

9. La propria cultura può influenzare il modo in cui si percepisce o si gestisce il dolore?

Amina, 54 anni, si è trasferita dal Marocco alla Danimarca più di vent'anni fa. Lavora come assistente domiciliare e trascorre lunghe ore aiutando i pazienti anziani a vestirsi e a muoversi. Ultimamente, la sua schiena le causa disagio. Spesso si sveglia con una sensazione di rigidità che si attenua con il passare delle ore.

Al lavoro, cerca di nascondere. *"Sto bene"*, risponde ai colleghi quando le chiedono come sta, sorridendo nonostante il disagio. Nella sua famiglia, il dolore è sempre stato qualcosa da sopportare in silenzio. Da piccola le è stato insegnato che lamentarsi è segno di debolezza e che le persone forti non gravano sugli altri con il proprio dolore.

Quando il dolore è peggiorato dopo un mese intenso, sua figlia ha insistito affinché consultasse un medico. Amina ha esitato. *"E se pensassero che sto esagerando?"*, ha detto. *"A casa mia, le persone continuano semplicemente ad andare avanti"*. Alla clinica, ha faticato a spiegare esattamente come si sentiva. Il medico le ha parlato con gentilezza ma rapidamente, usando parole che lei non capiva completamente. Ha annuito comunque, temendo di sembrare scortese.

Quella sera, parlò con un'amica della sua comunità che aveva un dolore simile, ma descrisse un approccio molto diverso: *"Nel mio paese, le persone parlano apertamente del dolore: è normale chiedere aiuto"*. Amina si rese conto che il modo in cui parlava del dolore non era solo personale, ma faceva parte della sua cultura.

Per la prima volta, iniziò a chiedersi in che modo le credenze, l'educazione e la lingua influenzassero il modo in cui le persone esprimevano e gestivano il dolore.

La propria cultura può influenzare il modo in cui si percepisce o si gestisce il dolore?



Competenze che è possibile sviluppare guardando il video:

- Comprendere come le credenze e le tradizioni culturali influenzano il modo in cui le persone interpretano ed esprimono il dolore.
- Riconoscere che gli stili di comunicazione e le aspettative sul dolore differiscono da una cultura all'altra.
- Imparare a parlare apertamente del dolore con gli operatori sanitari per ottenere il giusto sostegno.

Link a YouTube: <https://youtu.be/Z9mmrnWxMK0>

9.1. Perché le tue convinzioni e tradizioni sono importanti nella gestione del dolore?

Le credenze e le tradizioni delle persone possono influenzare il modo in cui gestiscono il dolore in molti modi. Ad esempio:

- **Ciò che credi causi dolore.** Nella tua cultura potresti credere che il dolore derivi dall'invecchiamento, da certi cibi o persino da ragioni spirituali. Queste convinzioni influenzano il modo in cui interpreti e vivi il tuo dolore.
- **Come esprimi il dolore.** Alcune tradizioni insegnano a essere silenziosi e forti quando si soffre, mentre altre incoraggiano a mostrarlo apertamente. Ricorda che nessuno può sapere esattamente come ti senti e che ci vuole pratica per spiegarlo in modo che gli altri lo capiscano. Ma una volta che impari a comunicare come il dolore ti colpisce, gli altri possono iniziare a svolgere un ruolo più attivo nell'aiutarti.
- **Come affronti il dolore.** Potresti avere metodi tradizionali per affrontare il dolore, come ricorrere a specifici rimedi casalinghi, pratiche familiari o rivolgerti a guaritori tradizionali. Tuttavia, è utile chiedere un secondo parere ad un professionista sanitario.
- **Se cerchi aiuto e quando lo cerchi.** Le tue tradizioni potrebbero influenzare la tua decisione se ritieni giusto consultare un medico per il dolore o se è qualcosa che dovresti semplicemente sopportare. Se hai la sensazione che il tuo medico non ti capisca, prova a spiegargli perché ritieni che il tuo comportamento sia utile e chiedigli perché i suoi consigli possono esserti utili.

A causa di queste differenze, a volte gli operatori sanitari potrebbero non comprendere appieno ciò che stai attraversando oppure i consigli che ti danno potrebbero non adattarsi perfettamente al tuo stile di vita. Il tuo medico curante desidera rispettare il tuo background e collaborare con te.



9.2. Come parlare del tuo dolore con il tuo medico e condividere le tue convinzioni?

1. **Sii aperto su ciò che provi:** Racconta al tuo medico del tuo dolore e di come influisce sulla tua vita quotidiana. Non nascondere o minimizzare il tuo dolore, anche se la tua tradizione incoraggia lo stoicismo. Il tuo medico ha bisogno di un quadro onesto del tuo disagio per offrirti la migliore assistenza e il miglior supporto.
2. **Condividi le tue credenze e tradizioni sul dolore:** Questo è molto importante. Racconta al tuo medico cosa ritieni stia causando il tuo dolore, o cosa hai imparato dalla tua famiglia o dalla comunità a riguardo. Ad esempio: "Nella mia cultura, crediamo che il mal di schiena sia normale quando si invecchia", oppure "La mia famiglia usa questa erba per il mal di testa". Ciò aiuta il tuo medico a comprendere meglio il tuo punto di vista.
3. **Descrivi come di solito affronti la situazione:** Spiega i metodi che hai provato o che usi abitualmente per gestire il dolore, che si tratti di pratiche tradizionali, rimedi casalinghi o semplicemente del tuo approccio quotidiano. Condividere queste informazioni aiuta il tuo medico a comprendere il tuo stile di adattamento e a suggerirti trattamenti più adatti.
4. **Fai domande e condividi le tue preferenze:** Il tuo medico curante desidera collaborare con te per trovare il modo migliore per gestire il tuo dolore. Se un trattamento suggerito non è in linea con le tue convinzioni o tradizioni, ti preghiamo di comunicarlo. Fai domande e discuti apertamente delle tue preoccupazioni. Le tue preferenze sono fondamentali per creare un piano che si adatti davvero alla tua vita e ai tuoi valori.

Messaggi chiave:

È del tutto naturale che persone provenienti da contesti diversi abbiano convinzioni diverse sul dolore e sulla salute. L'obiettivo del tuo medico è aiutarti a sentirti meglio e rispettare la tua storia personale. Condividendo apertamente le tue convinzioni e tradizioni sul dolore, aiuti il tuo medico a fornirti l'assistenza più efficace e rispettosa possibile.