

<http://annmccampbell.com/publicationswritings/relating-to-others-when-you-are-chemically-sensitive/>

## **Relating to Others When You Are Chemically Sensitive Relazionarsi con gli altri quando si è chimicamente sensibili**

Ann McCampbell, MD; Santa Fe, NM - (505) 466-3622 - (505) 466-2690 fax -  
E-mail: DrAnnMcC@gmail.com

Quando si diventa individui chimicamente sensibili, cambia radicalmente la relazione con l'ambiente. Inoltre, influenza in modo significativo i vostri rapporti con le persone. Per prima cosa, è comune per chi ha sensibilità chimiche multiple (MCS) ritirarsi e isolarsi dagli altri. Questo è comprensibile, dal momento che di solito non vi sentite molto bene e il rischio di avventurarvi in pubblico e di stare vicino ad altre persone è così grande. Allo stesso tempo, le interazioni che avete con gli altri di solito diventano sorprendentemente più intime. Vi ritrovate a fare domande personali come *"Che tipo di deodorante usi? Che cosa sai dirmi sulla tua lacca per i capelli? E per i tuoi vestiti, che detersivo usi? Che ne dici possiamo discuterne? Ti lavi o ti fai lo shampoo ai capelli tutti i giorni?"* Allora, potreste chiedere di essere aiutati, potendo annusare i loro capelli e il corpo per parlare più da vicino e personalmente.

### **Affermarsi**

Diventare chimicamente sensibili vi fa partecipare ad un triathlon (una gara sportiva che comprende tre prove consecutive di diversi sport) di autoaffermazione, quando avete meno energia e resistenza per farlo! Poiché le altre persone influiscono in modo così significativo che dovrete essere in costante negoziato con loro, ad esempio, chiedendo agli amici di non indossare profumi, domandando ai vostri vicini di chiamarvi prima di dipingere o usare dei pesticidi, ponendo approfondite domande alla segreteria di accettazione di un medico sull'ambiente dello studio prima di fissare un appuntamento, pregare qualcuno di non fumare, invitare il vostro gruppo di fare incontri senza profumo, chiedendo a vostra madre di posporre la pulizia della moquette e togliere il sapone profumato dal bagno prima di visitarla, richiedendo alle aziende farmaceutiche gli esatti ingredienti di una certa pastiglia, ecc.

Se voi foste come molte persone che non amavano di ammettere di avere bisogno, queste continue richieste agli altri possono diventare piuttosto impegnative. Dovete spesso combattere la sensazione di sentirvi dei falliti per esservi ammalati. Dovete anche affrontare il vostro rifiuto che vi dice che forse tutti gli altri hanno ragione e state chiedo veramente troppo. Potreste sentirvi come una spina nel fianco e temere che gli altri si arrabbino e vi abbandonino quando chiedete ciò di cui avete bisogno. Sfortunatamente, questo a volte succede. Altre volte, le vostre richieste possono essere semplicemente ignorate. Fa molto male quando gli altri si rifiutano di diventare abbastanza bonificati per poter stare insieme e/o usare prodotti che sanno benissimo che vi fanno star male. Ad esempio, vostra sorella indossa il profumo al

matrimonio, anche se le avete chiesto di non farlo; vostro fratello dipinge la sua casa prima che voi arrivate, sapendo che la vernice fresca vi fa star male; un vicino spruzza insetticida per le formiche attorno alle fondamenta della sua casa, senza avvisarvi come richiesto e dice: *"È casa mia. Non avete il diritto di dirmi cosa fare!"*

È una sfida continua stabilire i propri limiti e adottare misure per proteggersi. Questo potrebbe voler dire non vedere gli amici o i familiari che vi fanno star male, spostarsi attraverso una stanza verso una finestra aperta, o abbandonare completamente un incontro tossico. Potrebbe essere necessario indossare un respiratore o una maschera in pubblico e resistere alle occhiate, agli sguardi e ai commenti (anche insulti) spesso riscontrati di conseguenza.

Salutare le persone tende ad essere un'altra esperienza imbarazzante per gli individui chimicamente sensibili, dal momento che stringere la mano o abbracciare qualcuno può contaminarvi con profumi, lozioni profumate o altre sostanze tossiche. Se scegliete di mantenere le distanze, gli altri potrebbero sentirsi feriti e confusi, anche se spiegate il motivo del vostro comportamento. Ma se non vi proteggete, rischiate di compromettere la vostra salute e/o di impiegare molto tempo a lavare la pelle, i capelli o i vestiti. Purtroppo, è una situazione comune alle persone chimicamente sensibili scoprire di non poter più toccare, stringere o abbracciare la maggior parte dei propri amici o dei propri cari. Se qualcuno vi si avvicina con le braccia tese o una mano, potreste dire: *"Mi piacerebbe abbracciarti o stringere la mano, ma è troppo rischioso per me a causa delle mie allergie ... ma non è perché non voglio!"* Quindi, a seconda della situazione, potreste volervi salutare, mandandovi un bacio o fare un movimento di stretta di mano nell'aria (senza toccare l'altra persona). Mantenere il senso dell'umorismo in queste situazioni aiuta ad alleviare l'inevitabile tensione.

### **Lo Sniff Test/l'esame di sniffare**

Quando le persone vengono interrogate sui prodotti che usano sui capelli, sui vestiti e sul corpo, le loro reazioni sono variabili. Altre persone chimicamente sensibili di solito fanno domande di questo genere e semplicemente le accettano come parte del nuovo rituale quando si incontrano con qualcuno. Altri, meno familiari con questa procedura, potrebbero sentirsi scioccati e insultati, tanto da mettersi sulla difensiva, dicendo a se stessi o ad alta voce, *"Come osa chiedere queste cose? Non sono affari suoi! Cosa c'è comunque che non va nel profumo? Non mi deve dire cosa fare! Anch'io ho dei diritti! I suoi bisogni sono eccessivi! Non sia ridicolo! Anche lui o lei vuole controllarmi!"* È molto probabile, tuttavia, imbattersi in persone che, anche se a disagio in questa situazione imbarazzante, sono ancora abbastanza aperte per rispondere alle vostre domande e sottoporsi al "test dello sniffing". Per aumentare le vostre possibilità di avere una interazione amichevole con qualcuno, considerate di provare il seguente approccio: *"Hai mai conosciuto qualcuno con sensibilità chimiche multiple? Abbiamo una routine da seguire quando ci incontriamo con qualcuno. Questo implica fare molte domande sui prodotti che si usano. Spero che questo non sia troppo scomodo. So che*

*probabilmente sembra un poco strano, ma è molto importante discutere di queste cose al fine di proteggere la mia salute. Grazie per la tua pazienza e comprensione."*

A volte gli individui più difficili da affrontare sono quelli ben intenzionati che fanno uno sforzo per essere privi di profumo, ma che ancora non lo sono. Potrebbero dire: *"Non posso essere profumato perché mi sono lavato i capelli ieri, piuttosto che oggi"*. Non si rendono conto che l'odore dei prodotti profumati può durare a lungo se non viene lavato via. Anche quando i capelli e gli indumenti vengono lavati con prodotti sicuri non profumati (e asciugati in un'asciugatrice non contaminata da ammorbidente), di solito ci vogliono numerosi lavaggi prima che il profumo sia completamente sparito. Potrebbero essere necessari diversi lavaggi per rimuovere anche le lozioni profumate e i profumi dalla pelle.

Spesso anche gli altri non capiscono che gli odori profumati si possono attaccare sui vestiti e sul corpo con esposizioni di seconda mano, e quindi potrebbero dire: *"Non posso odorare di profumo perché non ne ho indossato nessuno"*. Ma una persona può contaminarsi con la fragranza abbracciando qualcuno o semplicemente stando vicino ad una persona che indossa il profumo, vestendo abiti che sono stati conservati con altri vestiti profumati senza essere chiusi in buste o scatole, anche camminando in un servizio pubblico o un supermercato. Molte persone, inoltre, non ricordano che potrebbero indossare prodotti profumati per il corpo o una lozione solare, burro di cacao per le labbra o creme medicate.

Alcuni individui potrebbero insistere sul fatto che il loro profumo non dovrebbe infastidirvi perché comprano tutti i saponi, gli shampoo e altri prodotti per la cura personale da un negozio di alimenti naturali. Ma anche i prodotti provenienti dai negozi biologici contengono spesso profumi sintetici. E molti prodotti profumati con sostanze naturali o erbe (compreso gli oli essenziali) possono ancora innescare sintomi in persone chimicamente sensibili. Altri individui potrebbero anche sentirsi ingiustamente sicuri che i loro prodotti non vi infastidiranno, perché non hanno disturbato altre persone chimicamente sensibili che conoscono. *"Sono sicuro di essere bonificato perché Bob e Susie non hanno avuto reazioni in mia presenza."* Ma le sensibilità di ogni persona sono uniche, quindi i prodotti tollerati da una persona chimicamente sensibile potrebbero non essere tollerati da un altro.

## **Ripercussione**

Non importa quanti sforzi gli altri hanno fatto nel cercare di essere bonificati per voi, è difficile per le persone non sentirsi criticate quando si dice: *"Mi dispiace ma non posso tollerare i prodotti che indossi, quindi non posso stare insieme a te oggi"*. Le persone si sentono spesso respinte, quando sentono questo. Pensano che tu stia dicendo che hanno un cattivo odore, è come sentirsi dire *"Puzzi!"* Potrebbero arrabbiarsi e cercare di darvi la colpa - *"Perché non puoi essere meno schizzinoso? Ehi, è solo un poco di profumo, o di polvere contro le pulci !"* Come quelli che non possono accettare il bisogno di

un alcolizzato "durante la fase di disintossicazione" di astenersi completamente dall'alcol -" *Dai, sicuramente puoi bere solo un bicchiere di vino, è Natale !*"- altri potrebbero chiedersi perché non riesci a sopportare il loro profumo o il fumo di sigaretta per un poco.

Per complicare e confondere ulteriormente le cose, a volte le persone chimicamente sensibili possono tollerare delle moderate esposizioni aumentate. Ma di solito questo è possibile solo quando hanno ridotto con anticipo le esposizioni, riposato in preparazione e possono permettersi un lungo periodo di recupero in seguito. Va notato, tuttavia, che questo è vero solo per alcuni prodotti chimici per ogni individuo. Altre sostanze chimiche, ad esempio i pesticidi, potrebbero dover essere rigorosamente evitati. E per quelli gravemente malati di MCS, aumentare volontariamente qualsiasi esposizione potrebbe non essere mai un'opzione fattibile.

### **Affrontare i miscredenti**

Più opportunità di autoaffermazione derivano dal fatto che la maggior parte dei medici non crede che esistano sensibilità chimiche multiple (MCS). Possono pensare che siate isterici o abbiate una paura irrazionale degli odori. Sembrano ignorare il fatto che, potete reagire alle sostanze chimiche toccandole e ingerendole, e che quando sentite un odore voi siete anche esposti respirandolo! Dal loro punto di vista, le vostre richieste sembrano assurde. Quindi, potreste essere accusati di tentare di manipolare i vostri cari, i colleghi di lavoro, i professionisti della salute e i fornitori di servizi sociali. I medici possono essere piuttosto arroganti sui loro punti di vista e dire cose orribili come: *"Esca dal mio studio, ci sono dei pazienti ammalati sul serio che aspettano di vedermi!"*

Spesso questa incredulità deve anche essere combattuta durante le lotte con la previdenza sociale, i procedimenti d'indennizzo dei lavoratori e i sussidi di invalidità; i rimborsi dell'assicurazione sanitaria; i servizi sanitari di assistenza domiciliare; i servizi di riabilitazione professionale; e nel contenzioso contro le aziende di profumi, pesticidi e moquette. Poiché non è raro imbattersi in queste reazioni ostili, considerate di farvi accompagnare da un amico comprensivo dal vostro medico e ad altri appuntamenti, quando possibile.

Dolorosamente, alcuni dei tuoi familiari e amici potrebbero non credere che voi siate realmente ammalati. Ci sono molte ragioni per cui possono negare la vostra malattia piuttosto che accettarla e affrontarla. Potrebbero sentirsi sopraffatti dall'entità dei cambiamenti che sarebbero tenuti a fare per adattarsi a voi. Possono trovare troppo doloroso accettare quanto siete malati e quanto avete dovuto rinunciare o riconoscere la vostra malattia potrebbe minacciare la loro precaria negazione su alcuni problemi di salute e/o sensibilità che stanno iniziando ad avere loro stessi. Possono anche voler proteggere una dipendenza da sigarette, alcol e cibo o una dipendenza psicologica da profumi e cosmetici.

Negare il loro aiuto risiede nel fatto che molte persone chimicamente sensibili sembrano perfettamente in salute, anche quando manifestano i sintomi. In altre parole, è spesso una disabilità nascosta. Inoltre, molte persone

chimicamente sensibili perdono la capacità di pensare e parlare chiaramente quando esposte alle sostanze chimiche. Diventa quindi quasi impossibile motivare a qualcuno ad "esempio" che cosa sta succedendo a causa del loro profumo o colonia. Quindi, chi indossa i profumi è spesso inconsapevole dello scempio che sta provocando e continua a sentirsi falsamente sicuro che la loro fragranza non sia un problema.

Alcune persone pensano anche (per qualche strana ragione) che se qualcosa non li infastidisce, non dovrebbe infastidirvi - *"Ehi, non sento niente"*, sottintendendo che non dovrete assolutamente reagire a questo. Ulteriori dubbi sorgono negli osservatori quando le persone con MCS reagiscono a sostanze chimiche con esplosioni di rabbia o di lacrime. Può sembrare che la MCS sia un problema strettamente emotivo. Ma questi sintomi emotivi possono essere causati da alterazioni della chimica nel cervello che derivano dalle esposizioni chimiche. Frequentemente, questi sintomi scompariranno rapidamente quando la persona non sarà più esposta alla/e sostanza/e che provocano l'incitamento.

Atteggiamenti particolarmente offensivi che potreste incontrare sono da parte di quelle persone che abusano del principio New Age secondo cui ognuno è responsabile della propria salute. Questo concetto può essere usato per giustificare commenti o insinuazioni secondo cui *"se sei malato, è colpa tua"* e *"semplicemente non vuoi guarire"*. Vi potrebbe anche essere detto che la malattia è la punizione di Dio per i vostri peccati. Atteggiamenti e dichiarazioni come queste sono veramente crudeli e inappropriate. Tuttavia, c'è un lato positivo: chiunque vi incolpa di essere malato ammette almeno che lo siete! Potreste rispondere a commenti come questi dicendo alle persone che ciò che hanno detto vi ha ferito. Potete anche rispondere che non credete che la ragione per cui qualcuno è ammalato (o lo rimane) sia tanto semplice quanto suggerisce.

## **Cambiamenti nelle relazioni**

Molte persone chimicamente sensibili sperimentano cambiamenti nelle loro relazioni significative. Alcuni di questi sono tipici di chiunque abbia una malattia cronica grave. Ad esempio, gli amici spesso si allontanano. Alcuni cercano di trovare soluzioni, poi si sentono frustrati quando rimanete malati e smettono di prendere contatto. Altri si sentono a disagio e in imbarazzo con la vostra malattia e se ne vanno subito. Se un'amicizia era basata su un'attività comune a cui non potete più partecipare, è difficile mantenere viva questa relazione. Dopo tutto, potete solo parlare dei vecchi tempi per tutto il tempo.

Una grave malattia può essere come un forte vento che spazza via le persone dalla vostra vita. Gli attaccamenti più forti tendono a sopravvivere e potrebbe sorprendervi quali sono. Ad esempio, i vostri amici più cari e la vostra famiglia potrebbero scomparire (almeno inizialmente), mentre altri che vi sono sembrati meno vicini potrebbero mantenere e persino approfondire la loro relazione con voi. È utile ricordare che, proprio come voi dovete soffrire per la perdita della vostra salute, gli altri devono soffrire per la perdita del loro sano

amico o di un familiare. Tutti lo faranno a modo loro. Tenendo questo in mente può aiutarvi a prendere le loro reazioni meno sul personale, e a sentirvi meno respinti.

Come notato sopra, le relazioni familiari cambiano spesso quando diventate chimicamente sensibili. I familiari di solito trovano molto doloroso vedervi soffrire. In genere sono pieni di molte emozioni contrastanti. A volte, i vostri genitori e fratelli possono stupirvi con la loro compassione e sostegno, emotivo e finanziario, specialmente se questo non caratterizza la vostra precedente relazione. Ma altre volte i membri della famiglia possono ritirarsi e/o criticarvi per aver rovinato la vostra vita. I vostri genitori, in particolare, potrebbero essere arrabbiati per esservi ammalati. Spesso questo è perché si sentono responsabili per voi e sono frustrati dal fatto che non possono farvi migliorare. Inoltre, possono risentirsi (o avere paura) di spendere i loro risparmi o indebitarsi per sostenervi economicamente. I vostri fratelli potrebbero anche essere arrabbiati se state esaurendo le risorse dei vostri genitori. Potrebbero temere che saranno tenuti a sostenere economicamente i vostri genitori (e probabilmente anche voi) se i soldi finiscono.

Anche la vostra relazione con il compagno cambia drasticamente. È normale che voi diventiate finanziariamente e fisicamente dipendente dal vostro partner quando siete gravemente malati. Ciò aumenta significativamente il carico di lavoro e le spese del partner e può minacciare la vostra autonomia e autostima. I risentimenti sono comuni tra i partner che devono assumersi la responsabilità extra nel momento stesso in cui hanno perso il loro amante sano e il migliore amico. Potrebbero anche chiedersi "*Cosa mi dici dei miei bisogni?*", oppure esitare prendendo tempo da soli, per paura che nel farlo interferirebbero con il prendersi la migliore cura del proprio partner. Potrebbero anche volere evitare i conflitti che temono potrebbero rendere il partner più malato. Voi, d'altra parte, potreste sentirti in colpa per non tirare il vostro carico di impegni e soffrire per la paura che la vostra salute non migliorerà mai.

Anche la vostra capacità di prendervi cura dei figli sarà influenzata dalla vostra malattia. Potreste essere troppo stanchi o non sentirvi abbastanza bene da stare al passo con le normali attività di cure. La vostra sensibilità chimica limiterà anche i posti dove potete andare e le cose che potete fare con i figli o il partner. Possono anche essere risentiti dei cambiamenti che devono essere fatti nella vostra casa e dover vivere per soddisfare le vostre esigenze. Quando entrambi i partner sono malati, di solito c'è più comprensione tra di voi su cosa significhi essere ammalati. Ma il procedere può diventare molto difficile quando entrambi si comportano così male da non poter essere lì l'uno per l'altro, emotivamente, fisicamente o finanziariamente. (Per ulteriori informazioni su relazioni impegnate e malattie croniche, vedi Appendice A.)

Una cosa che ha aiutato molte persone chimicamente sensibili a migliorare le loro relazioni con la famiglia e gli amici è stata quella di fornire loro informazioni sulla MCS. Vedere articoli di riviste e giornali, videocassette e opuscoli sulla sensibilità chimica spesso aiuta a convincerli che avete un serio

problema medico e che molti altri lo hanno pure. Questa convalida "solitamente" aumenta la loro compassione per voi e li rende più disposti a prendere in considerazione le vostre esigenze di salute. Partecipare ai gruppi di supporto MCS aperti a familiari e amici può anche aiutare i vostri cari a far fronte alla vostra malattia. Coniugi/partner che si prendono cura di voi possono anche voler unirsi a un gruppo o un'organizzazione progettata appositamente per loro. E possono aiutare nel dare un elenco di prodotti per la cura personale che potete tollerare, renderà più facile per loro utilizzare prodotti sicuri per voi.

## **Nuove relazioni**

Anche se i vostri rapporti con gli altri spesso diventano tesi o si perdono, e alcune persone nella vostra vita possono deludervi dolorosamente, potreste anche trovare un amore inaspettato e compassione anche ora che siete chimicamente sensibili. Proprio quando siete alla fine delle relazioni con le persone, potreste incontrare un'assistente sociale, un'infermiera, un assistente, un terapeuta, un vicino di casa, un proprietario o un dottore particolarmente premurosi. Che esperienza confortante che è! E quando meno ve lo aspettate, gli amici e i familiari inizialmente riluttanti a interagire con voi possono mostrare più interesse e una ritrovata volontà di cambiare i loro prodotti per la cura personale con quelli che vi permetteranno di stare insieme.

Ci sono anche molte risorse di nuove relazioni. Potreste trovare nuovi amici mentre perseguite hobby diversi, lavori e altre attività che sono più tollerabili per voi. Molte persone chimicamente sensibili vengono coinvolte in gruppi o categorie che si concentrano su questioni spirituali, sanitarie o ambientali. Anche l'appartenenza a organizzazioni per persone chimicamente sensibili e/o che partecipano a gruppi/riunioni di MCS può essere un'importante fonte di sostegno. Le amicizie molto strette si sviluppano spesso con altre persone chimicamente sensibili, che possono capire quello che state passando come pochi altri. Potete anche trovare l'amore e il sostegno di guaritori, di medici e di altri professionisti della salute con i quali sviluppare relazioni speciali. Avere assistenti è un'esperienza molto intima (e stimolante!) che spesso porta ad amicizie durature. E gli amici possono essere trovati spesso tra i membri dei gruppi per i diritti dei disabili. Anche se è probabile che voi dobbiate istruire questi gruppi sulle vostre esigenze relative all'assistenza personale e ad altri prodotti, questi sono più impegnati nel principio dell'accesso per tutti, rispetto alla maggior parte delle persone.

## **Nuovi modi di relazionarsi**

È normale che le persone chimicamente sensibili modifichino i loro modi di relazionarsi con gli altri. Ad esempio, chi dispone di telefoni o computer tollerabili può fare molto più uso della comunicazione elettronica sia per lavoro che per piacere. Comunicare tramite il telefono, i video, gli scritti o le e-mail può essere di grande aiuto per mettervi in contatto con gli altri quando:

- Siete troppo malati o stanchi per lasciare la vostra casa o avere visitatori
- Le persone con cui volete o avete bisogno di interagire sono fumatori o troppo profumate

- I luoghi in cui dovrete andare per incontrarli sono troppo tossici o troppo lontani.

È possibile effettuare ordini postali, parlare con amici e parenti e persino consultare il proprio medico, lavorare con uno psicoterapeuta ed essere intervistati telefonicamente dalle agenzie dei servizi sociali. A volte i gruppi di supporto MCS si incontrano per videoconferenza. Non è insolito che le amicizie durature si sviluppino al telefono tra persone chimicamente sensibili che non si sono mai incontrate faccia a faccia. Le chat room e le bacheche informatiche offrono altri modi per incontrarsi e interagire con gli altri.

I telefoni vivavoce possono essere configurati durante le riunioni in cui non è possibile partecipare di persona, quindi è ancora possibile essere presenti telefonando. Avere a disposizione delle *chiamate a tre* e *chiamate in attesa* è spesso utile. Mentre interagire con gli altri al telefono potrebbe non essere così soddisfacente come stare insieme di persona, ma molte persone chimicamente sensibili hanno scoperto che è un modo inestimabile per impedire loro di sentirsi così isolati e soli.

I telefoni fissi schermati sono meglio tollerati dei telefoni cellulari per quelli con sensibilità elettromagnetica (EMF). Utilizzare la funzione del viva voce su una rete fissa o un telefono cellulare è sempre una buona idea per ridurre le esposizioni ai campi elettromagnetici e alle sostanze chimiche che potrebbero degassare dal telefono. Purtroppo, i telefoni fissi potrebbero essere ritirati in futuro.

Un maggiore utilizzo della posta cartacea può anche essere utile per le persone con MCS. Tuttavia, molti individui chimicamente sensibili devono decontaminare la posta per ore o giorni prima di leggerla, appendendola a una corda da bucato o appoggiandola su un tavolo al sole. Questo riduce la quantità di formaldeide e altri prodotti chimici che provengono dall'inchiostro e dalla carta nuova. Permette ai profumi che spesso contaminano anche la posta di svaporare. Le persone con MCS spesso fanno la maggior parte dei loro acquisti per posta ordinando alimenti, vestiti, medicine, filtri, integratori e altri articoli da aziende che vendono prodotti organici e a bassa tossicità. È possibile contattare i gruppi di supporto e le organizzazioni MCS per questi cataloghi di ordini postali. Per alcune persone con MCS, corrispondere con gli amici è meno oneroso che parlare con loro al telefono. Scambiare fotografie cartacee o elettroniche con persone che raramente o mai si vedono di persona può anche aiutarvi a connettervi con loro. E, al fine di evitare o ridurre al minimo il tempo che si impiegano in uffici tossici dove potreste essere esposti a sostanze nocive, potete spesso firmare moduli facendoli spedire, inviarli per fax o via email.

Ci sono momenti, tuttavia, che non potete evitare di comparire di persona. Ad esempio, potrebbe essere necessario consultare un medico, rinnovare la patente di guida o andare in tribunale. Oppure potreste avere un forte desiderio di vedere qualcuno di persona o partecipare a un evento particolare, anche se potreste essere esposti a sostanze che vi faranno star male. In questi



casi, ci sono alcune cose che potete fare per proteggere voi stessi. Un buon inizio è quello di richiedere che la persona o il gruppo con cui si intende interagire eviti di indossare profumi o altri prodotti profumati. Ma, dal momento che raramente le persone riescono a essere totalmente inodori, ad esempio a volte è preferibile incontrarle all'esterno, in un patio, in un parco o in spiaggia.

Potete anche indossare una maschera di cotone, con o senza un filtro ai carboni, o una maschera anti gas per filtrare l'aria che respirate. Questi sono i migliori, tuttavia, quando pianificate di fare più ascolto che parlato, dato che di solito è difficile per gli altri capire quello che state dicendo quando state parlando con questi ausili. (Vedere l'Appendice B per ulteriori informazioni su maschere e respiratori.) Portare e utilizzare l'ossigeno è un'altra misura che ha aiutato alcune persone con MCS a ridurre le reazioni alle esposizioni. (Si noti che è necessaria la prescrizione di un medico per l'ossigeno e di solito è necessario bonificare o sostituire i tubi di plastica prima che siano tollerabili). Se è necessario essere al chiuso, è spesso utile aprire le finestre della casa o dell'ufficio che si sta visitando e/o portare con voi un filtro dell'aria portatile.

Oltre alle preoccupazioni ambientali, gli eventi sociali che comportano il consumo di alimenti (molti di loro!) possono essere particolarmente difficili per le persone chimicamente sensibili. A causa delle loro allergie/sensibilità/intolleranze alimentari, la maggior parte delle persone con MCS ha una certa quantità di restrizioni alimentari che vanno da lievi a gravi. Pertanto, è utile chiedere in anticipo all'ospitante o alla direttrice di sala cosa verrà servito. Quindi potete decidere se saltare l'evento del tutto (specialmente se solo l'odore del cibo vi farebbe star male) o partecipare in uno dei seguenti modi.

Se le vostre sensibilità alimentari non sono troppo severe o estese, potreste essere sollevati nel constatare che sarete in grado di godere di ciò che è servito. In caso contrario, potreste voler mangiare prima o dopo l'evento e socializzare o sorseggiare una bevanda quando gli altri stanno mangiando. Oppure potreste portare il vostro cibo sicuro da mangiare quando gli altri vengono serviti (anche se alcuni ristoranti non lo permettono). Se pensate di poter mangiare del cibo servito, potete portare abbastanza cibo sicuro per integrare e/o insaporire il vostro pasto. Non è una cattiva idea, tuttavia, portare con sé del cibo extra nel caso in cui non si è in grado di tollerare il cibo che viene distribuito. A volte un padrone di casa o una ristorazione è disponibile a modificare il menu con qualcosa che potete mangiare, o forse vi prepara un pasto separato speciale, se contattato con largo anticipo rispetto all'evento pianificato. I cuochi gourmet possono anche accogliere la sfida di pianificare un pasto pensando alle restrizioni alimentari!

Persino le persone estremamente intolleranti al cibo sono riuscite a socializzare nel corso di eventi sociali culinari avendo pianificato attentamente il rinfresco e buffet. In questi incontri, gli ospiti portano solo i cibi che tutti possono avere intorno e la maggior parte può mangiare. Gli ingredienti esatti sono elencati su

una scheda accanto a ciascun piatto in modo che nessuno possa essere accidentalmente esposto a cibo o spezie a cui è allergico o intollerante.

## **Sesso**

Lo sviluppo o il mantenimento di una relazione sessuale è senza dubbio una delle sfide più importanti per gli individui chimicamente sensibili. Il termine "sesso sicuro" assume un significato completamente nuovo! La combinazione di fluidi corporei ed esposizione ai batteri e ai lieviti del vostro partner può essere un'attività rischiosa, indipendentemente dal fatto che il partner sia infetto da una malattia o meno. Baciare la pelle o le labbra di qualcuno è sicuramente un'esperienza molto più chimicamente intima che toccare quella persona con le dita. Alcune persone sfortunate con MCS reagiscono anche sintomaticamente solo al profumo del partner eccitato!

Altri fattori che riducono l'attività sessuale includono non avere molta energia, capacità, mobilità, tempo libero o interesse per il sesso. Dopotutto, quando non vi sentite bene e/o siete in costante crisi medica o ambientale, il sesso non è solitamente una priorità molto alta! È anche difficile trovare dispositivi di barriera sicuri, ad esempio dighe dentali e profilattici che riducano la diffusione di malattie che si trasmettono sessualmente e metodi sicuri di controllo delle nascite. In effetti, a volte solo trovare un luogo tollerabile per un incontro sessuale è un ostacolo quasi insormontabile. Se entrambi i partner sono chimicamente sensibili, i problemi di cui sopra sono raddoppiati, sebbene i partner malati siano solitamente più inclini alle sfide rispetto ai partner in salute. Nonostante le difficoltà, tuttavia, molte persone piene di risorse con MCS hanno, se necessario, potuto ridefinire la loro nozione di sesso e trovare modi creativi per condividere il piacere con il partner. Come è vero per chiunque, la comunicazione, la fiducia e l'onestà sono essenziali.

## **Amore per se stessi**

Soprattutto, ricordatevi che anche se non potete fare tutte le cose che facevate prima, o andare in tutti i posti dove andavate, siete ancora amabili e preziosi! Non diventate un essere umano per quello che fate. Tutti gli esseri umani lo sono già e meritano amore, rispetto, compassione e relazioni appaganti indipendentemente dai loro limiti e dai bisogni di salute.

Segue l'Appendice A sulle "Letture e risorse aggiuntive riguardanti le relazioni impegnate e le malattie croniche" e l'Appendice B sulle maschere facciali e i respiratori industriali.

Il materiale su questo sito è solo a scopo informativo e non deve essere interpretato come un consiglio medico o legale, che dovrebbe essere ottenuto da un professionista qualificato.

Copyright © 2018. Tutti i diritti riservati.