosto 2019 22:09

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete

**mamma\_lara** Venerdì, 30 Agosto 2019 19:12

Chiara carissima, grazie per le bellissime parole.  
Hai ragione, questi due libri hanno aiutato tantissimo anche a me e nonostante li legga spesso ogni volta mi danno emozioni nuove.  
Pensa piccola mia, nonostante la mia testa mi abbia causato tantissima sofferenza, sono ancora convinta che la testa sia la cosa più bella che ho.  
Grazie ancora 

**Chiara** Venerdì, 30 Agosto 2019 18:42

Ciao a tutti, ieri e oggi sono state due giornate abbastanza pesanti, pregne di nervosismo e mal di testa. Ma almeno sono passate. Ora sto meglio, dopo aver preso uno Zomig, e finalmente vedo l'arcobaleno.

Oltre a tutto ciò ci tenevo a fare presente che in questi due giorni, non sono riuscita a scrivere ma, a farmi compagnia ci sono stati due libri importanti, che mi hanno insegnato quanto tutti quanti noi soffriamo, quanto stiamo male, ma al tempo stesso mi hanno insegnato che il supporto è fondamentale, che abbiamo una forza di volontà immensa e che riusciamo a camminare sotto le tempeste anche senza l'ombrello. Sono due libri che mi hanno fatto venire i brividi e a volte anche qualche lacrima. Sono due libri che terrò sempre vicino a me, non solo sul comodino ma anche accanto al cuore. Questi due libri sono intitolati "Cefalee e dolori dell'anima" e "La nostra diversità".  
Grazie mille a tutte per le vostre parole e per le vostre storie. Siete forti e mi avete resa forte.

**mamma\_lara** Venerdì, 30 Agosto 2019 12:07

Nico, ma povera ragazza, di ben che ne ha passato del male e ancora ne da da affrontare.

**mamma\_lara** Venerdì, 30 Agosto 2019 12:05

Sono felice tu abbia scelto di iscriverti al Forum.  
Sono certa che ti troverai bene

**mamma\_lara** Venerdì, 30 Agosto 2019 12:03

Buongiorno a tutti.

Sono rientrata da poco perchè una persona alla quale voglio un mondo di bene ha un problema molto importante e la devo aiutare.

**nico26** Venerdì, 30 Agosto 2019 10:01

Ciao a tutti/e noi e benvenuta a Nicoletta.io sono Daniela della provincia di Modena e soffro di mdt muscolo tensiva spesso ma vivibile e talvolta meno vivibile aurea piu' o meno pesante.Sei approdata in una fmailgia meravigliosa stanne certa!

Scusate ieri è stata una giornata lunga.La mia amica mercoledì' non l'hanno operata per urgenze

dicendogli il tutto alle 18 di sera  quindi pensate la tensione...E andata in sala ieri mattina alle 10 e l'ho rivista alle 19.45 .e' stato pesante con qualche problemino ma stamattina sta leggermente dico leggermente meglio.Strda faticosa ma era necessaria!Avanti pure!!!

Cri un grande pensiero per i tuoi genitori ma soprattutto per te per il tuo star bene che ti meriti al 1000x1000.

**Nicoletta** Giovedì, 29 Agosto 2019 21:23

Buonasera a tutti. Grazie mille per essere stata accettata!

**mamma\_lara** Giovedì, 29 Agosto 2019 21:05

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Giovedì, 29 Agosto 2019 21:05

E' arrivata una nuova amica. Benvenuta Nicoletta 

**mamma\_lara** Giovedì, 29 Agosto 2019 11:43

Da:

<http://www.stateofmind.it/2012/10/dolore-cronico/>

Si può arrivare a vedere il dolore non più come incompatibile con una buona qualità di vita. Questo aiuterà il paziente a ridurre l'angoscia del dolore e la negatività ad esso associata.

Non è semplice definire il dolore poiché si tratta di qualcosa che non possiamo né toccare né vedere. Si

tratta di un'esperienza soggettiva che costituisce la base della nostra sopravvivenza. Il dolore non è semplicemente una risposta ben definita ad uno stimolo fisico registrato dal sistema nervoso centrale che ha come conseguenza una sensazione spiacevole. Lo stimolo nocicettivo si trasmette nel midollo spinale e nel cervello, ma il segnale non arriva ad un unico e specifico centro del dolore. Le informazioni infatti, si diramano a varie aree del cervello preposte a interpretazione, valutazione ed emozioni. Le cose perciò sono complesse poiché le passate esperienze di dolore, le paure a esso attribuite, la percezione di riuscire a farvi fronte, il sostegno sociale e molti altri fattori, determinano in maniera sconcertante il modo in cui il dolore viene vissuto e la nostra reazione.

Il dolore cronico è una condizione che persiste per 3 mesi o più, oltre il tempo necessario alla normale guarigione. Le principali patologie che possono comportare dolore cronico comprendono: nevriti periferiche (nervo trigemino, nervo pudendo ecc), lombosciatalgie, amputazioni degli arti, emicrania e patologie oncologiche. Non più utile, tale dolore non fa altro che interferire con le attività quotidiane e con la vita in generale (Turk e Winter, 2006). Il dolore cronico è di norma costante, tuttavia può anche essere episodico o ricorrente, come nel mal di testa. La sua intensità può variare notevolmente ed essere influenzata da fattori fisici, ambientali, sociali e psicologici.

Cercare di risolvere il problema del dolore cronico qualche volta non rappresenta una soluzione, bensì un problema in sé. Al contrario, recentemente gli esperti suggeriscono che insegnare a convivere con il dolore e a migliorare la qualità di vita nonostante il dolore, rappresenta il miglior approccio per aiutare le persone a vivere una vita felice. L'obiettivo, quindi, è quello di trasmettere ai pazienti migliori strategie adattive per la gestione del dolore. L'esito dei trattamenti di dolore cronico dipende dal grado di impegno profuso.

Ecco alcuni dei motivi di successo:

- Disponibilità ad accantonare rabbia e diffidenza
- Coinvolgimento attivo nel programma di trattamento
- Non affidarsi esclusivamente alla scomparsa del dolore come indice di successo terapeutico
- Disponibilità a prendere in considerazione una gestione comportamentale e psicologica del dolore
- Attivazione di passi per ridurre la paura del dolore e le sue conseguenze, affrontando convinzioni non produttive.

Associato al concetto di dolore troviamo quello di disabilità, essa indica il grado in cui non siamo più capaci di svolgere quello che prima facevamo. La disabilità è in parte collegata alla causa fisica del dolore, tuttavia ciò che possiamo o non possiamo fare è anche legato al nostro timore di ferirci nuovamente o di essere resi inabili dal dolore.

Ecco infatti alcuni dei fattori più frequentemente associati al livello di disabilità: paura del dolore o di farsi male nuovamente, stanchezza, causa fisica del dolore, effetti avversi dei farmaci, influenza degli altri e indisponibilità del posto di lavoro a venire incontro alle limitazioni fisiche.

Dal momento però che disabilità e sofferenza sono solo parzialmente collegate agli aspetti fisici del dolore, possono essere modificate anche se quest'ultimo persiste.

La sofferenza diminuisce cambiando il punto di vista sulle minacce associate al dolore. Strettamente legata al senso di minaccia è la sensazione di vulnerabilità: quando crediamo di non poter combattere il nostro dolore soffriamo di più, perché non riusciamo ad immaginare una positiva convivenza. Al contrario, quando abbiamo fiducia e sappiamo di poter contrastare i vari problemi che possono insorgere, il senso di minaccia diminuisce, e ciò riduce la vulnerabilità e la sofferenza. La depressione può essere una conseguenza del dolore cronico ed aggrava la sofferenza poiché acuisce il senso di vulnerabilità e alimenta la convinzione che le cose andranno inevitabilmente male.

Chi soffre di dolore cronico riferisce problemi di ansia e tende ad essere più timoroso rispetto alla popolazione generale (Craig 1994). La maggior parte degli studi mette in evidenza che quando le persone sono in preda al dolore evitano qualsiasi cosa che, a loro parere, le metterà in pericolo. Nel dolore acuto un certo evitamento è utile perché favorisce la guarigione, tuttavia nel dolore cronico esso rischia di rafforzare l'idea di possibile danno, andando ad alimentare un circolo vizioso.

Diversi studi hanno evidenziato come la paura del dolore possa effettivamente contribuire ad alimentare il dolore nel tempo (Asmundson 1999) perciò è molto importante che la persona con dolore cronico venga guidata nel ridurre il senso di minaccia associato al dolore, affrontando gradualmente ciò che la mette a disagio. Questo non significa ignorare il dolore come se esso non esistesse, ma affrontare le attività che possono aumentare il dolore, facendolo però in modo che non vi siano riacutizzazioni. In questo modo si acquisisce un maggior senso di controllo personale, evitando di rafforzare la paura del dolore e le sue conseguenze. Si può in tal modo arrivare a vedere il dolore non più come incompatibile con una buona qualità di vita. Questo aiuterà il paziente a ridurre l'angoscia del dolore e la negatività ad esso associata.

**mamma\_lara** Giovedì, 29 Agosto 2019 11:27

Cri, immagino la difficoltà che hai nella gestione dei tuoi genitori. Anche perchè più sono anziani e più ci considerano ancora dei ragazzini incapaci.

Mamma mia, speriamo che io non diventi così.

Per il compagno di tua figlia è un bel problema, spero tanto possano trovare il modo di farlo stare bene.

Anche tu mica puoi stare tranquilla un attimo.

Mi spiace carissima,

**mamma\_lara** Giovedì, 29 Agosto 2019 11:23

Buongiorno a tutti.

E' tutto ieri e ancora questa mattina che vado avanti e indietro da Sermide. Ci devo tornare domani mattina.

Ora sono un po' indietro con i lavori, ma recupererò tutto in poco tempo.

**cri69** Mercoledì, 28 Agosto 2019 22:00

Buonasera, dire che oggi è stata una giornata impegnativa è un eufemismo. Mi sono arrivate varie telefonate, che aspettavamo, dall'ospedale, x la mamma che ha già cominciato a fare esami e preoperatori x poter entrare e togliere la cistifellea a metà settembre. Solo che la mamma è andata in crisi e con lei il papà, per cui ho cercato, insieme a mia sorella, di tranquilizzarli e spiegare l'iter di questi giorni. Peccato che papà è diventato diffidente per cui si devono dosare, non solo le parole ma persino i gesti e gli sguardi. Poi il ragazzo di mia figlia, dopo l'incidente che ha avuto, consigliato dal cardiologo, ha scoperto di avere un difetto congenito abbastanza grave ed anche lì, opera di tranquillità, insomma domani è un altro giorno e spero sia migliore di oggi.

Notte serena a tutti.

Besos

**mamma\_lara** Mercoledì, 28 Agosto 2019 21:15

Scusate ma sono abbastanza indietro e qui le cose da fare si moltiplicano

Ora vi do la buona notte ma spero di riuscire a leggervi anche più tardi.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Mercoledì, 28 Agosto 2019 21:13

Scusa Piera, dimenticavo di ringraziarti. ♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 28 Agosto 2019 21:13

Piera, guarda che ne avevo proprio bisogno.

Domani mattina sono fuori proprio per questa cosa.

C'è questa persona che ha proprio bisogno

**mamma\_lara** Mercoledì, 28 Agosto 2019 21:11

Francesca, Paula, vi ho mandato una mail e vi ho messo tutte e due in indirizzo. 😊

**francesca63** Mercoledì, 28 Agosto 2019 21:02

Salve ancora.

PAULA1 certo che possiamo scambiarci i recapiti tramite LARA. Ti ringrazio infinitamente e anticipatamente per le informazioni. ...

Grazie anche a LARA.

**Piera** Mercoledì, 28 Agosto 2019 20:59

Lara sono contenta che la poesia di Chanie Gorkin, ti sia di aiuto, il pensiero che l'abbia scritta una ragazza di solo 17anni,mi emoziona moltissimo.....

**paula1** Mercoledì, 28 Agosto 2019 20:05

Buonasera a tutti...qui ha fatto un temporalino...ma non ha rinfrescato granchè...ieri sera ho preso l'aceclofenac per le gambe e oggi è andata un po' meglio...però c'è da dire che non ho fatto niente a parte andare a pranzo dai miei genitori... 😊

volevo dire una piccola cosa per FRANCESCA, ma non avendo un suo recapito la scrivo qui in forma generica poi se interessa chiediamo a MAMMA LARA se possiamo scambiare il recapito... FRANCESCA siccome hai preso la laurea c'è una grande azienda che sta cercando varie figure...magari lo sai già oppure te la indico...grazie

**francesca63** Mercoledì, 28 Agosto 2019 19:59

Buonasera a tutti

Tifo per tutti coloro che stanno vivendo momenti difficili. Che sono sempre molti...e che mica chiedono permesso....

Buona serata a tutti.

**mamma\_lara** Mercoledì, 28 Agosto 2019 11:38

Piera, mi serviva proprio per una persona a me carissima.

Non so come fai, ma tu arrivi sempre quando ne ho bisogno.

Meno male che ci sei.

Grazie sempre carissima ♥

**mamma\_lara** Mercoledì, 28 Agosto 2019 11:35

Nico, la tua amica ha bel bel calvario da passare povera ragazza.

Non mancheranno tantissimi pensieri anche per lei.

**Piera** Mercoledì, 28 Agosto 2019 11:07

Oggi è stato il giorno peggiore della mia vita,

e non provare a convincermi che

C'è qualcosa di buono in ogni giorno

Perché, quando guardi bene,

Il mondo è un vero inferno.

Anche se

Qualcosa di positivo accade sempre

Felicità e soddisfazione non durano.

E non è vero che

Dipende tutto da ciò che abbiamo nella mente e nel cuore.

Perché

La vera felicità può essere raggiunta

Solo se nasci in un ambiente positivo.

Non è vero che il bene esiste

Sono certo che sei d'accordo sul fatto che

La tua realtà

Crea il tuo atteggiamento.

Che è tutto fuori dal tuo controllo

E non mi sentirai mai dire

Oggi è una gran bella giornata.

- Di Channel Gorkie

adesso...prova a leggerla al contrario, dall'ultima riga alla prima. E poi, vai e conquista il mondo!

Cambia prospettiva. Un abbraccio

**mamma\_lara** Mercoledì, 28 Agosto 2019 09:52

Maya, ho riletto il messaggio che ho scritto ieri, meno male che sei comprensiva.

Io invece penso proprio che mi dice che sono un'analfabeta abbia ragione 🤔🤔🤔🤔

Non provo neppure a correggere per tanto è scritto di qua e di là.

non ho scusanti lo so, ma credimi che ero veramente molto stanca. 😊

**nico26** Mercoledì, 28 Agosto 2019 09:40

Buongiorno a noi e a tuttiiiii noi!!!! 😊

Grazie Lara ieri intervento ok ma stamane gli fanno quello peritoneale e ci vogliono 15 gg perche' si cicatrizzi .Nel mentre la dialesi la dara' dalla giugulare e poi una volta cicatrizzata faraà quella a casa dall'ombelico. 😊

Maya concordo con tutto quello che dice la nostra Lara.Se rileggo il tuo percorso in questi anni ,hai fatto passi da gigante e ogni tanto il famoso sassolino puo' farci inciampare un attimo ed avere gli strumenti per risollevarci e una manna dal cielo 😊

**Maya** Mercoledì, 28 Agosto 2019 09:22

Ciao.. grazie Mami...

**mamma\_lara** Mercoledì, 28 Agosto 2019 07:57

Francesca, ecco, hai detto bene, è una malinconia struggente che niente ti fa star bene. Bisogna proprio farsi forza e pensare che è "bello" provare anche quel sentimento, perchè vuol dire che c'è qualcosa di bello nella nostra vita.

Per i dolori sarebbe ora che potessimo avere un po' di sollievo

**mamma\_lara** Mercoledì, 28 Agosto 2019 07:53

Nico, ho avuto giorni abbastanza pieni, ma i pensieri per la tua amica ci sono stati, come ci sono i pensieri per altre persone carissime che vorrei proprio stessero bene.

**mamma\_lara** Mercoledì, 28 Agosto 2019 07:52

Paula, succede anche a me che faccio fatica a riposarmi, penso sia il problema ti tantissimi che non riescono mai a "staccare" dagli impegni. Non so cosa sia ma qualcosa lo abbiamo dentro di noi che ci tiene sempre come se fossimo sempre in attesa che suoni la sveglia.

Poi non è che ti aiuta tornare al lavoro ed essere ancora nel reparto così pesante.

Il male alle gambe è una costante anche da ste parti, ho smesso di dare la colpa a me, do sempre la colpa al tempo così lui (il tempo) se ne frega di avere la colpa anche del mio male.

Spero che la risonanza vada bene.

**mamma\_lara** Mercoledì, 28 Agosto 2019 07:45

Buongiorno a tutti.

Ho un bel po' di cose da stampare per il corso facilitatori. Mi piacerebbe portare anche quello che vorrei diventasse un libro: "Relazioni Terapeutiche - Parole che aiutano".

**mamma\_lara** Martedì, 27 Agosto 2019 23:07

Scusate ma ho Emma e devo ancora prepararle il letto. Le ho lavato le lenzuola e ancora non ho sistemato la stanza.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Martedì, 27 Agosto 2019 23:04

Annuccia ♥

**mamma\_lara** Martedì, 27 Agosto 2019 23:03

Maya, hai fatto bene a farti aiutare da una psicologa.

Tu hai sempre lavorato più volentieri al mattino piuttosto che il tardo pomeriggio.

Per il caldo mi ha detto Gabriele che sta arrivando il freddo, io sono già qui che tremo al solo pensiero, ma prendo quello che viene

Immagino i giretti con Lory

Sai cara, penso che tu abbia stravolto così tanto la tua vita che un giorno o l'altro la vita ti avrebbe presentato il conto. Forse era questo il momento. Sappi che ti basta controllare un po' quello che hai fatto ti accorgerai che stavolta è stato un piccolo sassolino a farti lo sgambetto. Non pensare che stia sottovalutando questo momento, voglio solo alzare l'asticella di tutto quello che hai vissuto negli ultimi

10 anni.  
Ti abbraccio fortissimo

Ti ho letta con piacere.

**mamma\_lara** Martedì, 27 Agosto 2019 22:47

Nico, mi spiace carissima, credevo di aver registrato il messaggio che ti avevo scritto ma non lo vedo. Mi succede quando scrivo dal telefono. Ti chiedo scusa

**francesca63** Martedì, 27 Agosto 2019 20:55

Buonasera a tutti.

Anche qui il caldo o meglio l'umidità impazza. A dire il vero però in questi giorni mi sto recando al mare con mia sorella dalla sua nipotina. Una bimba davvero speciale. Al rientro provo una malinconia struggente. ...quindi sono consapevole di quel misto di sentimenti di voi mamme! !!!! In questi giorni la cervicalgia non mi da tregua....ma parecchi sono gli sbalzi cui il collo è sottoposto.... Auguro a tutti buon proseguimento. E buonanotte

**paula1** Martedì, 27 Agosto 2019 20:37

Buona sera a tutti...qui sempre caldo...io non ho delle vere e proprie scalmene, ma ogni tanto mi viene un caldo insopportabile soprattutto di notte e a volte quando sono fuori...ho ancora questa settimana di ferie poi rientro (oggi una collega mi ha mandato il turno per la prima settimana che farò sempre in Medicina e mi tocca pure il trasloco dei pazienti da un piano all'altro)...se devo dire che sono riposata sarebbe una bugia...sto esattamente come l'ultimo giorno di lavoro prima delle ferie.....sono molto demoralizzata....oggi sono andata dal medico per le richieste dei controlli sul meningioma e gli ho detto che ho sempre male alle gambe.....lui dice che la fibromialgia è così e potrei prendere della

Tachipirina...vabbè....stendiamo un velo pietoso..... 😞

Fausto è rientrato ieri al lavoro e devono stare attenti nei prossimi mesi a come si evolve la pazzia del titolare...intanto oggi hanno scoperto che non hanno versato dei contributi ad alcuni che hanno le pensioni integrative (che si facevano anni fa, Fausto non le ha) e così è nervoso..... 😞 😞

la testa sta buonina anche se è delicata...poi mi succedono a volte delle cose strane, ma non voglio

pensarci troppo...almeno fino alla prossima risonanza..... 😴

**Annuccia** Martedì, 27 Agosto 2019 18:34

LARA, grazie per le tue parole

**Maya** Martedì, 27 Agosto 2019 12:16

Ho questa settimana poi anch'io riprendo a lavorare,Lory ha iniziato questa mattina.... 😞

**Maya** Martedì, 27 Agosto 2019 12:11

Oltre alla cura ,ho è ancora vado per la gestione del dolore da tensiva ,da una psicologa,mi trovo bene sin dai primi incontri .anche le ferie sono andate bene ,io e Lory praticamente le abbiamo passate in giro con le nostre bici,dove andavamo ,le caricavamo in auto e viaaaa 😄 😄

**Maya** Martedì, 27 Agosto 2019 12:08

Ciao a tutte-i,dopo il controllo a maggio con il Doc....Cherubino ho iniziato a curarmi per depressione,da mesi stavo male ,al lavoro,e con Lory litigavo spesso....poi piano piano con le cure iniziavo a stare meglio,e sto meglio.luglio al lavoro e' stato molto faticoso,perché per via del caldo facevamo l'orario dalle 6alle 12-e dalle 13 alle alle15 ,era bello essere a casa così presto,la tendi a rompeva meno alla sera,ma l'ultima settimana al mattino per la distanza che ho mi dovevo alzare alle 4,52... 😞 ,però ci sono arrivata,e le ferie super meritate.....

**mamma\_lara** Martedì, 27 Agosto 2019 09:16

Cri, mi spiace per il relpax e per gli affetti che ha provocato. Però magari riprova, e vedi se lo fa ancora ne parli con la dottoressa.

**mamma\_lara** Martedì, 27 Agosto 2019 09:15

Buongiorno a tutti.

Ieri sera è arrivata Emma con un'amica e sono ancora qui. 😊  
Annucchia, vedrai quando avrai i nipotini grandicelli, verranno loro a toglierti un po' di malinconia.  
Un po' solo ma qualcosa fa 😊

**mamma\_lara** Martedì, 27 Agosto 2019 09:08

Carissimi e carissime,

Al.Ce. organizza un corso per facilitatori per Gruppi di Auto-Aiuto per persone che soffrono di CEFALEA

Lo stiamo organizzando a Pavia perché lì ci sono gli agganci necessari che rendono possibile la realizzazione.

**Siccome due persone per motivi personali si sono ritirati, rimangono due posti per chi fosse interessata/o**

**Mi servono ancora due nominativi entro domani sera (27 agosto)**

Il corso si terrà in settembre 2019 nei giorni di:

il martedì 3 pomeriggio così si lascia il tempo alla persona di arrivare a Pavia la mattina,

il mercoledì 4 mattina - pomeriggio

il giovedì 5 la mattina così si potrà tornare a casa in giornata.

Il corso sarà completamente gratuito e i partecipanti saranno spesati di vitto e alloggio compreso il viaggio SE FATTO SU MEZZI PUBBLICI, PORTANDO LE GIUSTIFICAZIONI.

La persona dovrà condividere la stanza con un compagno/compagna di corso.

**DOVRA' ESSERE UNA PERSONA CHE SOFFRE DI CEFALEA**

**NON DEVE ESSERE UN MEDICO E NEPPURE UNA PSICOLOGA/PSICOLOGO.**

inoltre **NON DEVE ASSOLUTAMENTE AVERE** le caratteristiche che scrivo qui sotto:

**MI RACCOMANDO, NON DEVE AVERE QUESTE CARATTERISTICHE**

- essere in abuso di farmaci o di altre sostanze

- possedere un equilibrio instabile

- avere disfunzioni cognitive su base organica

- scarsa motivazione.

CHI FOSSE INTERESSATO E' PREGATO DI SCRIVERE UNA MAIL AL MIO INDIRIZZO  
lara.merighi@gmail.com

Mi raccomando di inviarmi anche i seguenti dati:

1 ) nome e cognome

2 ) numero di telefono

3 ) indirizzo mail

4 ) luogo di provenienza

**NON SARANNO TENUTI IN CONSIDERAZIONE I MESSAGGI CHE NON CONTENGONO I DATI RICHIESTI**

**E MESSAGGI INVIATI A:**

**MESSANGER**

**WHATSAPP**

**MESSAGGIO TELEFONICO**

**TELEGRAM**

**O ALTRI SOCIAL.**

Grazie a tutti voi e un abbraccio  
lara

**nico26** Martedì, 27 Agosto 2019 07:31

Un martedì carico di luce per tutti noi.

Lara. Mi sono commossa 😊

Ragazze pensieri positivi per una mia amica cara che entra in sala operatoria x mettere il tubino x la dialisi nella giugulare. Il suo rene unico rimasto è morto..... 😞

**mamma\_lara** Lunedì, 26 Agosto 2019 22:56

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.  
State bene se potete

**mamma\_lara** Lunedì, 26 Agosto 2019 18:35

Annuccia, io ancora non mi do pace quando i ragazzi escono dalla porta di casa. Ma dico sempre che è così che deve essere perchè le cose vadano come devono andare. E faccio anche tanta fatica a nascondere questo sentimento.

Ti capisco cara.

Per tuo papà non ho parole per confortarti, penso sia una cosa difficilissima e si fa fatica anche a trovare le parole per poterti consolare.

Però capisco e ti sono vicina. Sfoga pure i tuoi dolori che noi ti ascoltiamo. ♥

**Annuccia** Lunedì, 26 Agosto 2019 17:16

Buon pomeriggio a tutti!

oggi sono tornata al lavoro e ieri a Roma dalle mie tre settimane a Santa Marinella.

Il soggiorno è stato piacevole ed Andrea è stato con noi fino al 19 , data in cui è partito per Parma.

Doveva sistemarsi la casa che gli consegnavano un pò prima. Devo dire che ho una tristezza di sotto fondo, ma penso sia normale.... ora mi auguro che tutto vada bene e che sia la volta buona per avere una sistemazione stabile e soddisfacente che con i tempi che corrono non sarebbe poca cosa.

I miei genitori sono un pò faticosi e papà a volte parla a vanvera. Anche qui un pò triste la faccenda.

**mamma\_lara** Lunedì, 26 Agosto 2019 09:07

Nico, noi abitiamo vicine da quando ci siamo conosciute.

Non abbiamo bisogno di abitare a due passi per stare insieme.

Sono certa che io abito già nel tuo cuore come tu abiti da tanto tempo nel mio

Per il lavoro, vedi se riesci di alleggerire il carico più che puoi altrimenti diventa tutto insopportabile e fa più male a te che agli altri.

Noi abbiamo un carattere che guardiamo anche le cose più minuscole e ne facciamo dei drammi.

Bisogna cercare di lasciare correre e fare delle belle alzate di spalle.

Per iniziare si potrebbe imparare a pensare di fare quello che è meglio fare e chiudere le orecchie anche ai nostri pensieri ogni tanto. Fare quello che si deve senza voler salvare il mondo (o l'azienda) alle volte può essere utile.

Noi non possiamo permetterci di fare il Don Chisciotte della Mancia, abbiamo poco tempo da buttare alle ortiche.

Scusami carissima se mi sono permessa.

**mamma\_lara** Lunedì, 26 Agosto 2019 08:54

Buongiorno a tutti.

Oggi mi rimetto al lavoro, detto così sembra che fino adesso sia stata in ferie ma non è così, lo dico a me stessa perchè sembra mi serva da giustificazione al fatto che mi sembra di avervi trascurato.

Salta sempre fuori il fatto che mi devo giustificarmi come se avessi dentro di me una vocina che tutte le sere mi dice che ho sbagliato e che devo lavorare di più.

Penso che non guarirò mai da questa cosa anche se ora non fa più così tanto male come faceva anni fa.

In ogni caso anche per me ferie finite, da oggi si entra nel vivo del corso facilitatori a Pavia della prossima settimana. Tante cose da fare e senza nessun "permesso" di "sbagliare".

E' troppo importante per me, penso che l'inizio della "guarigione" intesa come la intendeva Tiziano Terzani parta proprio da qui.

La più bella soddisfazione di questa esperienza l'ho avuta negli ultimi incontro del nostro Gruppo di

auto aiuto di Ferrara, le ragazze mi hanno fatto capire che siamo sulla strada giusta, hanno detto cose che non posso dimenticare.

**Grazie Cri, Graziella, Elisa, Miriam e Idilia. Vi voglio un gran bene**

E grazie anche a tutte le ragazze che vi hanno partecipato dai primi anni che è nato questo gruppo

**nico26** Lunedì, 26 Agosto 2019 07:49

E.... Buongiorno a tutti/e noi sorseggiando un buon caffè. Oggi tutti rientrano al lavoro x cui ricomincia l'ipocrisia...

Io lavoro al pom.

Cris sei stata molto brava. Ottimo 😊

Lara ma perché non abitiamo vicino... Sarebbe bellissimo 😎

**mamma\_lara** Domenica, 25 Agosto 2019 21:30

Buona sera a tutti.

Oggi è partito Zeno e sono un po' triste. Per non pensare è tutto noggi che mi do da fare, poi per fortuna questa sera è arrivata Emma che starà a dormire da me così non avremo la casa vuota. Anche Enza e Marco sono rimasti un po' e anche quello è una bella cosa.

Ora vi do la buona notte perchè ho le gambe che non mi reggono.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**cri69** Domenica, 25 Agosto 2019 11:09

Buongiorno a tutti, buona domenica.

Come ormai risaputo sento l'arrivo della pioggia, anche se qui, io, non ho visto una goccia, solo lampi e tuono, per cui, ieri sera mi sono sedata ed ho provato il sostituto del Relpax, non mi ha soddisfatto molto... Vero è che l'età avanza ma una sudorazione così non era giustificabile, mi ero anche un po' preoccupata, essendo sola, ma poi sono andata a letto ed ho pensato che tutt'al più mi avrebbero trovato stesa 😊😊. Vedremo al prossimo giro se è stato un caso o che... Vi auguro una splendida giornata senza dolore.

Besos

**nico26** Domenica, 25 Agosto 2019 07:49

Buongiorno a tutti noi. Nico sera è stato un pigiama party e poco fa l'ho sentito e gli ho detto Nico Tutto a posto dormito bene? Lui... Riposato 😊

Ottimo visto che stamattina alle 11 siamo a messa per salutare un volontario che torna a casa dopo un anno di servizio con i giovani da noi 😊

ieri sera eravamo a Modena al festival e c'è stato un temporale che credetemi ho preso paura, un diluvio per un'ora a battuto fortissimo e le strutture alcune non hanno retto. Mamma mia che situazione.

Ok family ora caffè e poi camminata 😎

**mamma\_lara** Sabato, 24 Agosto 2019 12:26

Nico, anche da noi c'è un bel po' di umidità.

Me lo ha detto Gabriele

**mamma\_lara** Sabato, 24 Agosto 2019 11:05

Nico, l'Amazzonia è per l'umidità?

Da noi sembra che oggi vada meglio.

**mamma\_lara** Sabato, 24 Agosto 2019 10:16

Vado che ho ancora tutto da fare.

**mamma\_lara** Sabato, 24 Agosto 2019 10:14

Meno male che sto invecchiando e presto mi metteranno in pensione. Sarete voi giovani ragazze a continuare.

Io vivrò di ricordi e di lotte fatte in piazza e nel web

In piazza ho iniziato a lottare per i diritti delle donne che ancora ero una ragazzina.

Ne ho viste tante, ora quando vedo in tv persone che lottano per i loro diritti e sono menati anche se

fanno manifestazioni pacifiche mi sento ancora male, perchè anche a noi ragazze alle volte erano riservati "trattamenti" non necessari. Poi ho lottato per i diritti dei lavoratori con gli stessi "rischi". Poi ho lottato per i cefalalgici e quello mi ha portato e mi porta ancora ferite difficili da medicare perchè la sofferenza porta sempre emarginazione e si deve lottare su più fronti. E' una bella fatica, per questo non dovete mai stancarvi, è solo continuando a lottare che arrivano i risultati.

**mamma\_lara** Sabato, 24 Agosto 2019 10:05

Ahhh, dimenticavo, non devono toccarmi neppure le persone del forum perchè anche quello mi fa imbestialire

**mamma\_lara** Sabato, 24 Agosto 2019 10:04

Chiara, una cosina la devo dire però. Divento furiosa se mi toccano le persone che amo e quando si parla a sproposito di cefalea. Li faccio molta fatica a controllarmi e quando mi serve farlo chiamo in aiuto tutte le mie risorse.

**mamma\_lara** Sabato, 24 Agosto 2019 10:00

Buongiorno a tutti.

Ieri giornata di "feste".  
E' andato tutto benissimo.

Chiara, non sono troppo buona, sapessi quante volte perdo la pazienza ti meraviglieresti.

Dico sempre che prenderei a badilate parecchie persone, però porto pazienza e vado avanti. 😊😊😊  
Però tengo sempre presente i "Consigli dal Forum" che puoi trovare qui a fianco, certo che non troverai scritto di dare badilate a destra e manca, ma troverai consigli utilissimi.  
Io me lo rileggo ogni tanto così tengo desta la mia "difesa"

**nico26** Sabato, 24 Agosto 2019 08:01

Buongiorno e oggi per l'Amazzonia sono così 😞

**mamma\_lara** Venerdì, 23 Agosto 2019 23:34

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.  
State bene se potete

**Chiara** Venerdì, 23 Agosto 2019 13:39

Grazie zia LARA, sei sempre troppo buona!

**mamma\_lara** Venerdì, 23 Agosto 2019 13:13

Carissima Chiara, condivido tutto quello che hai scritto.  
Sono certissima che farai un ottimo lavoro.  
Hai già capito che ci sono cose che non cambiano mai anche se le hanno modificate.  
Aver capito questo sei già a buon punto.  
Bravissima anche per aver preso un po' di tempo per te.  
Brava brava

**Chiara** Venerdì, 23 Agosto 2019 13:02

Ciao a tutti, rispondo solo ora perché sono stata un po' impegnata questa mattina. Dato che mi sono svegliata senza mdt ne ho approfittato un po' per studiare e per andare dalla parrucchiera, non mi farà certo male prendermi un po' cura di me ogni tanto.

Ad ogni modo, come dicono CRISTINA e DANIELA, è sempre bello sentire opinioni e pensieri diversi ed è anche molto d'aiuto.

E come afferma LARA, la mia zietta, questo forum è di un aiuto immenso. Sono contenta di essere stata informata di ciò.

Il mio percorso con il mdt è appena cominciato si può dire, ma sono contenta di avervi trovati.  
Grazie davvero.

E cara zia, inutile dire che ogni qual volta sto bene mi accollo di cose da studiare e da fare, non solo per recuperare ciò che magari non ho fatto, ma anche per portarmi avanti ed i confronti, spesso e volentieri, non mancano.. A settembre comincerò il tirocinio, non vedo l'ora, ma sarà una dura lotta. Raramente mi sento soddisfatta di ciò che faccio, potrebbe sempre andare meglio.

Come dici, i tempi da un volta sono cambiati, ma alcune cose non sono sparite, si sono solo modificate.

**mamma\_lara** Venerdì, 23 Agosto 2019 11:40

Paula, che meraviglia, tu sei una continua sorpresa per me. Ora spettiamo il saggio sui terremoti in Emilia Romagna.... E che diano buone notizie 😊

Mi spiace per i tuoi dolori, speriamo si attenuino quando inizierai a lavorare

**mamma\_lara** Venerdì, 23 Agosto 2019 11:36

Nico, ci sono attacchi che non rispondono a niente purtroppo.

Per la necessità di sentirti dire che sei brava, sappi che in famiglia a me lo dicono solo i miei figli che sono brava.

Mi dicono che sono stata una brava mamma.

Per il resto della famiglia non mi aspetto niente e faccio benissimo

Tanto brava a fare cosa.

Dovrei diventare bravissima a fare poco o niente.

Ma ho poche speranze, perchè le uniche cose che mi fanno stare bene sono quelle che faccio ora. 😊😊😊

**mamma\_lara** Venerdì, 23 Agosto 2019 11:30

Chiara, ci vuole tanto tempo per rendersi conto che abbiamo una grande forza e grandissime capacità. Ho capito questo dopo essermi quasi rovinata la vita. Facevo sempre confronti e non tenevo mai conto di tutto quello che facevo io, non ero mai soddisfatta e mi demolivo di lavoro sempre per la necessità di essere considerata una persona capace. Purtroppo ho anche capito che per tanti ci si può anche massacrare di lavoro e non sarai mai all'altezza delle loro aspettative.

La cosa peggiore è che hanno alzato talmente tanto l'asticella della nostra percezione di come sia una brava lavoratrice che anche noi siamo diventate le peggiori critiche di noi stesse.

Questo l'ho capito molto tardi e sappi che ancora adesso ogni tanto ci ricasco.

Sai che io mi sono presa delle buone da niente nonostante lavorassi giorno e notte. A quel tempo avevo 3 bambini piccolissimi da accudire e non mi sono mai concessa mezza giornata di riposo e tutto condito da tantissimo MDT che nessuno ha mai ascoltato, anzi, dovevo stare zitta e soffrire in silenzio, perchè secondo gli "esperti" che avevo vicino dicevano che ero pazza.

Altro tempi cara, ma purtroppo certi aspetti possono ancora presentarsi.

**mamma\_lara** Venerdì, 23 Agosto 2019 11:14

Non vi ho detto che la nonna di Chiara è mi sorella, quindi è anche mia nipote.

Mi fa piacere sia riuscita a parlare qui del suo MDT, perchè sono certa che qui potrà trovare aiuto.

Grazie al nostro forum e a tutti/i voi. ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 23 Agosto 2019 10:36

Buongiorno a tutti.

Sono giorni impegnativi perchè oltre ad avere ospiti approfitto che ho qui Zeno per fare grossi spostamenti in casa.

Questa sera avrò ancora tutti i ragazzi qui e mi sto preparando per pranzo e cena

**nico26** Venerdì, 23 Agosto 2019 07:29

Buondi a noi sotto i fulmini. Sta venendo giù fortissimo.

Chiara io sono Daniela della prov di Modena. Emicranica muscolo tensiva e talvolta aurea più o meno importante. Ieri x esempio aurette 10 min poi mdt sopportabile e nausea.

Chiara qui sarai accolta, coccolata, sostenuta, e potrai metter i tuoi dolori sia del corpo che dell'anima. Non sarai mai giudicata.

Potrai sentire punti di vista ma mai e poi mai ti sentirai dire... Sbagli.

Cavolo questa è una cosa meravigliosa perché ascoltare altri punti di vista è importante e farlo senza aver puntato il dito è unico e impagabile e tante volte a me aiuta a fermarmi un attimo e dire... Dany stop forse... ascolta.. e medita.... Che forse... quello che dicono può avere un punto di verità.

Beh..... Cara Chiara noi siamo qui sempre x NOI 😊

**cri69** Venerdì, 23 Agosto 2019 06:53

Buongiorno a tutti, è piovuto e sicuramente ploverà ancora ma si sta benissimo e spero duri un bel po'. Non ne posso più di questo caldo assurdo, sarà anche l'età che avanza che mi crea problemi. CHIARA, io sono Cristina, sono della provincia di Ferrara ed ho 50 anni. Soffro di emicrania con e senza aura da 38 anni. Abbi fede in te e nella scienza, tanti passi sono stati fatti e tanti ne stanno facendo. Come spieghi il tuo sentirti è uguale al nostro. Mi viene da dirti di rimanere giù dai nonni più che puoi perché immagino ci sia meno umidità che qui. Questa settimana, x esempio, x me è faticosa perché sento la transumanza di ogni nuvoletta e se voglio andare a lavorare devo tripparmi 😞. Poi ci sono 3 cose che cerco sempre di ricordare : 1 lo dico che il mio mdt è l'amante che non mi tradirà mai. Se anche pensi se ne sia andato, lui arriva. 2..C è un bellissimo proverbio indiano che dice: \_vedi tutto grigio? Sposta l'elefante. 3.Tu sei la splendida persona che sei anche grazie al tuo mdt. Non voglio fare la maestrina, solo esporti la mia opinione e la mia esperienza. Nel frattempo spero che la giornata sia piacevole x tutti, senza dolore. Besos

**mamma\_lara** Giovedì, 22 Agosto 2019 20:55

Buona sera a tutti.  
Scusate ma sono pienissima di cose da fare.  
Buona notte e sogni bellissimi per tutti.  
State bene se potete

**Chiara** Giovedì, 22 Agosto 2019 19:17

Ciao PAULA, al momento sono in Calabria in vacanza, dai nonni materni, però abito in un paesino in provincia di Mantova.

Studio psicologia a Parma, dove ho l'appartamento e a settembre comincerò il terzo anno 😞  
Al momento, per quanto io mi trovi bene in Calabria, ho tanta voglia di tornare a Parma per riprendere la mia solita routine, nella speranza mi possa aiutare.

Al momento sta diventando estenuante studiare con il mdt..

Ci sono giorni in cui non ce l'ho e mi sento come se potessi tenere il mondo in mano, come se riuscissi a fare tutto e ho fiducia sia nel fatto che un giorno tutto migliorerà, sia che farò tutto quello che vorrò. Mentre quando il mdt si fa sentire tutto si fa grigio, non ho speranza in nulla, nemmeno nella guarigione e ho paura che non riuscirò a realizzare i miei piccoli grandi sogni nel cassetto, mi sento vulnerabile, schiacciata.

Sembra tutto più grande di me.

Ad ogni modo, è bello vedere quanto supporto c'è in questo forum, è bello sentirsi finalmente capiti. È bello non dover sentire la solita frase "hai 20 anni, cosa vuoi che sia un mdt, stai tranquilla, dormici su e poi starai bene"

**paula1** Giovedì, 22 Agosto 2019 18:12

Ciao CHIARA mi spiace per l'emicrania..certo, come dicevo, il tempo non aiuta...il caldo, l'umidità, l'afa....

io oggi sono tutta un dolore...e tutta inchiodata.....la testa è solo delicata quindi non vorrei prendere niente.....

comunque da quello che scrivi capisco che sei molto giovane e stai passando tutto come noi più attestate...il mio periodo peggiore è stato dai 30 ai 45 anni circa.....

non ricordo dove risiedi..lo puoi dire ?...io sto in provincia di Bologna sulle colline....(non sui colli bolognesi di Cremonini 😊😊😊)...

cosa studi?? ecco su questo sono molto più curiosa 😊 .....comunque le amiche te l'hanno già scritto...vedrai che riuscirai a fare tutto al meglio, perchè siamo così anche con questa "patologia" alla quale non vogliamo darla vinta.....e FRANCESCA, FEFFE o GIORGY sono un esempio per tutti..... 😊

**paula1** Giovedì, 22 Agosto 2019 17:59

Buon pomeriggio a tutt...qui caldo anche se il sole va e viene...ieri a Bologna ha fatto la solita confusione la pioggia, qui a casa niente.....ieri sera eravamo a Castel d'Aiano dove ha fatto solo un acquazzone.....c'era anche il fratello del nostro amico Maurizio (quello che ha l'edicola dentro al S.Orsola) è un sismologo dell'INGV...sono contenta, perchè l'ho messo in contatto con uno scrittore

famoso che cercava dei dati e il 20 settembre uscirà un saggio sui terremoti in Romagna e lui gli ha anche scritto la prefazione... 😊

**Chiara** Giovedì, 22 Agosto 2019 15:58

Ciao a tutti..

Sono due giorni che ho mal di testa e oggi si fa sentire più che mai, da quando mi sono svegliata. Nonostante io abbia preso uno Zomig la tempia sinistra non vuole cessare di pulsare.. Non mi è mai successo che il farmaco non funzionasse.. Non sto riuscendo nemmeno a studiare, ci ho provato, ma con il mdt fatico il triplo..

Volevo andare anche un po' al mare nel pomeriggio, ma niente, ormai rimanderò all'anno prossimo, le vacanze sono finite...

Non sto nemmeno uscendo la sera ultimamente per paura che mi venga il mdt...

Spero di non rovinarmi almeno il week-end.

Con il mdt stanno cambiando molte cose, pazienza, vedremo dove si arriverà.

**nico26** Giovedì, 22 Agosto 2019 06:49

Buon giovedì! a tutti noi,

Ieri è stato tremendo con il mdt scoppiato mentre ero a correre e son dovuta arrivare a prendere l'oki ma è stato solo per 2 orette e poi fino a ieri sera picchiava pulsava a sx fino al centro degli

occhi. Sembrava che avessi un caschetto di dolore 😞 .

Stamane va meglio anche se un pochetto è rimasto ma spero che il peggio sia passato.

Piera ti capisco ....Ame basterebbe solo che in casa dicessero....Dany che brava...quanta roba che fai.Beh....sai cosa dice mio marito...Ma lo vedo che sei brava...

Ma va....va....ogni tanto qualche carineria serve per l'anima!!

**mamma\_lara** Mercoledì, 21 Agosto 2019 21:51

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete ❤️

**mamma\_lara** Mercoledì, 21 Agosto 2019 12:03

Piera, e ti pare che non lo so.

Tu non sei mai ferma e non ti limiti a pensare a te e alla tua famiglia, tu sei attenta alle esigenze di tutti. Non mi chiedo e non ti chiedo come fai perché non si possono misurare le capacità, ognuno ha le proprie e non bisogna mai fare confronti con nessuno, quindi mi rendo conto che tu ne hai in abbondanza.

Il bello però che sei capace di condividere e questo mi è di aiuto.

Grazie mille carissima, continua a studiare perché la tua generosità non ha confini. ❤️

**Piera** Mercoledì, 21 Agosto 2019 09:26

Lara , pare che non faccia nulla ehhhh,,,,,,,,,ma lavoro tantissimo e soprattutto studio e non mi fermo mai 😊😊

**nico26** Mercoledì, 21 Agosto 2019 07:30

Buongiorno :

Ieri la faccina non era così a proposito di coliche...

Sto di fatto che ho avuto dolori di pancia e poi veloce in bagno x 6 volte. Tremendo quando arrivi a casa ma ti mancano circa 8 km e non c'è la fai più e sudi... E pensi..... Beh.... Se poi non ci riesco ho un sacchetto qui e la faccio qui.. 😊

Non pensavo quando me lo dicevano di star così.....

Ora.. The e limone... 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 21 Agosto 2019 07:22

Paula, mi sa che hai fatto bene a non spostarti, andare al mare ora sarebbe proprio una tribolazione.

Cercare il fresco e la buona compagnia penso sia l'ideale.

Speriamo ci siano buone notizie per Fausto.

**mamma\_lara** Mercoledì, 21 Agosto 2019 07:19

Piera, le sai proprio tutte 😊😊😊😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 21 Agosto 2019 07:18

Buongiorno a tutti.

Maria, anche a me sono frequenti le coliche addominali, alle volte me la cavo bevendo un bicchiere di acqua molto calda, ma devo arrivare in tempo perchè se arrivo quando il dolore è esploso non c'è niente da fare.

Mi sa che dei passi avanti tu ne abbia fatti e non pochi, riuscire ad andare in un rifugio a piedi sei stata veramente brava.

Un po' di tempo fa hai detto che ti sembra di fare tanti passi indietro e pochi in avanti, può anche essere vero, ma sappi che anch'io faccio i miei passi indietro e penso anche che sia normale, la vita è fatta di passi indietro e qualcuno fatti in avanti. Io che amo tanto ballare anche se non ballo più da una vita, penso che il mio vivere sia come un ballo che per essere completo abbia contenere anche tanti passi fatti all'indietro nella coreografia, mi basta però nella vita come nel ballo tenere lo sguardo fisso in avanti. Non posso guardare all'indietro.

Per me le vampate di calore ci sono anche adesso come in inverno. E non sono poche.

In questo periodo sono parecchio impegnata ai fornelli e anche per fare altro. Ma va benissimo così 😊😊

**Piera** Martedì, 20 Agosto 2019 20:02

Paula se effettivamente a Fausto manca così poco per la pensione e la sua ditta è in difficoltà, potrebbe contrattare un licenziamento che si attacchi alla Naspi e poi alla pensione.....magari ne guadagna in salute mentale e si toglie qualche pensiero.

**paula1** Martedì, 20 Agosto 2019 19:02

Buon pomeriggio a tutti...qui caldo insopportabile (per me)...riesco a fare poco o niente...abbiamo anche deciso di non andare al mare, perchè sarebbe una tribolazione...soprattutto il viaggio senza aria condizionata in macchina poi.....domani andiamo su dal nostro amico sull'altra collina, così i ragazzi suonichiano un po' e spero sia un po' più fresco.....la testa va benino mentre le gambe no....però sopporto.....arriveranno tempi migliori? 😞 quest'anno l'incertezza sul posto di lavoro di Fausto ha rovinato l'umore e non di poco.....e anche qui cerco di sopportare.....a novembre va a vedere quanto gli manca per la pensione, ma credo ancora due anni e mezzo buoni buoni.....

**Piera** Martedì, 20 Agosto 2019 13:43

Maria è una gran fortuna!!! io ho le vampate anche se sto a -10 😊

**Maria9195** Martedì, 20 Agosto 2019 11:42

Dimenticavo di dirvi che da quando sono in montagna a queste temperature non ho più le vampate

**Maria9195** Martedì, 20 Agosto 2019 11:41

Lara sei impegnata ancora ai fornelli?

**Maria9195** Martedì, 20 Agosto 2019 11:39

Ciao sono in vacanza sulle Alpi austriache

Sembra il mese di settembre. Temperatura attorno ai 15 /18 gradi. Oggi sono bloccata a letto per una colica addominale. La testa abbastanza bene. Lunedì sono salita fino a quota 2300 in un rifugio. Ci sono riuscita e ne sono molto soddisfatta perché nonostante la ns malattia quando sto bene riesco ancora a fare escursioni impegnative. Per fortuna che ho portato con me il buscopan .è anni che non ho una colica addominale e non riesco a capire cosa ha fatto scatenare tutto ciò

**mamma\_lara** Martedì, 20 Agosto 2019 10:32

Nico, speriamo che i prezzi diminuiscono così da poterti concedere la vacanza che desideri

**mamma\_lara** Martedì, 20 Agosto 2019 10:31

Buongiorno a tutti.

Cri, per ora rimando la possibilità di ospitarti, ho tutti i letti occupati, non appena se ne libera uno te lo dico.

Anch'io dico che sta cambiando il tempo, ma Gabriele dice che no0n è così.  
Staremo a vedere.

**cri69** Martedì, 20 Agosto 2019 07:19

Buongiorno gente, grazie x l ospitalità 😊, mi sa che prima o poi fuggo davvero... Si sta preparando un cambio di tempo e si sente 🤔. Portiamo pur pazienza. Vi auguro una splendida giornata.  
Besos

**nico26** Martedì, 20 Agosto 2019 06:49

Buon martedì dal lavoro .  
Freschetto ma va bene.

Cri ti ospito io volentierissimo quando vuoi 😊  
Stiamo iniziando a guardare per andare via qualche giorno dal 2/9 ma i vol aerei hanno prezzi ancora altissimi.Vedremo! 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 19 Agosto 2019 20:16

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.  
State bene se potete ❤️

**mamma\_lara** Lunedì, 19 Agosto 2019 06:53

Buongiorno a tutti.

Ho un po'da fare in cucina

**mamma\_lara** Domenica, 18 Agosto 2019 21:18

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Domenica, 18 Agosto 2019 11:38

Vado a finire di cucire, ho trovato altre cose da modificare. 😊

**mamma\_lara** Domenica, 18 Agosto 2019 11:37

Cri, dimenticavo di dirti che purtroppo non ho posto per dormire 😊

**mamma\_lara** Domenica, 18 Agosto 2019 11:36

Cri, le cavie proprio no.

Pero se a te vanno bene occupatene pure.

Se vuoi venire ospite da me non c'è problema, è da mercoledì 7 agosto che ho sempre un bel po' di gente per casa. Una persona in più non fa differenza.

Se proprio non riesci a venire da me, ti consiglio pasti pronti e tanto riposo. Dai da mangiare alle bestioline poi riposo a più non posso.

**cri69** Domenica, 18 Agosto 2019 10:46

Buongiorno,buona domenica. Stanno finendo 4 gg di relativo riposo ,a casa non si riposa mai , c'è sempre qualcosa da fare ,solo che non si corre ,con calma . Il caldo si è attenuato ed io mi auguro rimanga così molto a lungo. Ieri una splendida aura mi ha svegliato così alle 5 ero in piedi a far pulizie,che meraviglia ,per il fresco..I miei sono andati in montagna con mia sorella ,così ho ereditato i canarini di mio papà da accudire, da stasera avrò le cavie di mia figlia 😊😊😊.Poi mi auto invito a casa di qualcuno per farmi accudire 😊😊.

Vi auguro una splendida giornata di riposo  
Besos

**mamma\_lara** Domenica, 18 Agosto 2019 10:32

Nico, da noi non sembra più caldo degli altri giorni, ma tieni conto che ieri sera quando ho fatto la doccia ho sentito freddo. Quando torna Gabriele gli chiedo di tirare giù la stufetta elettrica che in estate mettiamo sul mobile in alto. Io non vado sulla scaletta perchè ho paura che la caviglia ceda e di cadere

**mamma\_lara** Domenica, 18 Agosto 2019 10:29

Paula, io non leggo neppure i giornali, anche da noi di queste disgrazie ne succedono ogni giorno. Zeno nel 2001 si è salvato per miracolo anche se i segni di quell'incidente si vedono ancora tutti.

Pensa che quando è con il corpo in posizione eretta ha modificato tutta la postura. Anche altre cose non sono più le stesse, ma la cosa importante è che sia qui con noi. Noi per lui festeggiamo due compleanni e ne abbiamo motivo.

Succede anche a me che quando riposo poi sento più male ovunque. Neppure lo chiedo, tanto le risposte sono che mi danno farmaci che a me fanno peggio del male. Quindi fino a che riesco sopporto. Per me però è facile, non lavoro e questo è un aiuto immenso

**mamma\_lara** Domenica, 18 Agosto 2019 10:22

Willy, in estate il nostro MDT peggiora abbastanza, spero sia questo il motivo che rallenta il beneficio. Spero anche che le ferie ti possano portare un po' di sollievo e che tu riesca a staccare il pensiero dal lavoro. Cosa questa molto difficile da fare per tutti noi. Tutto di buono anche a te carissimo.

**mamma\_lara** Domenica, 18 Agosto 2019 10:22

Buongiorno a tutti.

Questa mattina ho cucito per il freschetto così non ho neppure patito il caldo che dicono sia in arrivo.

Avendo Zeno a casa i ritmi si sono tutti sballati, ma va bene così, è troppo bello averlo per casa e mi sto godendo questo periodo

**nico26** Domenica, 18 Agosto 2019 08:57

Buongiorno d tutti dal lavoro.

Sto per aprire e fuori ci saranno 30 persone 🤔🤔  
Che caldo oggi .

Buona domenica a noi 😊

**paula1** Sabato, 17 Agosto 2019 18:41

Buon pomeriggio a tutti...qui calduzzo...siamo a casa a guardare l'Italia del rugby...sarebbe stato bello andare a vederli dal vivo, ma questi giorni proprio non sono indicati per viaggiare...tra l'altro ci sono incidenti continui e qui da noi, dopo i due motociclisti, è toccato ad un ragazzo di S. Lazzaro..oggi ho chiesto a mia nipote se lo conosceva perchè era nella sua scuola... 🤔

noi vorremmo andare un giorno al mare..ora vediamo verso martedì, ma nei lidi sopra Ferrara dove si spera ci sia meno ressa...

io sto cercando di riposare, ma sono sempre spossata e se mi stendo anche solo mezz'ora dopo sto peggio...ha davvero dell'incredibile questa cosa.....

**Willy** Sabato, 17 Agosto 2019 15:43

Buongiorno a tutte, sono in vacanza per qualche giorno a Castelrotto di BZ , zone tue Margaret, mi sembra. Sono contento che il vaccino monoclonale ti faccia effetto, lo ha fatto anche a me per tre mesi mentre il quarto ha rallentato molto gli effetti. Ho fatto ugualmente la quinta fiala speriamo bene. Buon fine settimana a tutte e naturalmente senza MDT.

**mamma\_lara** Sabato, 17 Agosto 2019 08:28

Non diciamo troppo in giro 🤔🤔🤔🤔

**mamma\_lara** Sabato, 17 Agosto 2019 08:27

Nico, sono ormai 40 anni che vivo ogni giorno come se fosse Natale, ma passato ferragosto il clima che ho nell'anima aumenta.

Lo so, sono un po' fuori 🤔🤔🤔🤔🤔

**mamma\_lara** Sabato, 17 Agosto 2019 08:24

Buongiorno a tutti.

Francesca, spero che per le tapparelle l'assicurazione possa intervenire, penso serva essere assicurati per le intemperie.

Devo controllare anche per quella della nostra casa, perchè ormai succedono disastri ad ogni temporale e mica si sa dove colpisce.

Non oso immaginare il tuo spavento

**nico26** Sabato, 17 Agosto 2019 08:08

Buongiorno 😊😊😊  
Lara Natale 😊😊😊😊😊

**mamma\_lara** Venerdì, 16 Agosto 2019 21:46

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**francesca63** Venerdì, 16 Agosto 2019 11:03

Salve a tutti

Anche qui la temperatura è diminuita (per fortuna) e pure l'umidità. A caro prezzo però. ...martedì qui si è abbattuta una vera tempesta....Tant'è che posso contare i buchi sulle tapparelle! !!!! Dieci minuti di terrore.

Vedrò con l'assicurazione che riaprirà lunedì. ..

MARGARET sono contenta degli effetti positivi dell'Erenumab. ..speriamo che a breve molti pazienti ne possano usufruire..

Splendida giornata a tutti. ...

**mamma\_lara** Venerdì, 16 Agosto 2019 09:30

Nico, è freschino anche da noi.

Dopo il 15 di agosto c'è una svolta nel clima, io ho sempre pensato che iniziasse qui l'inverno 😊

E sto già preparandomi al Natale 😊😊😊

**mamma\_lara** Venerdì, 16 Agosto 2019 09:28

Margaret, sapessi quanto mi rende felice la notizia che gli anticorpi monoclonali ti abbiano portato sollievo. Certo che è un'altra vita.

Speriamo possa essere disponibile per tutti quelli che ne hanno necessità.

Grazie per aver condiviso con noi questa notizia.

**mamma\_lara** Venerdì, 16 Agosto 2019 09:25

Buongiorno a tutti.

Ho qui Zeno e cerco di fargli di tutto di più visto che da quando abita in Sicilia non è mai stato a casa mia così tanti giorni.

E' bellissimo averlo per casa

**nico26** Venerdì, 16 Agosto 2019 08:06

Buon venerdì dolce family.

Stanotte è piovuto e anche stamane fresco fresco. Oggi lavoro alla sera e quindi cerco di godere della giornata. Margaret 😊😊

**Margaret** Giovedì, 15 Agosto 2019 21:56

Buonasera a tutti. oggi giornata molto tranquilla..ci voleva. Come vi dicevo ieri, anche la seconda iniezione mi ha portato un notevole beneficio. Il dolore non sparisce come per magia, ma è un altro vivere. La neurologa mi farà seguire l'iter dei 9 mesi e poi c'è una pausa obbligatoria. Purtroppo dopo circa 25 giorni si sente che l'effetto comincia a passare quindi bisogna ripetere. Spero che come me altri qui possano usufruire di questa terapia, perchè ne vale la pena. Vi auguro buon proseguimento.

**mamma\_lara** Giovedì, 15 Agosto 2019 21:55

Grazie Nico e grazie anche a te Annuccia.

Buon fine di giornata di ferragosto anche a voi e a tutto il forum

**mamma\_lara** Giovedì, 15 Agosto 2019 21:52

Buona notte e sogni bellissimi.

State bene se potete ❤️

**Annuccia** Giovedì, 15 Agosto 2019 12:02

Buon ferragosto a tutto il forum.

**mamma\_lara** Giovedì, 15 Agosto 2019 08:28

Buongiorno a tutti.

Nico, da noi si sta ancora bene, il calduccio c'è ancora.

**nico26** Giovedì, 15 Agosto 2019 07:11

Buon ferragosto a noi e qui... Brrr che freschetto.... Dal caldo torrido al dover metter la copertina a letto 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 14 Agosto 2019 22:49

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete ❤️

**mamma\_lara** Mercoledì, 14 Agosto 2019 10:01

Margaret, immagino che sarai stravolta, con tutto il da fare che hai hai ottime occasioni per esserlo. Ti aspettiamo

**mamma\_lara** Mercoledì, 14 Agosto 2019 10:00

Maria, se si pensa che ci possa essere qualcosa che potrà toglierci completamente le giornate con il MDT i passi indietro non saranno solo 3 ma centinaia.

Sono convinta che niente e nessuno potrà mai togliercelo completamente, però so che possiamo stare meglio con alcune terapie. Io sono stata meglio con la chetogenica, ma ancora ho alcuni giorni di MDT, come ho tutt'ora le shadows.

Ho sempre pensato che per non avere MDT dovrei avere un altro cervello e questo proprio non mi andrebbe bene, mi piace il mio cervello e quello che pensa, per questo accetto il miglioramento e mi accontento.

C'è una bellissima frase di Tiziano Terzani che rimetto perchè fa sempre bene:

"Tanti possono avere il mal di testa, ma ognuno ha le proprie ragioni per averlo. L'aspirina può togliere quel sintomo a tutti, ma ognuno resterà con la propria ragione del suo mal di testa. E quella ragione, prima o poi, troverà altri modi di esprimersi"

(Tiziano Terzani)

Penso abbia ragione, almeno nel mio caso.

Devo anche dire che quando ho detto allo specialista che mi ha prescritto la chetogenica che stavo meglio, mi ha detto una cosa che ricordo benissimo ancora adesso:

"lara, fai attenzione ora che stai meglio dal MDT, perchè potresti dare retta ai tanti altri acciacchi che hai e a farti rovinare la vita da loro".

Porto sempre con me queste parole, perchè non è che i miei problemi sono finiti con lo stare meglio dal MDT, ho dolori sparsi ovunque che alle volte faccio persino fatica a respirare. Ho problemi importanti agli occhi che non ho mai avuto e i miei piedi che fanno male sempre di più.

Poi mi fermo qui perchè fare l'elenco di quello che ho non mi fa bene.

Cerco di contare tutto quello che faccio e faccio progetti in continuazione.

Cerco di adattarmi alla giornata che mi si presenta quando mi sveglio al mattino.

Lo so che non è facile e spero tanto che per te possa arrivare un po' di pace.

Penso che la percezione del dolore si possa cambiare se impariamo a non avere più paura di esso.

Certo che quando si tratta di MDT tutto è più difficile perchè fa più danni dei dolori che sia hanno da qualsiasi altra parte del corpo, è vero che è più difficile ma penso non sia impossibile.

Poi si sa che si fa sempre quello che si può e quello che si è capaci di fare.

Nel mio caso ho cercato di mollare il CONTROLLO, questo mi faceva male, troppo male.

Scusami cara se ho detto qualcosa che ti ha ferito. Non era mia intenzione. Tutto quello che ti ho detto è stato dal grande affetto e stima che ho per te ❤️

**mamma\_lara** Mercoledì, 14 Agosto 2019 09:26

Paula, abiti in un posto bellissimo. Io verrei in vacanza da te per tanti posti meravigliosi hai nei paraggi.

Il caldo si è fatto sentire ovunque in questo periodo, penso che solo la montagna si sia salvata.

Per il concerto dei New Trolls immagino sia stato da vedere. Io me li guardo alla tv, andare dove c'è folla mi spaventa il fatto che ho sempre paura di essere urtata e di cadere.

Pensa che corro più rischi al mercato che a fare un lungo viaggio in treno 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 14 Agosto 2019 09:13

Piera, grazie per il messaggio in ricordo di Nadia Toffa.

Giovane, troppo giovane. 😞

**mamma\_lara** Mercoledì, 14 Agosto 2019 09:12

Buongiorno a tutti.

Ieri è stata una giornata strapiena.

Tante cose da sistemare e l'incontro con il docente del corso per facilitatori.

E' una persona fantastica.

**nico26** Mercoledì, 14 Agosto 2019 07:43

Buongiorno a tutti/e noi 😊

**Margaret** Martedì, 13 Agosto 2019 22:17

Buonasera a tutti. Al volo perchè sono stravolta, volevo passare per un saluto. Ho fatto la seconda fiala, domani vi racconto come va.

**paula1** Martedì, 13 Agosto 2019 18:54

Buon pomeriggio a tutti...ebbene sì 😞 anche quest'anno di ritorno dalla vacanza con 3 giorni di anticipo...il lago di Bolsena con le sue zone limitrofe è bello, ma c'era un caldo assurdo anche per i residenti che si lamentavano molto...alla radio stamattina parlavano di 50° al suolo...e comunque in questi giorni mai meno di 35/38°....girare era davvero difficoltoso...e io che il caldo proprio non lo sopporto ho fatto uno sforzo immane...ripagato dal fatto di avere sì la testa pesante, ma mai molto dolore...ho preso solo l'Okì un pomeriggio.....per il resto sempre molta debolezza...domenica sera abbiamo visto il concerto dei New Trolls (li avevamo visti qui a Bo nel 2013 il giorno prima che ci morisse Paddy) e sono dei grandi...mi è piaciuto moltissimo....

**Maria9195** Martedì, 13 Agosto 2019 18:28

Ciao. Sono in vacanza in montagna.oggi giornata in compagnia della ns.amichetta. Sono un po giù di corda perché arriva sempre a rovinare le giornate. Ho letto e riletto attentamente l'articolo sulla percezione del dolore. Ho la sensazione di fare un passo avanti e tre in dietro nonostante conosca molto bene la mia malattia. Sto cercando di alleggerire ogni attimo della mia vita ma è difficile e le giornate con la bestiaCia ci sono ancora nonostante la terapia e la voglia di cambiare la mia percezione del dolore.

**nico26** Martedì, 13 Agosto 2019 12:53

PIERA IN QUESTI ANNI L HO SEMPRE SEGUITA SUI SOCIAL E MI HA INSEGNATO TANTO....

**Piera** Martedì, 13 Agosto 2019 12:06

oggi se ne è andata una grande donna, nella nostra strada incontriamo tante persone che ci insegnano a vivere, lei ha fatto una cosa difficilissima, ci ha mostrato come si muore : "Le persone sono come quelle finestre di vetro a specchio. Brillano e luccicano quando il sole è alto, ma quando arriva l'oscurità, la loro vera bellezza si rivela solo se vi è una luce all'interno" (Elizabeth Kubler-Ross).....GRAZIE NADIA ora con te il paradiso sarà piu' divertente

**Piera** Martedì, 13 Agosto 2019 12:00

tempo fa presi il generico del relpax, non mi ricordo però chi lo produceva, non ho notato nessuna differenza con l'originale nell'effetto antidolorifico, poi mi sono fatta suggestionare dal fatto che i generici non sono uguali agli originali e non l'ho più acquistato.....l'unica esperienza che ho e' con il brufen , prendo sempre il generico dell Mylan, perché lo trovo più efficace , non so se e' una cosa importante ma costa il doppio degli altri!!!

**nico26** Martedì, 13 Agosto 2019 07:38

Buongiorno a tutti noi e grazie 1000 Lara x quanto hai postato.

Ieri siamo stati in un villaggio dove però

L. Acqua non era a mio avviso gestita con parametri usl regolari. Sta di fatto che il mio orecchio ha subito e stanotte ho dovuto metter gocce perché si è infiammato.... 😞

Chiara ehi ehi... Vai avanti e cerca se puoi di non voltarti indietro. Ti sono vicina.

**mamma\_lara** Lunedì, 12 Agosto 2019 17:27

**Si può arrivare a vedere il dolore non più come incompatibile con una buona qualità di vita. Questo aiuterà il paziente a ridurre l'angoscia del dolore e la negatività ad esso associata.**

**Da:**

**<http://www.stateofmind.it/2012/10/dolore-cronico/>**

Non è semplice definire il dolore poiché si tratta di qualcosa che non possiamo né toccare né vedere. Si tratta di un'esperienza soggettiva che costituisce la base della nostra sopravvivenza. Il dolore non è semplicemente una risposta ben definita ad uno stimolo fisico registrato dal sistema nervoso centrale che ha come conseguenza una sensazione spiacevole. Lo stimolo nocicettivo si trasmette nel midollo spinale e nel cervello, ma il segnale non arriva ad un unico e specifico centro del dolore. Le informazioni infatti, si diramano a varie aree del cervello preposte a interpretazione, valutazione ed emozioni. Le cose perciò sono complesse poiché le passate esperienze di dolore, le paure a esso attribuite, la percezione di riuscire a farvi fronte, il sostegno sociale e molti altri fattori, determinano in maniera sconcertante il modo in cui il dolore viene vissuto e la nostra reazione.

Il dolore cronico è una condizione che persiste per 3 mesi o più, oltre il tempo necessario alla normale guarigione. Le principali patologie che possono comportare dolore cronico comprendono: nevriti periferiche (nervo trigemino, nervo pudendo ecc), lombosciatalgie, amputazioni degli arti, emicrania e patologie oncologiche. Non più utile, tale dolore non fa altro che interferire con le attività quotidiane e con la vita in generale (Turk e Winter, 2006). Il dolore cronico è di norma costante, tuttavia può anche essere episodico o ricorrente, come nel mal di testa. La sua intensità può variare notevolmente ed essere influenzata da fattori fisici, ambientali, sociali e psicologici.

Cercare di risolvere il problema del dolore cronico qualche volta non rappresenta una soluzione, bensì un problema in sé. Al contrario, recentemente gli esperti suggeriscono che insegnare a convivere con il dolore e a migliorare la qualità di vita nonostante il dolore, rappresenti il miglior approccio per aiutare le persone a vivere una vita felice. L'obiettivo, quindi, è quello di trasmettere ai pazienti migliori strategie adattive per la gestione del dolore. L'esito dei trattamenti di dolore cronico dipende dal grado di impegno profuso.

Ecco alcuni dei motivi di successo:

- Disponibilità ad accantonare rabbia e diffidenza
- Coinvolgimento attivo nel programma di trattamento
- Non affidarsi esclusivamente alla scomparsa del dolore come indice di successo terapeutico
- Disponibilità a prendere in considerazione una gestione comportamentale e psicologica del dolore
- Attivazione di passi per ridurre la paura del dolore e le sue conseguenze, affrontando convinzioni non produttive.

Associato al concetto di dolore troviamo quello di disabilità, essa indica il grado in cui non siamo più capaci di svolgere quello che prima facevamo. La disabilità è in parte collegata alla causa fisica del dolore, tuttavia ciò che possiamo o non possiamo fare è anche legato al nostro timore di ferirci nuovamente o di essere resi inabili dal dolore.

Ecco infatti alcuni dei fattori più frequentemente associati al livello di disabilità 😊 paura del dolore o di farsi male nuovamente, stanchezza, causa fisica del dolore, effetti avversi dei farmaci, influenza degli altri e indisponibilità del posto di lavoro a venire incontro alle limitazioni fisiche.

Dal momento però che disabilità e sofferenza sono solo parzialmente collegate agli aspetti fisici del dolore, possono essere modificate anche se quest'ultimo persiste.

La sofferenza diminuisce cambiando il punto di vista sulle minacce associate al dolore. Strettamente legata al senso di minaccia è la sensazione di vulnerabilità: quando crediamo di non poter combattere il nostro dolore soffriamo di più, perché non riusciamo ad immaginare una positiva convivenza. Al contrario, quando abbiamo fiducia e sappiamo di poter contrastare i vari problemi che possono insorgere, il senso di minaccia diminuisce, e ciò riduce la vulnerabilità e la sofferenza. La depressione può essere una conseguenza del dolore cronico ed aggrava la sofferenza poiché acuisce il senso di vulnerabilità e alimenta la convinzione che le cose andranno inevitabilmente male.

Chi soffre di dolore cronico riferisce problemi di ansia e tende ad essere più timoroso rispetto alla popolazione generale (Craig 1994). La maggior parte degli studi mette in evidenza che quando le persone sono in preda al dolore evitano qualsiasi cosa che, a loro parere, le metterebbe in pericolo. Nel dolore acuto un certo evitamento è utile perché favorisce la guarigione, tuttavia nel dolore cronico esso rischia di rafforzare l'idea di possibile danno, andando ad alimentare un circolo vizioso.

Diversi studi hanno evidenziato come la paura del dolore possa effettivamente contribuire ad alimentare il dolore nel tempo (Asmundson 1999) perciò è molto importante che la persona con dolore cronico venga guidata nel ridurre il senso di minaccia associato al dolore, affrontando gradualmente ciò che la mette a disagio. Questo non significa ignorare il dolore come se esso non esistesse, ma

affrontare le attività che possono aumentare il dolore, facendolo però in modo che non vi siano riacutizzazioni. In questo modo si acquisisce un maggior senso di controllo personale, evitando di rafforzare la paura del dolore e le sue conseguenze. Si può in tal modo arrivare a vedere il dolore non più come incompatibile con una buona qualità di vita. Questo aiuterà il paziente a ridurre l'angoscia del dolore e la negatività ad esso associata.

**francesca63** Lunedì, 12 Agosto 2019 16:09

CRI concordo ...

**cri69** Lunedì, 12 Agosto 2019 16:02

FRANCESCA io ti ringrazio di aver tenuto la lezione ,credo però ci sia da qualche parte un pò di confusione o disinformazione . Da parte nostra sicuramente,ma anche oltre,grazie comunque .Rimane lo stesso un grosso problema per noi.

**francesca63** Lunedì, 12 Agosto 2019 15:35

CRI non si riferiscono agli eccipienti. ..sono parametri che descrivono il percorso del farmaco nell'organismo. Scusami non volevo tenere alcuna lezione!!!! La quantità di principio attivo deve essere la stessa...

**cri69** Lunedì, 12 Agosto 2019 15:30

FRANCESCA te l'ho venduta come l'ho comprata . Non ho ben capito cosa sono i parametri che tu hai descritto , se non si riferiscono al principio attivo, che sarebbe già ottimo, si riferisce agli eccipienti

?scusami ma i termini tecnici mi mancano .. 😞😞

**francesca63** Lunedì, 12 Agosto 2019 15:11

CRI69 una cosa però sottolineo. Il generico contiene la stessa quantità di principio attivo dell'originatore. Non il +20 per cento!!!! Il + - 20% si riferisce a due parametri farmacocinetici(concentrazione max e Auc )!!!! Nasce da qui la confusione .....

E stato il comitato etico dell'Agenzia europea del farmaco a definire tali parametri.

Scusa se non sono stata esauriente ma a noi la riferiscono così. ...

**cri69** Lunedì, 12 Agosto 2019 14:49

FRANCESCA grazie,dobbiamo continuare a fare le cavie .Avevo un'idea un pò più vasta ,speravo che il farmacista potesse darti il farmaco che sostituisse quello mancante o la quantità mancante ma evidentemente o ,per forza di cose ,credo ancora nella befana 😞😞

**francesca63** Lunedì, 12 Agosto 2019 14:45

Scusate, aggiungo che i medicinali generici devono rispondere ai requisiti di efficacia,sicurezza, qualità analogamente ai farmaci originatore. Il loro costo è minore poiché non deve sostenere il processo di ricerca che è alla base di ogni molecola e che può durare anche 15 anni! !!!

Insomma sono medicinali a tutti gli effetti!!!! La loro immissione richiede sempre una autorizzazione all'immissione in commercio ...

**francesca63** Lunedì, 12 Agosto 2019 14:24

FEFFE mi spiace molto ....tu dicevi che la formulazione orosolubile di zomig e maxalt ti scatenava la nausea per il loro gusto....beh magari potresti provare la formulazione in compresse. Certo la scomparsa del dolore richiederebbe più tempo perchè la compressa deve essere disaggregata, dissolta ect...

Se elitriptan fosse prodotto da più aziende dovrei purtroppo provarli !!!! Uno di essi potrebbe essere efficace...

Ovviamente carissima non sono un clinico...

**feffe81** Lunedì, 12 Agosto 2019 13:59

Io sono sbalordita 😞 a me il generico elitriptan non fa effetto e gli altri triptani hanno perso di efficacia. Come dovrei fare? 😞

**francesca63** Lunedì, 12 Agosto 2019 13:25

Salve a tutti

CRI69 grazie per

la fiducia!!!!

Cercherò di fare un po' di chiarezza...

Per l'Azienda titolare cui è scaduto il brevetto produrre il farmaco originatore può essere molto dispendioso. Allorché decida di produrlo lo potrebbe vendere all'estero perché guadagna di più. A volte l'interruzione della produzione può essere a scritte a irregolarità nella produzione registrata dall'Alfa. Quanto ai medicinali equivalenti o generici la questione è più spinosa. Primo perché gli eccipienti impiegati possono essere diversi. In passato si riteneva avessero funzione di "vestito" del principio attivo

e fossero inerti!!!! Niente di più falso. Essi intervengono nel rilascio del principio attivo, nell'assorbimento, nella comparsa di azione, nella eliminazione dello stesso principio attivo. Un medicinale equivalente può essere prodotto da più aziende. Tu potresti essere refrattario ad uno ma non all'altro. Supponiamo che il triptano generico che tu assumi sia prodotto da due aziende (ad es. Doc e Mylan). Quello della Doc, diciamo è inefficace, ma non detto che quello della Mylan non sia efficace. E per saperlo lo devi ovviamente provare!!!! Magari un paziente trova inefficace quello della Mylan ed efficace quello della Doc. Gli individui infatti rispondono diversamente ai farmaci.

Scusa il "poema"

Spero tu possa trovare il tuo generico!!!!(stando così le cose)..

Buon proseguimento a tutti.

**mamma\_lara** Lunedì, 12 Agosto 2019 11:46

Ora devo scappare, perché ho Zenò e un po' di cose da fare.

Per domani mattina devo preparare un po' di cose da guardare all'incontro con il docente del corso per facilitatori e sono abbastanza lontana dall'essere pronta 😊

**mamma\_lara** Lunedì, 12 Agosto 2019 11:42

Chiara, vedrai che riuscirai a fare tutto.

Noi abbiamo capacità enormi e questo è merito del nostro cervello che non riesce a riposare neppure quando dorme.

Parlando di me mi sono accorta che ciò che mi ha sempre fatto male più del dolore stesso è la paura del dolore. Sembra incredibile, ma nel mio caso la paura andava ad innescare uno stato ansioso che faceva danni che neppure i farmaci più pesanti riuscivano a calmare.

Mi ci è voluto un bel po' di tempo per capirlo e ancora più tempo per riuscire a gestire questo stato di ansia ormai cronica.

Ho passato momenti che sembravo paralizzata tanto facevo fatica a fare progetti per il futuro.

Mi hanno salvato i miei figli, perché io volevo essere un esempio per loro.

E' stato questo che mi ha fatto reagire.

Un'altra cosa è cercare la guarigione.

Sapessi quanto mi fanno arrabbiare le notizie che parlano di guarigione, ancora non c'è niente che può guarire l'emicrania e neppure la cefalea a grappolo, come non guarisce la cefalea tensiva.

Queste terapie, possono diminuire gli attacchi, in alcuni casi li diminuiscono fino a restituire alla persona una qualità della vita che non ha mai avuto.

Ma anche queste terapie hanno necessità che noi facciamo la nostra parte.

Una frase che mi ha sempre aiutato molto e che condivido in pieno l'ho trovata nel web e ti rimetto qui: "Se ti siedi davanti al tuo medico e gli dici: "fammi stare meglio", ti stai solo preparando per una grande quantità di dolore".

Ecco carissima, questo è solo il mio pensiero, ma sappi è anche mio pensiero che la mia testa sia la cosa più bella che ho nonostante io sia tutta di una bellezza senza confini.

Scherzavo, faccio molta fatica a fare la bella, ma mi dico sempre che io sono bella come il sole del mattino.

Lo so, me lo dicono sempre i miei figli che devo cambiare spacciatore 😊😊😊😊

**cri69** Lunedì, 12 Agosto 2019 11:30

Buongiorno a tutti, periodo di alti, bassi, bassissimi ma si cerca di tirare avanti nel miglior modo possibile.

Un augurio a chi ha compiuto gli anni, un benvenuto ai nuovi arrivati.

Per quanto riguarda il discorso trip, vi dico cosa mi ha detto la Dott.ssa, la settimana scorsa, quando sono andata al controllo. Ho fatto presente che avevo difficoltà a reperire il Relpax così è andata a vedere, non vi so dire dove. Mi ha detto che la confezione da 3 è andata fuori produzione a fine luglio, è ancora reperibile perché ancora le farmacie hanno delle scorte. Quella da 6 andrà fuori produzione a

fine settembre,io però non riesco più a reperirla ,c'è già l'equivalente. La motivazione che mi ha dato è che produrre l'originale è diventato troppo oneroso. Ho sollevato il problema delle quantità di farmaco presente e mi spiegava che di principio attivo ne deve possedere un 20 % in più o in meno e quindi l'efficacia può cambiare, stessa cosa vale per gli eccipienti che addirittura possono non essere gli stessi.Per noi è un grande ,grande problema .Mi chiedo se possiamo chiedere l'aiuto dei farmacisti e qui dobbiamo approfittare della ns Dottoressa Francesca per darci chiarimenti 🙄🙄

**mamma\_lara** Lunedì, 12 Agosto 2019 11:18

Mi dovrete perdonare nel caso ci sia qualcuno che attende la risposta alla mail che mi ha spedito.

Sono indietro come la coda dell'elefante 😞

Ho appena finito di passare i pomodorini che mi ha portato mia sorella. Non potevo lasciarli marcire, così li ho cotti tutti e ho fatto la passata. Ma erano una cassetina e ho impiegato un po' di tempo.

**mamma\_lara** Lunedì, 12 Agosto 2019 08:56

Buongiorno a tutti.

Dopo arrivo

**Chiara** Domenica, 11 Agosto 2019 12:44

Grazie sia a FRANCESCA 63, sia a FEFPE81 per le risposte al mio messaggio, sia PIERA per gli auguri!

Grazie!

**Piera** Domenica, 11 Agosto 2019 11:15

Buon onomastico Chiara, anche alla splendida Chiara della nostra cris 😊

**mamma\_lara** Domenica, 11 Agosto 2019 08:36

Buongiorno a tutti.

Ancora non ho finito di sistemare.

Sono diventata proprio una sciroppina 😊

A dopo perché ho gente a pranzo 😊

**nico26** Domenica, 11 Agosto 2019 08:28

Buona domenica e spero che il. Mdt passa rimanere fuori a tanti di noi.

**mamma\_lara** Sabato, 10 Agosto 2019 23:54

Ho finito ora di sistemare un po'.

Ora però sono un po' stanca e preferisco fare la doccia e andare a letto.

Ci sentiamo domani mattina

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.

State bene se potete

**feffe81** Sabato, 10 Agosto 2019 19:37

Ciao dalla Sardegna. Sto soffrendo moltissimo il caldo e il mdt, oggi terzo giorno consecutivo di triptano e oki. Il ciclo mi dà sempre parecchio mdt.

Benvenuta Chiara, ti sento molto determinata per gli studi, ottimo! Anche io sono riuscita a studiare con una grande forza di volontà, ma l'ho fatto per fortuna quando era il momento giusto. Adesso non credo riuscirei più!

**francesca63** Sabato, 10 Agosto 2019 18:17

LARA la tua crema sarà superlativa. Mi prenoto pure quella...

**francesca63** Sabato, 10 Agosto 2019 18:16

CHIARA sono molto contenta che,nonostante tutto, tu abbia una gran voglia di fare. Studiare poi con passione toglie un po la fatica ...o la fa sentire meno.

Bravissima poi se sei in linea....tifo per te....

**Chiara** Sabato, 10 Agosto 2019 17:01

FRANCESCA63 ho la fortuna di studiare qualcosa che mi piace tantissimo e che mi appassiona, e per quanto mi risulti difficile studiare con il mdt, il mollare è un'opzione che ancora non ho preso in considerazione e spero di non prendere mai in considerazione.

Le paure sono sicuramente rivolte al futuro, il non riuscire a finire nei tempi stabiliti il mio percorso di studi (nonostante in questo momento io sia in linea con tutto) e avere quindi ripercussioni sul lavoro in futuro. Un'ulteriore paura riguarda il non saper riuscire a controllare il mdt, non voglio che esso condizioni le mie scelte e la mia vita, sia ora, sia più avanti. Quando mi capita di avere mdt, mi sembra sempre di brancolare nel buio, mentre quando non ce l'ho, ho l'impressione che un giorno riuscirò a fare tutto. Navigo fra alti e bassi insomma.

MAMMA\_LARA non preoccuparti, assolutamente nessun problema!

**mamma\_lara** Sabato, 10 Agosto 2019 15:42

Chiara, scusa ma ho un bel po' di cose da fare. Vedrai che domani scriverò di più.

**francesca63** Sabato, 10 Agosto 2019 14:51

Salve a tutti.

Auguri ad Alessandra e in ritardo a tuo marito NICO. ..bella l'idea della festa a sorpresa...

CHIARA ti capisco alla grande. So bene quanto il dolore condizioni lo studio e tanto altro. La tentazione è quella di mollare tutto: ebbene non farlo. Faticosamente ma ci si può riuscire. Parla, confrontati, ascolta e ascoltati. Spiega tutto al tuo neurologo che di certo saprà aiutarti....Le paure? Scusami se mi permetto. ...

Splendida giornata a tutti.

**Chiara** Sabato, 10 Agosto 2019 13:30

Ciao a tutt\*, ormai il tanto atteso mese d'agosto è iniziato da 10 giorni ed il mdt continua a farsi sentire. Pensavo di riuscire a staccare un po' la spina e a stare un pochino meglio, invece non è proprio così. È più difficile di quanto pensassi.

Il mdt mi tartassa un giorno sì e uno no e restare concentrata sui libri a studiare sta diventando difficoltoso.

Oggi, a quanto pare, è la giornata in cui il mdt si fa sentire, ho preso il quinto Zomig di questo mese, i farmaci mi hanno sempre fatto un po' paura.

Voglio restare positiva (per quanto mi riesce almeno): Spero che le cose miglioreranno presto!

**mamma\_lara** Sabato, 10 Agosto 2019 09:07

Ora scappo a fare la crema ganache, dovrebbe stare in frigo almeno 24 ore, ma spero ne bastino meno della metà 😊

**mamma\_lara** Sabato, 10 Agosto 2019 09:06

Buongiorno a tutti.

Ho controllato la posta. Tre ore per sistemarla tutta ma ora sono proprio contenta.

Chiedo scusa se ho fatto aspettare.

Oggi arriva Zeno e questa sera festeggiamo il compleanno di Alessandra, viene anche un mio nipote (accompagnato) che non vede i cugini da un po' così stanno un po' insieme.

C'è anche Gianni, il papà di Alessandra 😊

**nico26** Sabato, 10 Agosto 2019 08:29

Buon sabato con un caldo già ora tremendo. Ieri eravamo in a 1500 mt con 27 gradi in una trattoria meravigliosa a base di funghi. Oggi invece festa a sorpresa x marito con 25 persone. Lara però io ho

ordinato 7 mezzi metri di pizza 😊

Cris giorni persi.... Come ti capisco...

**mamma\_lara** Venerdì, 09 Agosto 2019 23:04

Ho appena finito di sistemare un po'.

Sono un po' stanca quindi vado a fare la doccia visto che mi devo anche lavare i capelli farò notte.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti.  
Stare bene se potete ♥

**mamma\_lara** Venerdì, 09 Agosto 2019 18:26

Scusate ma avevo ospiti a pranzo.  
A cena invece ho i miei ragazzi  
Ho un po'da fare 😊

**francesca63** Venerdì, 09 Agosto 2019 14:24

CRI83 mi spiace per tutta la sofferenza. ..lo si capisce da: tanti giorni persi nel niente. Già è arduo trovarci un senso!!!  
Ti auguro di trascorrere giornate di ferie all'insegna del benessere e con Chiara non potrà che essere così. ..

**Cris83** Venerdì, 09 Agosto 2019 13:50

ciao a tutti!  
scusate l'assenza.. vi ho letto ma non ho più scritto.

io avevo tempo fa difficoltà a trovare l'imigran quello generico e non. ma poi è riapparso.. ma quanti giri in giro per farmacie. 😞

qua ultimo giorno di lavoro e poi ferie .. ma sono un po' k.o. in tutti i sensi, molto stanca e demoralizzata.. questa testa non va. sono stati tanti i giorni che ho passato a casa perduti nel niente! vabbè..niente.. andiamo avanti e speriamo vada meglio!

Buone ferie e buon riposo a tutti 😊

**francesca63** Venerdì, 09 Agosto 2019 10:05

Salve a tutti.  
PIERA quello che dice il tuo farmacista corrisponde al vero. Le aziende preferiscono vendere all'estero per guadagnare di più. L ho imparato durante il tirocinio in farmacia ospedaliera. In quel periodo mancava il Clexane (un tipo di eparina) ..L azienda l aveva venduto all'estero ove in alcuni paesi dell'unione costava di più. .  
Tutto qui. ..  
Buon proseguimento a tutti. .

**Piera** Venerdì, 09 Agosto 2019 09:58

Gia' fatto Lara 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 09 Agosto 2019 08:43

Piera, fatti fare un'altra ricetta dal tuo medico e procuratene ancora un po' di scatole

**mamma\_lara** Venerdì, 09 Agosto 2019 08:42

Feffe, io sono andata all'AIFA il 17 luglio e mi avevano promesso che avrebbero dato informazioni in merito.  
Ho fatto un'indagine prima di andare a quell'appuntamento alla quale hanno risposto in tantissimi. In Emilia Romagna ancora non c'erano problemi.  
Se mi mandate notizie più dettagliate io le inoltro senza problemi.  
Io non compro più triptani dal lontano 2003 e non so le difficoltà che si riscontrano.  
Ci sono regioni dove in nessuna farmacia si trovano questi farmaci.

**mamma\_lara** Venerdì, 09 Agosto 2019 08:32

Buongiorno a tutti.

Nico, il riposo fa bene, ma penso che la componente più importante sia allontanarsi da tutto ciò che provoca stress. Allontanarsi fisicamente e anche mentalmente, perchè alle volte non basta stare a casa dal lavoro per allontanare lo stress.

Fati tantissimi Auguri a tuo marito da parte di tutto il forum. ♥

**Piera** Venerdì, 09 Agosto 2019 08:31

ieri dopo aver letto la notizia sulla mancanza del relpax , mi sono scapicollata in farmacia con la ricetta del medico, e ho trovato ben due scatole di relpax, la mia farmacia ne ha ancora nelle sue scorte, ma mi ha confermato che risulta mancante alla fonte, il farmacista mi ha dato la sua teoria in merito , prendetela con le molle: mi ha detto che siccome il prezzo del triptano e' calato moltissimo, si preferisce venderlo all'estero.....cosi' in Italia manca 😞😞

**nico26** Venerdì, 09 Agosto 2019 08:17

Buongiorno caro forum e un abbraccio x chi è in vacanza ed un altro x chi rmane a casa.

Noi oggi gitarellabsui monti x mangiare i funghi.... Mio marito oggi fa 64 anni 😊

**feffe81** Giovedì, 08 Agosto 2019 08:55

MAMMALARA il farmaco non disponibile è il Relpax, si trova nell'elenco dei farmaci temporaneamente carenti pubblicato dall'AIFA

<https://www.aifa.gov.it/farmaci-carenti>

**feffe81** Giovedì, 08 Agosto 2019 08:54

Buongiorno a tutti. Stanotte mdt, ho preso il triptano ma sono sbattutissima stamattina, devo lavorare, preparare bagagli e poi partire...è arrivato il ciclo ieri e quindi questi sono i giorni peggiori

**nico26** Giovedì, 08 Agosto 2019 08:16

Buondi a noi 😊

Mi sono alzata da 30 minuti 😊 e vedremo che oggi pioverà ☔

leri siamo stati in gita al lago santo in appennino da noi. In 1 pra e mezza sei a 150 mt e udite non ho avuto mdt cosa che quando salgo mi viene. Oggi boh... Relax.. Papà e nico a pescare e io boh...

Nuotata e poi relax. Mah.... Troppo relax mi fara' male 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 08 Agosto 2019 07:16

Ora vado, perchè non vorrei avere troppi cappelletti da fare quando arrivano le ragazze

**mamma\_lara** Giovedì, 08 Agosto 2019 07:15

Feffe, lavorare da casa è un vantaggio, almeno sei in un ambiente amico. Spero tanto tu possa passare vacanze senza troppo star male

**mamma\_lara** Giovedì, 08 Agosto 2019 07:14

Paula, dai va, Fausto dovrebbe stare un po' tranquillo, novembre non è lontano e non è male se fosse veramente il mese della pensione. Non so se ha diritto alla cassa integrazione.

Spero che possiate stare in pace almeno in vacanza.

E poi dicono che noi siamo quelle pesanti da sopportare.

Scusami se mi sono permessa.

**mamma\_lara** Giovedì, 08 Agosto 2019 07:11

Francesca, ora che ho a che fare con tantissimi pazienti di tutte le parti d'Italia, mi accorgo che ci sono regioni sprovviste di farmaci mentre altre no.

Forse potrebbe anche essere un cattivo approvvigionamento, nel senso che molti hanno i magazzini pieni di quel farmaco e altri invece sono senza. Forse una migliore redistribuzione chissà che non risolva le cose

**mamma\_lara** Giovedì, 08 Agosto 2019 07:07

E' dalle 2 di notte che sto lavorando a fare i cappelletti. Questa mattina vengono le mie sorelline e vorrei poter stare con loro anche senza dover fare cappelletti. Sono a buon punto però ho dovuto sedermi un po' perchè le gambe facevano un po' cilecca.

Quest'anno le ferie sono piene di gente a casa mia, quindi voglio avere tutto pronto senza dover inventarmi pranzi tutte le volte. Domani ho ospiti e dopodomani pure e alla sera festeggiamo il compleanno di Alessandra.

Quanta gioia, per me è già Natale 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 08 Agosto 2019 07:03

Feffe, il 17 luglio sono stata ad un incontro all'AIFA e ho comunicato il disagio che hanno i pazienti di molte regioni, fino ad allora non avevo in elenco l'Emilia Romagna, se vuoi dirmi il farmaco che non

trovi poi lo inoltro ad AIFA così aggiungono anche la nostra regione.  
Non è possibile non si trovi il farmaco che ci aiuta durante l'attacco.

**mamma\_lara** Giovedì, 08 Agosto 2019 05:48

Buongiorno a tutti.  
Scusate se non ho tempo.  
Spero di trovare un minuto più tardi.  
Però spero il meglio per tutti e tutte voi.♡

**feffe81** Mercoledì, 07 Agosto 2019 22:25

Anche noi partiamo domani per le vacanze. Abbiamo la nave a mezzanotte...e a me è appena arrivato il ciclo. Per fortuna domani lavoro da casa

**feffe81** Mercoledì, 07 Agosto 2019 22:18

FRANCESCA no, non ho provato quelli che dici, ho ripreso almogran. Incrociamo le dita! Grazie per il confronto 😊

**francesca63** Mercoledì, 07 Agosto 2019 22:01

FEFFE hai provato di maxalt e zomig la formulazione non orosolubile ? O hai proprio cambiato principio attivo? C è chi opta ad es. per auradol che tra l altro avendo lunga emi vita DOVREBBE prevenire la recidiva.... (Talvolta però a me non risulta efficace)....  
Spero tu possa trovare a l più presto il tuo triptano!!!!

**feffe81** Mercoledì, 07 Agosto 2019 21:50

PAULA buone vacanze!! Vi auguro di lasciare in un angolo di casa tutti i pensieri pesanti di questo periodo e di partire leggeri...tanto li ritroverete al ritorno!!

**feffe81** Mercoledì, 07 Agosto 2019 21:49

FRANCESCA anche a me il generico non fa effetto e avevo scoperto proprio grazie a te l'importanza degli eccipienti! Ho chiesto al medico di ridarmi un triptano che ho già usato in passato. Confermo che anche la mia neurologa mi fa cambiare triptano nel tempo, quando uno perde di efficacia... Purtroppo non riesco più a prendere Maxalt e Zomig orosolubili a causa del gusto che mi ha letteralmente disgustata, mi viene da vomitare

**paula1** Mercoledì, 07 Agosto 2019 20:46

Buona sera a tutti...qui caldo, ma meglio che in città....domani mattina partiamo anche se Fausto è davvero giù di morale per la faccenda del lavoro.....oggi però gli hanno mandato l'appuntamento per vedere quanto gli manca alla pensione (a me sembra un po' prematuro, ma se davvero si rischia il posto è meglio essere informati) e ci andrà a metà novembre.....  
la mia testa sta meglio, ma ho già preparato il sacchetto coi farmaci...  
ahhh stamattina in casa c'era nuovamente un gecko, ma piccolo piccolo, forse 3 cm...sono riuscita a prenderlo col bicchiere e il cartoncino così l'ho liberato... 😊  
ora vado a finire la borsa poi riposo...non so se riuscirò a collegarmi nei prossimi giorni.....  
intanto dò anche il benvenuto ai nuovi amici...

**francesca63** Mercoledì, 07 Agosto 2019 20:39

Salve a tutti.  
Ieri il MDT mi ha messo Ko. ...ora si sta avvicinando la perturbazione. ..spero senza danni.  
FEFFE81 capita che l'Azienda non produca per un determinato periodo un farmaco. Mi ricordo che qualche anno fa non era reperibile lo Zomig orosolubile che uso di solito. Ho quindi optato per il generico ma con scarso successo. Ne ho provato un altro (cioè prodotto da un'altra azienda) e sorprendentemente risultò efficace...  
A volte si deve però ricorrere ad un altro triptano...  
Alcuni neurologi, come ho letto ultimamente per la tesi, consigliano anche lo swich. ...  
Scusa se mi sono permessa....ovviamente non dispenso consigli ma la mia esperienza. ..mi auguro tu possa trovare una soluzione. La più congrua ed efficiente....

NICO che bella la pausa caffè. A volte le piccole cose fanno grande la giornata....  
Buona notte a tutti.

**feffe81** Mercoledì, 07 Agosto 2019 17:39

Ciao a tutti. La novità è che il triptano che uso è temporaneamente non disponibile, come da comunicato AIFA del 4/6/19 (scoperto dopo avere cercato in alcune farmacie). A me il generico non fa effetto. Provo con un altro triptano, però devo dire che questa cosa un po' lascia così, perché sul triptano in genere si fa affidamento...

**mamma\_lara** Mercoledì, 07 Agosto 2019 08:03

Nico, fai bene a riposare, chi lavora e ha una famiglia ne ha diritto.

Ma cosa vuoi che faccia io confronto a Piera. Lei sì che ne fa di cose, solo che non le dice. 😊  
Io vi racconto tutto quello che faccio. Poi visto che Gabriele non si smuove da casa e se si smuove non lo fa con me perché io cammino troppo lentamente per lui, devo pur trovare qualcosa da fare, mica posso stare davanti alla tv buona parte della giornata.

Poi mica mi stanco 😊

**nico26** Mercoledì, 07 Agosto 2019 07:35

Ciao a tutt\*sorseggiando un caffè ottimo. Sono a casa fino a lunedì per cui se riesco e non mi viene la mania di sistemare casa vorrei prendere tutto easy easy.

Lara sei un portento di donna.

Benvenuti ai nuovi iscritti nella nostra super.family.

LIDIA AUGURONI

Paula tu sai quanto ti vogliamo bene e non c'è bisogno di dirlo che ci siamo in ogni momento. Ricordati sempre che tu sei una persona che vale tanto 😊

**mamma\_lara** Mercoledì, 07 Agosto 2019 05:42

Buongiorno a tutti.

Sono in piedi da un po'.

Com'è bello dormire la notte, ancora non sono abituata

Ho un po' di cose da fare in questo periodo.

Sabato arriva Zeno e sta qui un po' di giorni. Non mi sembra vero.

Sempre sabato festeggiamo il compleanno di Alessandra, viene anche suo papà.

Scappo, a dopo

**mamma\_lara** Martedì, 06 Agosto 2019 21:25

Ora vado a fare un po' di compagnia a Gabriele.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Martedì, 06 Agosto 2019 21:23

Io sono qui che sto riempiendo il congelatore. Oggi ho fatto il batù per un po' di cappelletti almeno quando viene Zeno per lui ci sono i cappelletti visto che non gli piacciono i cappellacci.

Domani sistemo il nocino e dopodomani cappelletti. 😊

**mamma\_lara** Martedì, 06 Agosto 2019 21:22

Paula, spero tanto tu possa trovare un po' di pace nel periodo delle ferie. Ma è difficile se Fausto è sempre nervoso.

Immagino non sia facile neppure per lui questo periodo, perché c'è un bel da dire che uno non ci deve pensare, ma come si fa, non è che il lavoro si trova dietro casa.

**mamma\_lara** Martedì, 06 Agosto 2019 20:58

E' arrivato anche un nuovo amico nel forum.

Diamo il benvenuto a salvatore85.

**mamma\_lara** Martedì, 06 Agosto 2019 20:57

E' arrivata una nuova amica nel forum.

Diamo la benvenuta a Chiara

**paula1** Martedì, 06 Agosto 2019 09:56

**Tantissimi Auguri di Buon Compleanno alla nostra Amica LIDIA**

**paula1** Martedì, 06 Agosto 2019 09:55

Buon giorno a tutti...qui si prevede molto caldo...tra poco scendiamo a valle per salutare i nostri genitori, perchè poi giovedì partiamo...come dicevo abbiamo scelto una settimana sul lago di Bolsena...io devo ancora ambientarmi alle ferie...il pomeriggio se mi riposo poi la testa fa i capricci...è due giorni che mi fa male..non molto, ma fastidioso...inoltre sto anche prendendo l'aceclofenac, perchè vorrei poter stare benino quando siamo in giro.....già devo sopportare Fausto che da quando sul lavoro hanno posto dei problemi è sempre nervoso 😞 io credo che buona parte della mia stanchezza fisica e mentale sia dovuta proprio a questa condizione di poche soddisfazioni e gratificazioni.....ma vorrei provare a non pensarci almeno questi giorni di vacanza.....

**mamma\_lara** Martedì, 06 Agosto 2019 09:11

Buongiorno a tutti.

Nico, penso sia solo una questione di punti di vista.

Io le vacanze, 3 in tutta la mia vita, 2 le ho fatte fuori stagione e una in pieno agosto. Per me le più belle in assoluto sono state quelle fatte fuori stagione.

Poi si sa che ognuno fa come può, perchè quando si hanno figli piccoli e impegni lavorativi bisogna sottostare a tempo che coincidono con tutte le necessità del nucleo familiare.

**nico26** Martedì, 06 Agosto 2019 08:00

Buondi a noi 😊

Lara il giro lo facciamo intorno alla tavola 😊 nel senso che non si trova nulla se non a ddi prezzi allucinanti x cui.... facciamo delle gite da noi... mare... monti 😞  
A settembre avrò una settimana e vedremo.

**mamma\_lara** Lunedì, 05 Agosto 2019 22:48

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Lunedì, 05 Agosto 2019 20:37

Cappellacci finiti.

Ho da fare anche un po'di cappelletti per Zeno, a lui non piacciono i cappellacci.

Sono un po'stanca.

Controllo la posta poi vedo di riposarmi un po'

**mamma\_lara** Lunedì, 05 Agosto 2019 08:49

Buongiorno a tutti.

Avevo scritto un lungo messaggio ma dopo una lunga telefonata mi è scomparso 😞

Sto andando a fare la spesa perchè non ho più uova in casa e ho un altro bel po' di zucca quindi voglio fare altri cappellacci anche oggi.

Nico, che bella la vacanza che hai intenzione di fare.

Enza insieme a Marco ed Emma, due anni fa sono andati in Austria in treno portandosi le biciclette, poi sono tornati a casa pedalando. Hanno fatto quel percorso che vuoi fare tu. Si sono divertiti tantissimo.

Ma loro farebbero il giro del mondo in bicicletta o a piedi.

Erano ancora fidanzati e hanno fatto la Grecia in bicicletta.

Poi anche il percorso di Santiago di Compostela, l'avrebbero voluta dare a piedi, ma avevano pochissimi giorni.

Dai che poi ci racconti.

**nico26** Lunedì, 05 Agosto 2019 06:48

Buon lunedì' a tutt\*noi dal lavoro e dicevo ...non cisara' gente...beh... 6.25 vi erano 24 persone

.... 😞 .Mercoledì' se troviamo un last second andiamo 3 gg a san Candido per fare la meravigliosa pista ciclabile che collega san Candido all'austria.Vediamo perchè' a ora tutto pieno o a prezzi esorbitanti. Sapete che qui' saranno giorni di serenità interiore perchè' si sono tutti dileguati x le ferie e io sto da Dio!! 😞

**mamma\_lara** Domenica, 04 Agosto 2019 22:18

Non ho tempo, sono ancora un po'indietro con i lavori.

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**Annuccia** Domenica, 04 Agosto 2019 17:19

Natura e non altura

**Annuccia** Domenica, 04 Agosto 2019 17:18

Buona domenica a tutti! Piera mi dispiace dell'evento disastroso e della paura. Anche io. Ormai temo molto questi episodi così improvvisi e a volte anche tragici di una altura ormai impazzita

**mamma\_lara** Domenica, 04 Agosto 2019 08:58

Ho finito quelli che ho fatto le notti insonni che avevo Gabriele in ospedale.

**mamma\_lara** Domenica, 04 Agosto 2019 08:57

Ho cotto della zucca per fare un po' di cappellacci così li ho pronti quando ne ho necessità. Devo mettermi avanti con i lavori perchè in autunno avrò un bel po' di impegni.

**mamma\_lara** Domenica, 04 Agosto 2019 08:53

Nico, da me ormai siamo svegli tutti purtroppo.

Io ora che dormo la notte mi sveglio all'alba.

Ero abituata a dormire massimo 4 ore in tutta la notte, ora che ne dormo 5 o 6 mi sembra di dormire troppo.

Ieri sera mi sono addormentata a mezzanotte ma alle 5 ero già sveglia, ho provato a rimanere a letto per vedere se mi riaddormentavo, però disturbo Gabriele e anche se lui mi trattiene io riesco a

scappare quando sento che si riaddormenta 😊😊😊

Quando ho qui Emma anche lei rimane a letto un bel po'. 😊

**nico26** Domenica, 04 Agosto 2019 08:11



tutti dormono.... Ma buongiorno a noi 😊

**mamma\_lara** Domenica, 04 Agosto 2019 06:15

Buongiorno a tutti, qui fa un po' freschino.

Ma questo alla testa non guasta.

**mamma\_lara** Sabato, 03 Agosto 2019 22:42

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Sabato, 03 Agosto 2019 21:46

Questa settimana dobbiamo anche sistemare il nocino. Ho paura che uno di questi temporali mi rompa le damigiane di vetro.

Oggi ho preparato le bottiglie e sistemato anche altre cose. Devo sistemare anche della

documentazione che mi avete spedito per un progetto. E li ci vuole tempo 😊

**Piera** Sabato, 03 Agosto 2019 14:08

Feffe, lo so che sei una ragazza con la mente aperta!!!! 😊😊 lo sapevo già che gli avresti dato il cellulare.....d'altra parte certi tipi e' meglio non farseli scappare!!! io ho un debole per medici, infermieri, fisioterapisti ecc... ecc..... 😊

**francesca63** Sabato, 03 Agosto 2019 13:36

Beh pure io ho pensato a Morelli non essendo riuscita a trovare l'autore!!!!

**mamma\_lara** Sabato, 03 Agosto 2019 11:55

Scusate ma devo scappare

**mamma\_lara** Sabato, 03 Agosto 2019 11:55

Feffe, hai fatto bene a mettere in chiaro le cose.

Per il numero di telefono ha fatto bene perché come farebbe a contattarti nel caso gli servissero informazioni.

**mamma\_lara** Sabato, 03 Agosto 2019 11:52

Piera, la rivista è sua. Quindi se l'articolo è pubblicato sulla sua rivista non penso che lui la pensi diversamente.

Poi l'ho sentito parlare e lui dice le stesse cose.

**feffe81** Sabato, 03 Agosto 2019 11:22

PIERA siccome so già che penserai male te lo dico subito: gliel'ho dato il mio cellulare!! 😊

**feffe81** Sabato, 03 Agosto 2019 11:21

Nelle ultime due settimane ho fatto tutti i giorni terapie alla spalla (mi è saltato fuori un problema). Il secondo fisioterapista ha letto nel mio foglio "emicrania" e mi ha fatto qualche domanda, assetato di informazioni. È un ragazzo giovane che sta ancora studiando (studia anche osteopatia) e mi ha detto che non gli era ancora capitato un emicranico per cui mi ha chiesto se gli dedicavo qualche minuto perché voleva sentire com'è la nostra testa. Ovviamente mi sono resa disponibile. Inoltre gli ho dato un po' di informazioni, non senza le fonti (mi sono qualificata come rappresentante di un'associazione di pazienti eh) e mi ha chiesto se in futuro potrà farmi domande. Io sono disponibile, sappiate che gli ho detto chiaro e tondo che è una malattia neurologica e che non esiste la cura. Poi certamente la fisioterapia, l'osteopata, l'agopuntura, etc. possono aiutare in qualche modo ad avere piccoli miglioramenti, ma di non credere che si possa guarire.

Intanto conosceva i triptani e anche bene la differenza tra tensiva ed emicrania. Spero che col suo lavoro possa essere sempre empatico ed essere di aiuto quando gli capiterà qualche cefalalgico.

Vi dico solo che ieri avevo un po' mdt e mi ha messo subito in condizioni ideali, compreso chiesto se doveva chiudere le tendine per fare buio. Ecco, abbiamo bisogno di persone così

**feffe81** Sabato, 03 Agosto 2019 11:14

LARA non riesco a trovare l'autore dell'articolo. Ho pensato anche io a Morelli.

**Piera** Sabato, 03 Agosto 2019 11:11

Lara e chi l'ha scritto l'articolo? non sarà mica Morelli, quel tuttologo di Riza?

**francesca63** Sabato, 03 Agosto 2019 11:07

Salve a tutti.

Io l'articolo non sono nemmeno riuscita a leggerlo in toto. ..L'unico commento è stato : ancora ....e vi lascio immaginare! !!!

Consiglierei al tizio di leggersi qualche articolo ....tratto da fonti scientifiche....

Buon proseguimento a tutti. ....

**mamma\_lara** Sabato, 03 Agosto 2019 09:48

Nico, poi ognuno di noi ha le proprie sensibilità e vissuto.

Quindi tu incornicialo pure l'articolo che a me va bene in ogni caso.

**mamma\_lara** Sabato, 03 Agosto 2019 09:17

è vero che noi siamo troppo di tutto.

Ma deve dirlo in altro modo il signorino altrimenti sembra che sia colpa nostra e non di come è fatto il nostro cervello.

Noi dobbiamo combattere per essere diverse da come siamo, perché il nostro cervello è sempre allertato in codice rosso.

Ma è faticoso anche tenere a bada un cervello così.

Vorrei dare a lui una Ferrari senza freni sparata sempre ad alta velocità e voglio vederlo se non si stanca.

Ma che te lo dico a fare. Tu sai le cose.

Il problema è che c'è chi lo ascolta e lo invita pure in tv



**mamma\_lara** Sabato, 03 Agosto 2019 09:12

Feffe, tu hai interpretato esattamente come l'ho interpretato io.

**mamma\_lara** Sabato, 03 Agosto 2019 09:11

Sai Feffe che sono anni che cerco questo scritto e ieri sera finalmente l'ho trovato. Nessuno ha mai creduto che questa persona potesse aver scritto una cosa simile.

Ma io ne ero certissima di averlo letto e ora finalmente ne ho le prove.

**mamma\_lara** Sabato, 03 Agosto 2019 09:10

Feffe, è già da un po' che cercavo questo documento. Ne parlo sempre ad ogni mio intervento e non immagini quanto mi faccia arrabbiare.  
Ho anche scritto a questo signore ma non ho mai ricevuto risposta.  
Tu dici che non ti piace molto.

Behhh, ti dico che a me invece fa imbestialire. 🤡

**feffe81** Sabato, 03 Agosto 2019 08:27

NICO hai veramente sfiorato il disastro, meno male che è andata bene!!!

**feffe81** Sabato, 03 Agosto 2019 08:27

PIERA accidenti! Spero possiate aggiustare presto...qui pure ieri ha fatto un'altra grandinata potente, l'uomo è sempre preoccupato per l'auto visto quello che è già successo. Io per fortuna non ho paura, ma la mia testa ieri lo ha sentito!!

**feffe81** Sabato, 03 Agosto 2019 08:25

Buongiorno a tutti. LARA a me non piace molto quello che leggo nel link, nel senso che mi sembra sempre che dicano che ci sono motivazioni del nostro mdt sulle quali noi stesse potremmo agire per risolverlo e guarire. Mi sento sempre accusata di non fare abbastanza o di avere troppe "seghe mentali" per cui mi viene data la colpa del mio mdt e la colpa di non voler fare nulla per guarire. Insomma, magari interpreto male io questo tipo di articolo, ma mi fa solo venire rabbia.

**nico26** Sabato, 03 Agosto 2019 07:54

Buon sabato a noi noi noi 😊

Piera che panico.

Ieri da noi in 10 minuti vento forte fortissimo poi nulla ma in mia amica a Riccione ha detto che vi è stato un disastro. Ragazze io ho veramente paura ora con ste temporali. Stamane il mdt mi ha svegliato e l'occhio lacrima e la nuca pulsa. 😞

Lara mi puoi inviare x mail il link? Voglio meyerlo creare con la grafica una cornice stamparlo ed appenderlo in casa. Mi ci sono trovata totalmente.

**mamma\_lara** Sabato, 03 Agosto 2019 07:35

Non ci crederete ma ho finito ora di pulire il cortile.

Era pieno di robbaccia. Ora mi manca di pulire il cortiletto.

Devo tenerli puliti perchè essendo cortiletti interni se si insano le caditoie mi viene l'acqua in casa

**mamma\_lara** Sabato, 03 Agosto 2019 06:16

Buongiorno a tutti.

Si è rinfrescata la temperatura e a me pare pure troppo.

Ma io non faccio testo quindi mi attengo a ciò che la stagione deciderà di fare.

Vado a vedere di guadagnarmi la giornata 😊

**mamma\_lara** Venerdì, 02 Agosto 2019 22:25

La parte della cefalea a grappolo mi scatena una cosina che non posso dire

**mamma\_lara** Venerdì, 02 Agosto 2019 22:24

Ho trovato una cosina che cercavo da tempo. Cercavo un documento e mi è comparso questo.

Finalmente lo trovato 😊

<https://www.riza.it/dizionari/dettaglioVocabolo/26/cefalea.html>

## Cefalea

Chi soffre di cefalea, spesso rivela un modo di essere basato principalmente sulla razionalità.  
Suggerimenti per la cura della cefalea

Cefalea: che cos'è?

Dolore localizzato al capo che può avere cause diverse: vascolari, biochimiche (ormonali, alimentari e da stress), genetiche, osteomuscolari e psicoemotive. In una piccola percentuale di casi può essere dovuto a sinusite, otite, mal di denti, traumi, infezioni intracraniche e tumori. Sono tre i tipi più frequenti. Nella cefalea muscolo-tensiva, dovuta alla contrattura dei muscoli della nuca e del cuoio capelluto, il dolore, lieve-moderato, è percepito come un peso o una fascia stretta intorno alla testa. Nell'emicrania (dovuta ad alterazioni vascolari) il dolore, medio-grave, è pulsante e colpisce solo un lato della testa; si accompagna a ipersensibilità a suoni e luci, e talora a nausea e vomito. In quella con aura compaiono disturbi visivi. Nella cefalea a grappolo il dolore, intenso e profondo, è localizzato intorno all'occhio (con lacrimazione e ostruzione nasale) e si manifesta con attacchi ravvicinati, spesso a ore fisse, intervallati da periodi anche prolungati di completo benessere.

Cefalea: che cosa vuol dire?

La cefalea può essere letta simbolicamente come un "ingorgo di pensieri". I principali sintomi, a prescindere dal tipo di cefalea, parlano chiaro: sentirsi la testa pesante indica sovraccarico di pensieri e di preoccupazioni; un dolore pulsante segnala contenuti inconsci e istintuali che bussano alla coscienza; le fitte rappresentano una sorta di "pianto del cervello", che non riesce a liberarsi della eccessiva razionalità; il dolore in una metà della testa simboleggia una parte di sé che soffre e chiede di vivere; il dolore occipitale posteriore è associato a un eccessivo peso delle responsabilità; il dolore frontale a un esagerato utilizzo delle capacità razionali.

Ognuno di noi può sperimentare la cefalea ogni tanto, ma chi ne soffre con frequenza rivela che il proprio modo di muoversi nel mondo è basato principalmente su un approccio razionale.

Ciò può voler dire, per esempio, difendersi dalle emozioni e dai sentimenti percepiti come destabilizzanti. Si cerca di risolvere ogni tipo di problema sempre e solo con la logica.

In realtà il cefalalgico è tutt'altro che un freddo razionale, anzi: è proprio la sua natura molto emotiva e passionale che lo ha portato, nell'adolescenza, a sviluppare la razionalità come modalità principale per difendersene e, al contempo, affrontare la realtà in modo valido; in questo è favorito dalla cultura occidentale che stimola e valorizza, fin dai banchi di scuola, soprattutto le facoltà intellettive.

Cefalea: le diverse tipologie

- Cefalea muscolo-tensiva

Quando i pensieri, si fanno numerosi e troppo pesanti, è il collo, base d'appoggio del cranio, a dover reggere il sovraccarico. In ogni responsabilità o decisione importante, aumenta il peso dei muscoli del collo che si tendono dolorosamente per sorreggerlo. Soffre di cefalea muscolo tensiva soprattutto il soggetto "con la testa sulle spalle", molto affidabile, colui che è diventato un punto di riferimento per gli altri. Ha un'automatica tendenza a farsi carico delle responsabilità e aderisce a uno stile di vita che lo vuole disponibile a ogni compito e in grado di sopportare ogni problema.

Emicrania

Ne soffre chi comprime una parte di sé sconosciuta o inaccettata fino al punto in cui la tensione interna, troppo alta, deve essere scaricata. Fattori favorevoli sono discussioni, arrabbiate o emozioni forti.

Cefalea a grappolo

Il dolore profondo e la lacrimazione indicano la sofferenza e il pianto trattenuto per qualcosa che non esprimiamo o per un cambiamento ostacolato da circostanze esterne o resistenze interiori.

Cefalea da week-end

Oggi sempre più diffusa, è tipica di chi usa la razionalità per tutta la settimana e non riesce a cambiare ritmo, né approccio alla realtà, quando è necessario, per esempio nel tempo libero.

Il dolore, in questo caso, è dovuto alla frenata forzata che il cervello effettua per adeguarsi all'inattività del week-end.

Cefalea: chi è più a rischio?

Le persone più soggette alle cefalee, hanno solitamente le seguenti caratteristiche:

- sono ambiziose e tese all'autoaffermazione;

- temono le critiche;
- si addossano un eccessivo carico di lavoro e responsabilità: ciò le rende perennemente tese e irritabili;
- preferiscono vivere secondo un piano prestabilito;
- non sanno essere spontanee e disinvolute;
- non riescono a distendersi, rilassarsi e lasciarsi andare, neppure quando hanno un giorno di vacanza o una serata di svago;
- dietro a un'apparente spontaneità, nascondono una sessualità controllata e inibita;
- hanno almeno un familiare stretto che soffre di una forma di cefalea.

**mamma\_lara** Venerdì, 02 Agosto 2019 22:21

Piera, Giorgio è sempre fantastico.

**Piera** Venerdì, 02 Agosto 2019 22:10

Meno male che ci ha pensato Giorgio a tenermi su di morale!! Ad un certo punto mi fa:, se troviamo il ladro lo teniamo qui fino al tramonto..... Sai per la legittima difesa 🤪🤪

**mamma\_lara** Venerdì, 02 Agosto 2019 22:03

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Venerdì, 02 Agosto 2019 21:34

Francesca, qui invece è venuto un acquazzone ma per fortuna per brevissimo tempo, così nel cortile non ha fatto grossi danni. Ci sono pezzi di rami e un bel po' di foglie che toglierà Gabriele domani.

Immagino tu abbia avuto tanta paura, poi penso che essere da soli sia anche peggio.

**mamma\_lara** Venerdì, 02 Agosto 2019 21:31

Mamma mia Piera che roba.

Io ho il terrore dei temporali da sempre, non so da dove mi viene questa paura perchè ricordo di averla sempre avuta.

Non oso pensare a come sarà stata ridotta la tua casa.

Ti credo che pensavate ai ladri.

Ma come mi spiace carissima.

Meno male che non eravate in casa, chissà che non facesse male anche a voi.

Pensa che volevo telefonarti quando è arrivato tutto quel vento anche da noi. Vedevo l'albero del cortile a fianco che gli si rompevano i rami e arrivavano come sempre succede, fin nel mio cortile. Io mi sarei nascosta nell'armadio, ogni tanto scappavo di qua e di là in preda allo spavento.

Non so neppure cosa abbia combinato a Ferrara, non leggo neppure i giornali.

Pensa te, non mi fa paura il terremoto ma i temporali e le piene del Po mi spaventano tantissimo.

**francesca63** Venerdì, 02 Agosto 2019 20:55

PIERA condivido le tue paure da agenti atmosferici ormai imprevedibili. Anch'io verso le 18.00 sono stata assalita dal terrore. ...C'era un vento unito ad una pioggia torrenziale.

..girovagavo come una trottola. Sembrava che tremasse anche il pavimento ....che sensazione devastante!!!!

Mi dispiace per i danni che hai subito..

**Piera** Venerdì, 02 Agosto 2019 20:46

a proposito di disastri.....Nico il tuo lo sarebbe stato!!! 😞 oggi noi siamo stati vittime di una paurosa tromba d'aria, ha letteralmente divelto la mia porta finestra della zona pranzo, maniglia e legno dell'infisso rotto!!! pensare che l'infisso è uno dei più robusti in

commercio e anche abbastanza nuovo!!! noi eravamo fuori in una zona che non e' stata colpita, percio' non avevamo proprio idea di cosa stesse succedendo a casa nostra, quando Giorgio e' entrato pensava che ci fossero i ladri, percio' ha preso un coltello e ha cominciato a guardarsi in giro 😞 visto che abbiamo la casa su due piani.....io non sapevo se ridere o piangere!!! 😊😞, una preghiera e un appello alla legittima difesa e via!!!! 😊😊😊 .....questi eventi atmosferici cosi' imprevedibili e violenti mi fanno veramente una grande paura e mi danno un pensiero che non vi dico!!!

**francesca63** Venerdì, 02 Agosto 2019 15:39

Salve a tutti.

Oggi sembra che la testa voglia rompersi....perturbazione in arrivo? ?

NICO. ...a leggerti ero terrorizzata. ...meno male che tutto si è risolto senza danni.

Ti abbraccio fortissimo. ..

LARA scusa ho riso ...Gabriele che aveva scambiato la data....beh spero che le vivande possano essere riposte in frezeer...tuttalpiu potresti invitare i tuoi figli....non direbbero di no!!!!

Buon proseguimento a tutti. ..

**mamma\_lara** Venerdì, 02 Agosto 2019 11:51

Nico, mamma mia che roba.

Hai ben ragione a dire che è stato un miracolo.

Va la che c'era la ragazza che ti aiuta in casa altrimenti succedeva il disastro.

Poi è andata anche bene che non si è fatto male nessuno.

Per la delusione è veramente grande, passerà ma queste cose lasciano il segno e di certo un segnino questa cosa lo ha lasciato.

**mamma\_lara** Venerdì, 02 Agosto 2019 11:44

Rieccomi, non ci crederete ma Gabriele ha sbagliato giorno.

E' il prossimo venerdì che vengono gli ospiti.

Sto cercando di salvare il salvabile 😊😊😊😊

E dalle 4 e mezza che sono in piedi 😊😊😊😊

**nico26** Venerdì, 02 Agosto 2019 07:03

Buon venerd' a tutti /e noi dal lavoro .Ieri e' successo un miracolo e lo dico forte....

Mi chiama alle 14 la donna delle pulizie urlando che in camera di mio figlio c'era fumo e un po di fuoco ...lo allucinata....Gli faccio staccare in diretta la luce ,apre un estintore ,e lo faccio usare....Beh...volete sapere...Vicino al como ' abbiaom una lucina notturna di cortesia x Nico .Beh. è andata in corto....ha iniziato a prender fuoco ....vicino vi era una maglia di nico ...ha preso fuoco ,il fuoco era vicino al como' e la gamba del como' ha preso un po fuoco....e il pavimento di legno era gia' nero....Ragazzi non vi dico.....!Mio marito super super razionale ha detto....questo e' un miracolo.Se non c'era la donna la casa era tutta distrutta!FRancesca ti abbraccio forte.

Lara cuore cuore anche per te per quella delusione che ti ha ferito.

**mamma\_lara** Venerdì, 02 Agosto 2019 05:06

Buongiorno a tutti. Non so se oggi riesco a collegarmi.

Sono un po' indietro con i lavori

**mamma\_lara** Giovedì, 01 Agosto 2019 21:46

Buona notte e sogni bellissimi per tutti. State bene se potete

**mamma\_lara** Giovedì, 01 Agosto 2019 21:45

Domani ho un bel po' di gente a pranzo e forse anche a cena.  
Il forse però non mi ha evitato di preparare anche per la cena

Ma sono a buon punto. 😊😊

**mamma\_lara** Giovedì, 01 Agosto 2019 21:43

Ora mi sfogo un po' io.

Non dovete pensare che a me vada sempre tutto bene.

Oggi ho avuto una bella delusione.

Avanti pure.

**mamma\_lara** Giovedì, 01 Agosto 2019 21:36

Francesca, mi spiace che tu non stia bene, purtroppo l'estate porta sempre un po' di MDT in più a me e come sento in giro non solo a me.

**mamma\_lara** Giovedì, 01 Agosto 2019 21:34

Annuccia, hai ragione, ma a me piace dirlo anche se so che tu lo sai. Ma come dici tu i nuovi non sanno che tu sai che puoi farlo, così io mi ripeto 😊

**mamma\_lara** Giovedì, 01 Agosto 2019 21:32

Nico, per me il forum è uno dei miei testimoni compassionevoli.  
Ne ho avuti pochi ma il forum ne è pieno.

**francesca63** Giovedì, 01 Agosto 2019 19:56

Salve a tutti

Troppa afa e troppo dolore....

Scusate per la lamentela ridicola ma di vengo proprio intollerante... Faccio le cose a rilento e con il contagocce....e pensare che in passato l'estate mi regalava un sensibile miglioramento sul fronte dolore e umore... D'altro canto mi dovrò abituare .... (continuo a ripetermelo! !!!!.)

Buona serata a tutti.

PAULA1 buone vacanze.....stra meritate. ....

**Annuccia** Giovedì, 01 Agosto 2019 14:41

LARA, grazie, mi hai scritto tante volte che posso scrivere quello che più mi fa bene scrivere ed esternare.... a volte però mi piace "scusarmi" per le nuove persone che magari ancora non sono entrate appieno nel nostro "contenitore magico" , il Forum

**Annuccia** Giovedì, 01 Agosto 2019 14:39

Non avendo lavoro perchè comincerà il 2 settembre i proprietari di casa non si fidano. Ci siamo noi a garanzia e intanto ha dato le buste paga Enrico. Speriamo che la "sfanghiamo"!!!!

Ogni volta lascia la mensilità di affitto alla Immobiliare, poi fanno sapere in un secondo momento. Se sapessero quanto siamo precisi tutti noi in famiglia con i soldi..... non si farebbero troppi scrupoli. Io se devo rendere anche solo 1 euro a qualcuno mi sento male finchè non glielo ridò...

**Annuccia** Giovedì, 01 Agosto 2019 14:36

Buon pomeriggio a tutti! ultimo giorno di studio, poi tre settimane di Santa Marinella. Anche quest'anno ci sono i miei nella loro casa ai quali vado a fare compagnia il pomeriggio . Poi abbiamo Andrea che starà con noi fino al 17-18 agosto nella speranza che gli diano la casa scelta (l'immobiliare gli darà risposta certa il 5), altrimenti dovrà

risalire a trovare qualcosa d'altro.

LARA, ho ricordo anche io di quella sera e che risate ci eravamo fatti tutti e tre. Poi Enrico così estroverso aveva fatto amicizia con tutti, il prof. Nappi era diventato il suo miglior amico ..... 😊😊

**nico26** Giovedì, 01 Agosto 2019 13:23

BUON POMERIGGIO A NOI E TUTTI NOI!

IL NOSTRO FORUM?E' PER ME IL MIO PORTO SICURO QUANDO IL MARE INTERIORE ED ESTERIORE E' IN TEMPESTA!!!!

**mamma\_lara** Giovedì, 01 Agosto 2019 07:53

Paula, dai va che da oggi sei in vacanza. Lavorare la notte è faticosissimo, ho fatto turni notturni sempre nel mio lavoro e so che ti sballa tutto.

Per la tecnologia è veramente un disastro. Lo dico sempre anche ai miei figli di non usare il telefono in auto, spero mi ascoltino.

Io non rispondo mai se guido, cerco di trovare un posto dove fermarmi poi richiamo.

**mamma\_lara** Giovedì, 01 Agosto 2019 07:46

Annuccia, Enrico ha una marcia in più. Non dimenticherò mai come si è occupato di me quando siamo andati a cena insieme a Roma in occasione di un convegno. Lui potrebbe fare di certo il facilitatore e sarebbe una cosa bellissima.

**mamma\_lara** Giovedì, 01 Agosto 2019 07:39

Buongiorno a tutti.

Mi preme dare una risposta ad Annuccia.

Carissima, qui si parla di cose private e cose nostre senza problemi. Si può raccontare anche la nostra vita se ci aiuta.

GUAI A NON FARLO.

Poi se una persona non vuole leggere passa oltre.

A me fa bene leggere quello che scrivete se parlate di voi.

Come mi fa bene raccontare di me.

Il forum è anche questo ed è aperto a tutti quelli che vogliono utilizzarlo anche solo per sfogarsi.

Alle volte è faticoso farcela quando non hai nessuno che sta dalla tua parte, qui invece stai pur certa che troverai sempre qualcuno che starà dalla tua parte.

Io sarò al tuo fianco sempre

**paula1** Giovedì, 01 Agosto 2019 04:16

Buon giorno a tutti...qui ancora notte, ma siamo un po' stanchini...(per fortuna sono con un infermiere forzuto 😊)...abbiamo avuto due salme e ci vuole della forza...tra poco si parte col giro dei prelievi e dei cambi e spero passi in fretta...alle 7 volo a casa.....stasera Fausto ha invitato la cugina a cena e a parte che farò le tagliatelle coi porcini dopo non mi vengono delle idee... 😞😞😞 tra l'altro non mangia la carne...

ieri c'è stato un grave incidente a Bologna (nel posto dell'anno scorso) 😞😞, ma anche su da me purtroppo un ragazzo in scooter è finito sotto la corriera..io che viaggio in scooter da 30 anni e passa e conosco bene la zona dove è successo (Monghidoro), non mi capacito di cosa può essere capitato...poi è lo zio del papà del mio Enea 😞😞😞 ...io è parecchio che vado sempre piano, perchè la gente ha proprio cambiato modo di guidare

e la tecnologia anzichè aiutare è diventata un pericolo.....stanno anche provando a fare degli spot in tv (ad esempio quello con Vergassola), ma non credo sia abbastanza.....