Ordine Psicologi del Piemonte

Rassegna Stampa OPP del 29-06-2020

INDICE

Casa Naturale 5
Cover

Casa Naturale 6
L'interno COME L'ESTERNO

Il Monferrato 7
Legge gioco d’azzardo «Una grave modifica»

Il Monferrato 8
Psicologi del Piemonte: documento anti violenza

La Sentinella 9
Psicologi del Piemonte uniti contro la violenza

Lastampa.it 10
Torino, il Regina Margherita taglia i servizi per i bambini disabili

Sanitainformazione.it 11
Forum Risk e Simedet riuniscono le professioni sanitarie. Da Beux a Mangiacavalli, tutti d’accordo: «Occasione irripetibile per riforma SSN»

La Repubblica 13
La psicologa "Per le donne è stato solo un doppio lavoro"

Il Giornale 14
Ora anche fascino e bambole sono sessismo

Lastampa.it 15
La salute psicofisca degli adolescenti italiani: report dell’Oms individua le falle

Insalutenews.it 17
Covid-19: in calo i positivi, scende ancora il ricorso ai tamponi diagnostici. Nuovo Instant Report ALTEMS

Ansa.it 19
Rimediare, 27 esperti cercano 'cure' per futuro sostenibile

Ansa.it 20
Rimediare, 27 esperti cercano 'cure' per futuro sostenibile

Ilsole24ore.com 21
Coronavirus/UniCattolica: in calo i positivi specie in Piemonte, Marche ed Emilia Romagna

Giornale Di Arona 23
Contro la violenza sulle donne

Giornale Di Arona 24
Gioco d'azzardo patologico:tutti i «no»alla modifica delle legge regionale e i dati

Giornale Di Arona 26
Ama,aumentate le telefonate di ascolto

Il Nuovo Braidese 27
Violenza domestica in tempo di covid

Bella 28
EDITORIALE

Bella 29
Un decalogo con ro o stress DA RIPARTENZA

Bella 31
LA FIDUCIA un sentimento meraviglioso

Bella 32
L'estate degli ADOLESCENTI

Bella 33
LA MINDFULNESS: una preziosa alleata per benessere

Mentecorpo 34
L’ansia ci vuole rivelare il nostro volto nascosto

Mentecorpo 36
Questi i nutrienti per una mente calma

Mentecorpo 37

Anche la #oriterapia in tuo soccorso

Mentecorpo 38
I rimedi naturali che ti calmano subito

Mentecorpo 39
Con il coronavirus l'ansia tocca il picco

Dimagrire 40
Spazio alle emozioni per perdere peso

Dimagrire 42
La magrezza è dentro di te: devi solo ritrovarla

Newspaper metadata:

Source: Casa Naturale
Author:
Country: Italy
Date: 2020/06/01
Media: Periodics
Pages: 1 -

Web source:

Cover

Newspaper metadata:

Source: Casa Naturale
Country: Italy
Media: Periodics
Author: DI ELENA FASSIO
Date: 2020/06/01
Pages: 122 -

Web source:

L'interno COME L'ESTERNO

Iluoghi in cui viviamo « e lavoriamo sono lo scenario in cui conduciamo le nostre attività quotidiane, ma anche il contesto nel quale cerchiamo di realizzare uno dei bisogni fondamentali dell'essere umano: il bisogno di appartenenza. Infatti, la nostra identità non dipende solo da chi siamo e da come ci percepiamo, ma anche da dove ci troviamo e con chi interagiamo», spiega la psicologa Georgia Zara, vicepresidente dell'Ordine degli Psicologi del Piemonte. La prossemica, la topofilia (l'attaccamento profondo a un luogo) e la psicologia ambientale permettono di pensare all'abitazione come a un luogo significativo che influisce sull'identità e sul comportamento. L'emergenza Covid-1 9 sembra aver rinforzato il sentimento di appartenenza alla propria abitazione, inteso come luogo protettivo e da tutelare. Uno spazio che riempiamo di emozioni, positive o negative. «I luoghi ci condizionano - continua Zara - perché sono fatti di colori, di luci, di suoni, di profumi, di spazi odi assenza di spazi. Tutto questo è evocativo di ricordi, di immaginazione, di presenze, di sensazioni, di paure, di tempi e di incontri. L'organizzazione di questi spazi influenza il nostro benessere, così come anche immaginarli diversamente può aiutare a ritrovare uno stato di serenità o creatività». II nuovo approccio all'abitare deve quindi essere consapevole dell'influenza che l'ambiente ha su di noi e sostenibile da un punto di vista ambientale, etico ed umano. La biofilia, owero l'attrazione ancestrale dell'uomo per la natura, è dovuta al fatto che in passato gli ambienti ricchi di vegetazione e acqua favorivano la sopravvivenza dell'uomo. Per questo l'esposizione a elementi naturali si associa ad alti livelli di benessere psicologico e riduce stress e ansia. La domanda residenziale ha così riscoperto giardini e terrazzi, un angolo di bellezza dove rilassarsi, mangiare insieme o far giocare i bambini. «Portare la ricchezza della natura all'interno del proprio ambiente di vita e di lavoro aiuta a creare energia e dinamicità. La ricerca scientifica suggerisce che l'interazione con la natura sia un fattore chiave del benessere: attraverso la creazione e la manutenzione di un giardino, anche indoor, l'accesso a una terrazza, a un balcone, a un orto. Certamente, quanto più gli ambienti sono naturali, anche in termini di materiali utilizzati per la decorazione degli interni, maggiore è il senso di serenità, L'abitazione influenza la nostra vita e la nostra psiche. La clausura della pandemia ci ha ricordato il bisogno di spazi verdi per vivere meglio, facendo partire le ricerche e le ristrutturazioni per avere giardini condominiali o privati, terrazze verdi, orti sui tetti, spazi fitness e aree giochi per bambini. O per capire quali materiali naturali ricreino tra le mura di casa il benessere dell'aria aperta. rilassamento ed energia che ci rimandano. Un ambiente ricco di luce e facilmente arieggiabile diventa, con molta probabilità, un luogo dove la persona si sente in grado di muoversi con autonomia e facilità. I colori caldi e luminosi donano energia e solarità, mentre quelli scuri riportano a sensazioni di intimità». Quindi piante e fiori sui tavoli, tapparelle alzate per concedersi di vedere il colore del cielo e degli alberi, finestre aperte per far entrare l'aria. E poi inserire in casa elementi naturali come legno, pietra e acqua, come materiali o complementi. Possono essere sufficienti anche rappresentazioni della natura, sotto forma di foto e quadri, o sottofondi sonori per ridurre irritabilità e ansia. Materiali ed elementi naturali rendono le nostre abitazioni ambienti rigenerativi, personali e protetti.

Il Monferrato

Newspaper metadata:

Source: Il Monferrato
Author:
Country: Italy
Date: 2020/06/19
Media: Periodics
Pages: 12 -

Web source:

Legge gioco d’azzardo «Una grave modifica»

L’Ordine degli Psicologi del Piemonte ha espresso il dissenso «per la recente iniziativa consiliare volta all’approvazione da parte del Consiglio Regionale di una modifica finalizzata a depotenziare gravemente gli effetti della Legge piemontese sul gioco d’azzardo problematico, abrogando per gran parte degli esercizi commerciali la disposizione protettiva che impone una distanza di sicurezza tra i cosiddetti “luoghi sensibili” e gli apparecchi automatici di gioco. Tutto questo verrebbe fatto senza aver neppure preso in considerazione le numerose memorie tecniche presentate e senza aver ascoltato in Commissione alcuno dei numerosi e qualificati esperti del settore operanti in Piemonte e in Italia». «La Legge 9 del 2016 è un elemento di eccellenza del Piemonte, un punto di riferimento per tutte le realtà nazionali ed internazionali degli esperti di policy dell’azzardo pubblico e dagli operatori sociosanitari. È disponibile un’ampia e incontrovertibile documentazione tecnico-scientifica che dimostra in modo chiaro gli effetti di prevenzione primaria e secondaria dei dispositivi di contenimento dell’offerta di gioco con apparecchi previsti dagli articoli 5, 6 e 13 della LR 9 del 2016.

Il Monferrato

Newspaper metadata:

Source: Il Monferrato
Author:
Country: Italy
Date: 2020/06/23
Media: Periodics
Pages: 8 -

Web source:

Psicologi del Piemonte: documento anti violenza

CASALE MONFERRATO L'Ordine degli Psicologi del Piemonte è entrato nel Gruppo internazionale (Global Psychology Leadership Team - GPLT) delle Società e degli Ordini di Psicologia. È il primo e unico Ordine italiano coinvolto in questa importante iniziativa internazionale. Sono quasi 60 le Istituzioni rappresentative della psicologia nel mondo che ne fanno parte, con il coordinamento dell'American Psychological Association (APA). Il Gruppo ha elaborato un documento relativo alle azioni che la psicologia può promuovere per combattere il fenomeno della violenza domestica, acutizzato maggiormente durante l'emergenza sanitaria. Psicologi e psicologhe si sono uniti in tutto il mondo per agire contro la Violenza Domestica (psicologica, fisica, sessuale) che è aumentata a livello globale durante la pandemia di covid-19, con lo scopo di offrire supporto e condividere risorse professionali, scientifiche e informative. Le vittime di violenza domestica hanno infatti maggiori probabilità di chiedere aiuto quando credono che riceveranno la protezione e il sostegno necessari per cambiare la propria condizione. In una crisi globale come quella emersa dalla pandemia covid-19 si tratta di una sfida, dal momento che l'isolamento sociale durante la quarantena può aver aumentato il rischio e prodotto ulteriori barriere all'accesso ai servizi di supporto e tutela. Agire per identificare gli individui a rischio e proteggere le persone creando familiarità con i servizi sul territorio, sono due degli elementi fondamentali dell'attività. Le siatuazioni a rischio Dice l'Ordine degli Psicologi: «La crisi da covid-19 e le fonti di malessere e stress correlate hanno contribuito ad aumentare le diverse forme di violenza a casa e nelle comunità. Molte persone possono non realizzare che loro stesse o coloro che le circondano si trovino in una situazione di violenza o non sapere quali risorse siano per loro disponibili per essere sostenute e aiutate. In alcune situazioni il rischio di normalizzare la violenza rende meno evidente la violenza mascherata,quella più silenziosa e psicologica, che essendo meno visibile è più difficilmente identificabile. Parlarne nella propria comunità significa anche sensibilizzare la collettività sulla realtà della violenza nelle sue diverse forme e sulla concreta possibilità di fornire un aiuto effettivo. Non c'è salute, senza salute mentale: le persone vittime di violenza, durante una crisi o una calamità, si trovano coinvolte in situazioni doppiamente complicate che possono esercitare un impatto a lungo termine sulla salute mentale, con rischi di complicazioni posttraumatiche, depressione, ansia e altre difficoltà psicologiche e relazionali. La violenza va contestualizzata alla storia del singolo individuo poiché il trauma può essere amplificato dall'esperienza pregressa». In Italia è disponibile il numero verde gratuito 1522, attivo 24 ore, in diverse lingue, per accogliere segnalazioni sulla violenza, fornire informazioni di primo soccorso o di orientamento sui centri antiviolenza e gli sportelli cui rivolgersi. P.L. ROL

la Sentinella del Canavese

Newspaper metadata:

Source: La Sentinella
Author:
Country: Italy
Date: 2020/06/24
Media: Printed
Pages: 5 -

Psicologi del Piemonte uniti contro la violenza

Psicologi e psicologhe di tutti il mondo si sono uniti per agire contro la violenza domestica che èaumentata a livello glogale durante la pandemia di Covid-con l'obiettivo di offrire supporto e condividere risorse professionali,scientifiche e informative.L'Ordine degli psicologi del Piemonte (unico Ordine italiano)èentrato nel gruppo internazionale Global psychology leadership team delle societàe degli Ordini di psicologia.La crisi da Covid-e le fonti di malessere e stress correlate hanno contribuito ad aumentare le diverse forme di violenza a casa e nelle comunità.Molte persone possono non realizzare che loro stesse o coloro che le circondano si trovino in una situazione di violenza o non sapere quali risorse siano per loro disponibili per essere sostenute e aiutate.La violenza va contestualizzata alla storia del singolo individuo poichéil trauma puòes-amplificato dall'esperienza pregressa.Scoprire come fornire piena assistenza in base a bisogni specifici significa vedere la persona,non lo stereotipo e quest'azione puòrappresentare un primo punto di svolta.In Italia,il numero verde gratuito 1522 (Dipartimento per le pari opportunitàpresso la presidenza del consiglio)èattivo 24 ore su 24,in diverse lingue,per accogliere segnalazioni sulla violenza,fornire informazioni di primo soccorso o di orientamento sui centri antiviolenza e gli sportelli cui rivolgersi.

LA STAMPA.it

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/06/25
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.lastampa.it/topnews/edizioni-locali/torino/2020/06/25/news/torino-il-regina-margherita-taglia-i-servizi-per-i-bambini-disabili-1.39008206

Torino, il Regina Margherita taglia i servizi per i bambini disabili

Al Regina gli educatori passano da 8 a 2 La replica: “Nessun ridimensionamento” TORINO. Se mio figlio è ancora vivo, lo deve agli educatori che lo hanno aiutato a tenere accesa la sua fiamma quando era sprofondato in un pozzo di disperazione». Anna è la madre di un ragazzo di 15 anni dimesso poche settimane fa dal reparto di neuropsichiatria infantile del Regina Margherita. «Luca è rimasto ricoverato per tre mesi, assistito da psichiatri, psicologi, infermieri e seguito costantemente da un gruppo di professionisti impegnati a restituirgli la voglia di stare al mondo». Le cure mediche integrate con un percorso di ricostruzione delle passioni e delle relazioni. È stata questa, per oltre vent’anni, la forza terapeutica dell’equipe del Regina Margherita per restituire il futuro a bambini e adolescenti che hanno alle spalle un vissuto breve e insieme troppo denso di dolore. Ma ora questo grande lavoro di squadra, denunciano gli educatori e le famiglie dei pazienti, rischia di vedere fortemente ridimensionata una delle sue componenti fondamentali. Quella, per dirla con la signora Anna, incaricata di «tenere la fiamme di quelle fragili vite accesa». L’appalto con la cooperativa che dal 1998 opera nel reparto con un servizio educativo coperto da 8 professionisti scade a luglio e non sarà rinnovato. L’azienda sanitaria ha deciso di affidare il servizio a due educatori assunti con un contratto a tempo di 12 mesi. «Apprezziamo la scelta di volere integrare il nostro ruolo all’interno dell’equipe ospedaliera, ma con questi numeri sarà impossibile garantire un’attenzione adeguata ai 18 ragazzi ricoverati in reparto, tutti affetti da patologie molto delicate e complesse», segnala Anna Scarso, coordinatrice del progetto al Regina Margherita. Anoressia, bulimia, depressione, comportamenti aggressivi, autolesionistici e antisociali. Curati con i farmaci, certo. Ma anche con l’arte, il teatro, la musica, progetti individuali e di gruppo finalizzati a recuperare la fiducia in se stessi e negli altri. «Non si tratta affatto di un ridimensionamento del servizio», puntualizza Franca Fagioli, direttrice del Dipartimento patologia e cura del bambino Regina Margherita. «Siamo tra i pochi ospedali in Italia ad aver internalizzato la figura dell’educatore, proprio in virtù del ruolo fondamentale che gli riconosciamo. Ma in questa fase riteniamo che due contratti siano sufficienti». Una scelta che la mamma di Luca definisce «miope, perché il personale dei reparti, pur facendo un lavoro eccellente, è già all’osso e questi ragazzi hanno bisogno di essere seguiti con continuità: solo così possiamo sperare di recuperarli e renderli un giorno adulti indipendenti». Un appello a non ridimensionare il servizio arriva anche dal consigliere regionale del Pd Daniele Valle, che sul tema ha depositato un’interrogazione urgente rivolta all’assessore alla Sanità Icardi: «Un reparto all’avanguardia rischia di tornare indietro di vent’anni, è una farsa». — ©RIPRODUZIONE RISERVATA Argomenti torino regina margherita ospedale disabili

sanità informazione

Newspaper metadata:

Source: Sanitainformazione.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Giovanni Cedrone
Date: 2020/06/25
Pages: -

Web source: https://www.sanitainformazione.it/lavoro/forum-risk-e-simedet-riuniscono-le-professioni-sanitarie-da-beux-a-mangiacavalli-tutti-daccordo-occasione-irripetibile-per-riforma-ssn/

Forum Risk e Simedet riuniscono le professioni sanitarie. Da Beux a Mangiacavalli, tutti d'accordo: «Occasione irripetibile per riforma SSN»

Al webinar dal titolo "Le professioni sanitarie nell'era post Covid-19" hanno partecipato esponenti di Ordini, società scientifiche e politici. Messaggio dal Ministro Speranza: «Le professioni sanitarie hanno, ancora una volta, dimostrato di essere una preziosa risorsa nel nostro Paese. Donne e uomini che si sono messi a disposizione del Servizio sanitario nazionale per far fronte alla pandemia» di Giovanni Cedrone L'emergenza Covid-19 è una occasione irripetibile per riformare e rendere più efficiente il Sistema Sanitario Nazionale. È la richiesta, pressoché unanime, giunta dai rappresentanti degli Ordini delle professioni sanitarie intervenuti nel webinar "Le professioni sanitarie nell'era post Covid-19" promosso dal Forum Risk Management Obiettivo Sanità e Salute di Vasco Giannotti e dalla Simedet, Società Italiana di Medicina Diagnostica e Terapeutica, guidata da Fernando Capuano. Ogni relatore ha provato a raccontare cosa è successo durante l'emergenza Covid e le possibili ricette per migliorare il Servizio sanitario. Ad impreziosire il convegno un messaggio del Ministro della Salute Roberto Speranza: «Negli ultimi mesi – scrive Speranza – le professioni sanitarie hanno, ancora una volta, dimostrato di essere una preziosa risorsa nel nostro Paese. Donne e uomini che si sono messi a disposizione del Servizio sanitario nazionale per far fronte alla pandemia, affrontando tutti i rischi legati a questa grave emergenza. A loro va il riconoscimento mio e del ministero della Salute della Salute» «Al nord è stato quasi applicato il codice di guerra: gli operatori hanno dovuto decidere tra chi intubare e salvare e a chi somministrare la morfina. In un paese come il nostro non avrei mai pensato di arrivare a questo punto» sottolinea il Presidente della Fondazione Italia in Salute Federico Gelli che ha criticato Gli Stati Generali voluti dal premier Conte: «È stata più una parata, una passerella. Ora voglio vedere quale sarà la proposta operativa. Voglio capire dove vogliono andare». Tre i punti irrinunciabili per Gelli: permettere alle regioni virtuose di operare in autonomie senza vincoli economici e operare un piano di assunzioni; ripensare le reti ospedaliere, sbloccare l'imbuto formativo e uno scudo penale per gli operatori sanitari impegnati nell'emergenza Covid. «Le regioni che riescono a far quadrare i loro bilanci devono poter fare le loro scelte in autonomia. Bisogna fare una campagna seria di assunzioni. Tra qualche decennio gran parte del personale andrà in pensione. Le assunzioni fatte in questo periodo non possono lasciarci soddisfatti: fatte con strumenti emergenziali, non sono strutturali, ogni regione deve fare piano organico di assunzioni» sottolinea l'ex deputato Pd. Alessandro Beux, Presidente della Federazione degli Ordini TSRM e PSTRP, ha invece sottolineato le richieste portate al Presidente del Consiglio Conte durante gli Stati in Generale. In particolare ha posto l'accento su "meritocrazia" e "educazione": «Bisogna puntare sui più giovani e guardare a un orizzonte lungo. Per questo bisogna definire un programma di educazione sanitaria per formare fin dalle scuole elementari persone responsabili. Non penso ad una materia ad hoc, ma all'interno, ad esempio, di scienze o matematica inserire insegnamenti a un uso responsabile della medicina». Aumento delle dotazioni organiche e sburocratizzazione sono le parole chiave usate dalla Presidente della Federazione Nazionale dei Chimici e Fisici Nausicaa Orlandi, membro del Comitato Tecnico Scientifico: «Mi aspetto una iniezione di fiducia aumentando le dotazioni organiche di tutti i professionisti» spiega Orlandi che poi chiede una reale sburocratizzazione: «È opportuno che lo Stato applichi il principio di sussidiarietà per ridurre i tempi delle autorizzazione ma anche per accedere alle misure di sostegno: dobbiamo cercare di rendere più veloce il Paese». Maria Vicario, Presidente della FNOPO, ha ricordato invece l'impegno delle ostetriche per garantire parti in sicurezza durante l'emergenza Covid. «Insieme ad una serie di società scientifiche del ramo materno infantile. Abbiamo elaborato un documento molto semplice per la sicurezza» ha spiegato Vicario: «Abbiamo cambiato il modo di approcciare i controlli clinici e strumentali contenuti nelle linee guida per la gravidanza fisiologica del 2010 e, tra le altre cose, abbiamo ribadito l'importanza delle vaccinazioni in gravidanza: vedere un neonato avere una pertosse perché la mamma non si è vaccinata è destabilizzante». Le ostetriche hanno anche sostituito i corsi di accompagnamento al parto in presenza con corsi online videoregistrati o in diretta tramite videochat. «Abbiamo notato un incremento delle richieste del parto a domicilio: le donne non erano consce di avere un percorso in sicurezza. Ai partner non è stata negata la presenza durante il parto e il travaglio» ha specificati ancora Vicario. LEGGI ANCHE TEST MEDICINA 2020, ECCO DATE, SCADENZE E MATERIE. PER IL COVID-19, NOVITA' SULLE SEDI IN CUI SI SVOLGERA' LA PROVA Tra i relatori anche David Lazzari, Presidente del CNOP, il Consiglio Nazionale Ordine Psicologi, che ha accolto la proposta giunta sia da Antonio Panti, FNOMCeO, che da Laila Perciballi, referente del progetto Codice Etico della FNO TSRM e PSTRP,

Newspaper metadata:

Source: Sanitainformazione.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Giovanni Cedrone
Date: 2020/06/25
Pages: -

Web source: https://www.sanitainformazione.it/lavoro/forum-risk-e-simedet-riuniscono-le-professioni-sanitarie-da-beux-a-mangiacavalli-tutti-daccordo-occasione-irripetibile-per-riforma-ssn/

di un “prologo deontologico comune a tutte le professioni sanitarie: «Sarebbe bello se potessimo condividere alcuni principi fondamentale di deontologia» sottolinea Lazzari, secondo il quale il Sistema «deve ampliare lo sguardo. La crisi pandemica ci deve insegnare qualcosa e accelerare quel cambiamento sempre invocato. La cronicità, ad esempio, è una sfida: la maggior parte dei problemi di salute sono problemi legati alla malattia cronica dove la persona deve essere protagonista del suo problema di salute. La prospettiva relazionale e del team multidisciplinare diventa strategica». Lazzari ha ricordato la sua esperienza da responsabile del Servizio e poi della SC di Psicologia Ospedaliera dell’Azienda Ospedaliera “S.Maria” di Terni: «Dirigo un servizio ospedaliero e ho sempre lavorato a fianco degli altri operatori sanitari, per questo la strada della Consulta delle professioni sanitarie è quella giusta». Antonio Panti, membro della Commissione Nazionale Deontologia della FNOMCeO, ha invece contestato la scelta del Ministro dell’Università Gaetano Manfredi di aumentare il numero dei posti alla facoltà di Medicina per il prossimo anno accademico: «È una decisione scriteriata, in futuro serviranno sempre meno medici e, ad esempio, sempre più infermieri. Eppure il numero di questi ultimi resta invariato mentre si aumentano gli accessi a Medicina. Più che lo slogan “andrà tutto bene” dovremmo dire “andrà tutto casualmente” perché non c’è una progettazione ragionata». Anche Fernando Capuano, Presidente della Simedet e moderatore dell’evento, ha posto l’accento sulla necessità di un Codice Etico comune: «Si lavori per il Codice Etico unico proposto dalla Federazione Nazionale Ordini TSRM e PSTRP e per una formazione multidisciplinare e multiprofessionale nel percorso di formazione universitaria». Tanti e qualificati i relatori all’evento: oltre a quelli già citati sono intervenuti la Presidente FNOPO Barbara Mangiacavalli, il Presidente FNOVI Gaetano Penocchio, il Professore Associato di Patologia clinica dell’Università Campus Bio-Medico di Roma Silvia Angeletti, il direttore della UOC Malattie infettive del Policlinico Tor Vergata di Roma Massimo Andreoni, l’ex Ministro della Salute Beatrice Lorenzin, il Presidente dell’Italian Network for Safety in Health Care Riccardo Tartaglia, il vicepresidente della Simedet Manuel Monti, il Presidente della CdA dei Tecnici di Laboratorio di Roma e Provincia Paolo Casalino, il membro del Cogeaps Sergio Bovenga, la Direttrice del Pronto Soccorso del San Giovanni Addolorata di Roma Maria Pia Ruggieri, l Direttore Anestesia e Rianimazione del Campus Biomedico di Roma, Felice Eugenio Agrò, Gregorio Cosentino, Domenico Crisarà, Francesco Saverio Proia. ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER DI SANITà INFORMAZIONE PER RIMANERE SEMPRE AGGIORNATO TagsBeuxcovidprofessioni sanitariesperanza

la Repubblica

Newspaper metadata:

Source: La Repubblica
Country: Italy
Media: Printed
Author: Caterina Pasolini
Date: 2020/06/26
Pages: 23 -

Web source:

La psicologa "Per le donne è stato solo un doppio lavoro"

«Prima del Covid lo smart working da casa lo faceva solo l'8% degli italiani contro il 30% degli olandesi e il 28% della Francia. Di colpo, senza preparazione né accordi, il 40% della popolazione del nostro Paese si è ritrovato a lavorare da casa. Avendo i bambini da seguire in quelle stanze, senza scuola, i genitori anziani spesso privi di aiuti. Altro che smart working, questo è stato, soprattutto per le donne, semplicemente un doppio lavoro, doppi pesi, doppie ansie», dice Claudia Manzi, docente di psicologia sociale all'Università Cattolica dove si occupa anche di ricerche sulla famiglia. Un telelavoro casalingo poco smart? «Il lavoro da casa o smart working viene normalmente organizzato, deciso in base alle esigenze di azienda e lavoratore, puntando sulla flessibilità reciproca che venga incontro alle rispettive necessità. Questa volta non è stato così. E per chi non è capace di dividere bene ambito lavorativo e familiare è stato solo un sovraccarico che ha mandato tutto in confusione perché i limiti non erano chiari». Limiti non chiari per tutti? «Esatto. La realtà quotidiana è diventata chiamate dall'ufficio a tutte le ore, incapacità di porre argini alle richieste del lavoro ma anche della propria famiglia con i bambini che tempestavano chiedendo attenzioni. E così ancora una volta chi paga sono le donne». In che senso pagano di più le donne? «Lo dicono i dati della ricerca Eurfound 2020 elaborata con l'Università Cattolica di Milano, di cui sono coordinatrice e responsabile scientifica del progetto fatto con Sara Mazzucchelli e Luca Pesenti. Mentre una donna riusciva a lavorare da casa per l'ufficio senza interruzioni per solo un'ora, il compagno aveva una media di tre ore a disposizione, e questo non perché avesse maggiori capacità di concentrazione, ma semplicemente meno distrazioni, meno bambini assillanti, impegni, compiti che ancora vengono considerati di pertinenza femminile». Italiane più stressate delle europee? «La ricerca dimostra proprio come le donne italiane hanno faticato a concentrarsi più delle colleghe di altri Paesi dove già da prima la situazione era diversa». Donne più sotto pressione degli uomini? «Sì, e dalle loro risposte le motivazioni sono chiare. Si sono stressate più degli uomini italiani a causa delle responsabilità familiari. Situazione gravosa per le donne della "generazione sandwich", con figli e genitori a cui badare, e che hanno avuto il record di ore dedicate al lavoro di casa mentre tra le coppie più giovani c'è stata una maggior collaborazione». Quindi niente smart working..? «In questi mesi non lo è stato, bisogna chiamare le cose col loro nome, al massimo telelavoro». Cosa aiuta i lavoratori? «Intanto avere uno spazio in casa dedicato, perché il carico di lavoro dalle loro risposte non ha alcuna incidenza sul livello di benessere. Non è il quanto ma il come si fanno le cose. L'integrazione identitaria è un altro aspetto fondamentale, saper gestire l'essere lavoratore e genitore, i due ambiti in maniera integrata aiuta». Che dovrebbero fare aziende e Stato? «Dovrebbero ripensare l'organizzazione del lavoro, del welfare per aiutare a conciliare i bisogni familiari. Dovrebbero ripensare le condizioni abitative: capisco che le aziende risparmierebbero con uffici più piccoli e la gente che lavora da casa. Ma come si può pretendere una qualità e una produttività buona in abitazioni senza spazi privati dove concentrarsi?».

il Giornale

Newspaper metadata:

Source: Il Giornale
Country: Italy
Media: Printed

Author: Valeria Braghieri
Date: 2020/06/26
Pages: 2 -

Web source:

Ora anche fascino e bambole sono sessismo

«Ci sono posti in cui la verità e il parere della maggioranza sono due concetti sovrapponibili: una misteriosa geografia del consenso». Usiamo le parole della sua Accabadora perché esistono poche penne felici come quella di Michela Murgia e questo glielo riconosciamo. Infondo lo scrive anche lei, però, in tutt'altro contesto e per tutt'altre ragioni, ma lo scrive. E della «misteriosa geografia del consenso», del «parere della maggioranza», sono fatte anche, a torto o a ragione, le bambole con cui giocano le femmine e le pistole finte con cui si sparano i maschi. È così che va, di solito. Per naturale propensione, per consuetudine, per storia. Che poi la scrittrice ritenga che oggi, la storia ci vada ormai stretta, è un parere legittimo ma personale. Quanti di voi, invitati al compleanno della figlioletta di un'amica esiterebbero davanti agli scaffali di Toys pensando a un'opportunità di genere neutro? Forse in maniera grossolana, politicamente scorretta, per nulla illuminata, nove su dieci di voi si fionderebbero su una bambola, magari pure vestita di rosa, e fine della storia. Perché è così che siamo abituati da secoli (guidati anche dalla famosa geografia del consenso) e perché fatichiamo a trovarci qualcosa di male. Invece l'argomento ha scatenato una rissa, tra la scrittrice e lo psichiatra Raffaele Morelli a Tg Zero di Radio Capital. In effetti... Solo per scommessa genetica verrebbe in mente di accostarli. Ci sono persone che, appena le incroci, ti portano a una cattiva tenuta di strada dei pensieri. Murgia e Morelli sono due fulgidi esempi di questa circostanza. E così è andata. Si parlava di donne e di identità sessuale, e Morelli spiegava che, a suo parere, le bambine devono giocare con le bambole per conservare la loro «radice femminile». Figuriamoci se la Murgia, una che in passato ha detto che «nascere maschi in un sistema patriarcale e maschilista è un po' come essere figli maschi di un boss mafioso», poteva inghiottire la frase di Morelli senza contestare. «I maschi non giocano con le bambole perché non gliele diamo» ha risposto sdegnata l'autrice. E ancora, andava in affondo la Murgia: «D'altra parte lei è noto per le uscite sessiste. In queste ore si sta discutendo di una frase detta da lei a proposito delle donne che sono regine della forma e suscitano il desiderio e guai se non fosse così. Gliela cito testualmente: se una donna esce di casa e gli uomini non le mettono gli occhi addosso deve preoccuparsi». Morelli ricostruisce il contesto in cui è stata pronunciata la frase e aggiunge opinioni sul ruolo della donna. Ma ormai la Murgia ce l'ha nel mirino e controbatte, incalza, provoca, lo interrompe. «Zitta, sto parlando, altrimenti me ne vado» sbotta Morelli. Lei, all'ipotesi, fa simboliche spallucce, lo invita ad andarsene, lui appende il telefono. Fine della comunicazione, posto sia mai iniziata. Il fallimento della dialettica e della ragione. Quasi una consolazione per chi vanta meno neuroni, meno lauree, meno abilità dialettiche e si trova, spesso e mai volentieri, nel medesimo pantano di incomunicabilità. Ma la questione è, pur conoscendo la ferma, granitica posizione della Murgia sul tema femminile e pur comprendendo che l'emancipazione possa passare anche dalla dismissione di una Barbie: ma davvero, signora Murgia, c'è bisogno di diventare jazzisti della complicazione per una sagoma in plastica?

LA STAMPA.it

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it
Author: angela nanni
Country: Italy
Date: 2020/06/26
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.lastampa.it/salute/2020/06/26/news/la-salute-psicofisca-degli-adolescenti-italiani-report-dell-oms-individua-le-falle-1.38932533

La salute psicofisca degli adolescenti italiani: report dell'Oms individua le falle

Alimentazione sbagliata, poca condivisione di interessi coi genitori, tecnologie complici della scarsa socialità A maggio l'Ufficio regionale europeo dell'OMS ha pubblicato il report Spotlight on Adolescent Health and well-being, una dettagliata panoramica sulla salute fisica, sulle relazioni sociali e sul benessere psicologico di 227.441 ragazzi di 11, 13, e 15 anni in 45 Paesi del mondo. Il report è allestito con i dati che vengono raccolti ogni 4 anni: la ricerca per l'Italia è coordinata dall'Istituto Superiore di Sanità e dalle Università degli Studi di Padova, Torino e Siena. Dal report emerge che i ragazzi italiani nelle tre fasce di età considerate sono fra i peggiori per consumo di frutta e verdura. Sempre nelle tre fasce di età i nostri ragazzi sono quelli che denunciano la più alta prevalenza di sintomi somatici e psicologici. A denunciare questo nervosismo di fondo sono soprattutto le ragazze. Gli adolescenti italiani, infine, mostrano anche di essere fra i più attivi nell'usare le nuove tecnologie per le relazioni sociali. Come leggere questa grossa mole di dati? Abbiamo provato a farlo con l'aiuto del Prof. Alessio Vieno del Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell'Università degli Studi di Padova, Principal Investigator per l'Italia per questo progetto. Professor Vieno, come spiega il dato secondo il quale i ragazzi italiani mangiano in modo non corretto, nonostante vivano nel Paese della dieta mediterranea? «Più che di un abbandono delle buone abitudini della dieta mediterranea da parte dei nostri ragazzi analizzando a fondo i dati, emerge che lo scarso consumo di frutta e verdura più che ai ragazzi in generale è un problema ascrivibile agli strati più svantaggiati della popolazione. Se da un lato quindi possiamo osservare come questo fenomeno sia in espansione, dobbiamo anche dire che sembra legato più ad un aumento delle disparità che ad un cambio nelle nostre abitudini alimentari. E' probabile dunque che, oltre ad una differente sensibilità, ad uno stile di vita salutare, ci possa essere anche una certa difficoltà ad approvvigionarsi con cibi salutari da parte dei ceti più svantaggiati dal punto di vista sociale ed economico. Non solo però a causa di una scarsa disponibilità economica, ma perché manca la consapevolezza dell'importanza di strutturare la propria alimentazione non dimenticandosi di frutta e verdura fresca». Spesso i ragazzi dormono male: l'uso dei dispositivi tecnologici di sicuro influisce. Il ruolo dei genitori in questo scenario? «Alcuni colleghi negli Stati Uniti parlano addirittura della distruzione di una generazione (quella degli I-gen ovvero degli iperconnessi i ragazzi nati cioè intorno al 2000) in seguito all'avvento degli smartphone. La mia lettura è un po' più articolata: sembra che l'avvento degli smartphone e dei social media stia mettendo invece in seria difficoltà le generazioni precedenti (leggasi i genitori) che ricorrono spesso a questi sistemi per "silenziare" i propri figli. Un recente articolo uscito su Pediatrics evidenzia che più i caregivers sono assorbiti nell'uso dello smartphone e più sono propensi ad usare metodi coercitivi con i ragazzi. Dare il buon esempio non è affatto semplice». I ragazzi e la scuola. Come si possono motivare i più giovani allo studio? «Promuovere l'indipendenza dei figli comporta tempo e fatica da parte dei genitori e il lavoro di incoraggiamento nei confronti di un comportamento positivo è altrettanto importante di quello che ha a che fare con la punizione di un comportamento negativo. Non basta dire "non ti faccio uscire il fine settimana se la sera non vai a dormire in orario", se poi si passa la maggior parte del proprio tempo con il naso sullo smartphone e ci si addormenta sul divano, piuttosto che a letto a tarda notte». Perché le ragazze avvertono un malessere superiore rispetto ai coetanei maschi? «L'adolescenza da sempre ha determinato un' apertura della forbice delle differenze tra maschi e femmine in termini di benessere bio-psico sociale. Le ragioni sono da attribuire evidentemente a fattori di natura biologica ed ormonale che in questa fase del ciclo di vita sono davvero rilevanti». Qualche consiglio per aiutare i giovani a ritrovare il benessere psicologico? «Ascoltarli. Trovare degli spazi per loro in cui però la presenza dell'adulto sia davvero significativa. Le basi di un buon rapporto con i figli sono da ricercare nella fase precedente a quella adolescenziale. Un altro recente articolo comparso su Pediatrics mette in evidenza come il segreto di una famiglia felice stia nel leggere libri ad alta voce ai bambini, anche se sanno farlo già da soli». Perché la lettura insieme ha un valore così alto nell'avvicinare genitori e figli? «La lettura condivisa è un ottimo sostegno allo sviluppo cognitivo del bambino, aiuta a far crescere le capacità di prestare attenzione e cooperazione e serve come opportunità di legame affettivo. Nelle fasi successive (in particolare quella preadolescenziale), la lettura condivisa può mettere la famiglia nelle condizioni di avere delle conversazioni che sui temi dei libri che aiutano i ragazzi a dare un senso al mondo e comunque a saper argomentare le proprie idee con gli adulti». Riempire di attività il pomeriggio dei ragazzi è sempre una buona idea? «Funziona la regola del buon senso. Rimbalzare i ragazzi tra mille attività rischia di restituire alle stesse attività poco significato. Creare degli spazi vuoti tra un'attività è l'altra è davvero fondamentale per costruire significato e senso nella vita. Nella società dove (almeno prima del lockdown) l'imperativo categorico era correre e non avanzare tempo,

LA STAMPA.it

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it
Author: angela nanni
Country: Italy
Date: 2020/06/26
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.lastampa.it/salute/2020/06/26/news/la-salute-psicofisca-degli-adolescenti-italiani-report-dell-oms-individua-le-falle-1.38932533

è invece importante abituare i ragazzi a gestire il tempo e un po' anche la noia. Per ritrovare se stessi e scoprire il proprio mondo interiore». Cosa si può fare a livello istituzionale per aiutare i nostri ragazzi? «La scuola e le istituzioni hanno bisogno di rivedere le modalità con cui si interfacciano con i giovani. Le nuove tecnologie da questo punto di vista stanno mettendo in difficoltà molto più gli insegnanti che gli studenti. La mia opinione però è che si continui a guardare agli adolescenti come a delle persone che non sono in grado di dare un contributo. In tutti i paesi coinvolti nella ricerca HBSC si danno notevoli spazi ai ragazzi per discutere ad esempio i risultati della ricerca, cosa che in Italia ancora è lontana dal venire. Se si considera poi la modalità con cui è stato affrontato questo periodo di lockdown, beh è evidente che la voce dei ragazzi oltre a non esser stata ascoltata non è stata nemmeno interpellata».

Newspaper metadata:

Source: Insalutenews.it
Author:
Country: Italy
Date: 2020/06/26
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.insalutenews.it/in-salute/covid-19-in-calo-i-positivi-scende-ancora-il-ricorso-ai-tamponi-diagnostici-nuovo-instant-report-altems/

Covid-19: in calo i positivi, scende ancora il ricorso ai tamponi diagnostici. Nuovo Instant Report ALTEMS

Roma, 26 giugno 2020 – La percentuale di casi attualmente positivi (n = 19.573) sulla popolazione nazionale è in discesa (dati aggiornati al 23 Giugno) e pari allo 0,03% (era lo 0,4% la settimana scorsa). La percentuale di casi (n= 238.833) sulla popolazione italiana è leggermente incrementata, passando da 0,39% a 0,40%. Si registra un forte decremento del Piemonte che è passato dallo 0,08% (al 16/6) allo 0,04% di questa settimana, delle Marche, dallo 0,07% (il 16/6) allo 0,03% e dell'Emilia-Romagna, dallo 0,05% (il 16/6) allo 0,02%, quest'ultimo dato in linea sotto la media nazionale (0,03%). Anche nelle altre regioni vi è un decremento generale, che evidenza la scomparsa del gradiente nord-sud finora evidente. Sono alcuni dei dati emersi della 13/ima puntata dell'Istant Report Covid-19. Il report si è arricchito sin dalla scorsa puntata dell'analisi dell'impatto economico dell'emergenza COVID-19 nella prospettiva del Servizio sanitario nazionale. Si tratta di una iniziativa dell'Alta Scuola di Economia e Management dei Sistemi Sanitari dell'Università Cattolica di confronto sistematico dell'andamento della diffusione del Sars-COV-2 a livello nazionale. L'analisi riguarda tutte le 21 Regioni e Province Autonome con un focus dedicato alle Regioni in cui è stato maggiore il contagio (Lombardia, Piemonte, Veneto, Emilia-Romagna, Marche e Lazio). Il gruppo di lavoro dell'Università Cattolica, è coordinato da Americo Cicchetti, Professore Ordinario di Organizzazione Aziendale presso la Facoltà di Economia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore con l'advisorship scientifica del Professor Gianfranco Damiani e della Dottoressa Maria Lucia Specchia del Dipartimento di Scienze della Vita e Sanità Pubblica (Sezione di Igiene). A partire dal Report #4 la collaborazione si è estesa al Centro di Ricerca e Studi in Management Sanitario dell'Università Cattolica (Professor Eugenio Anessi Pessina) e al Gruppo di Organizzazione dell'Università Magna Græcia di Catanzaro (Professor Rocco Reina). Il team multidisciplinare è composto da economisti ed aziendalisti sanitari, medici di sanità pubblica, ingegneri informatici, psicologi e statistici. La finalità è comprendere le implicazioni delle diverse strategie adottate dalle Regioni per fronteggiare la diffusione del virus e le conseguenze del Covid19 in contesti diversi per trarne indicazioni per il futuro prossimo e per acquisire insegnamenti derivanti da questa drammatica esperienza. In questo numero il report si è arricchito di un'analisi sulla predisposizione di Piani Pandemici o Piani Emergenziali da parte delle Regioni e la programmazione sanitaria regionale Covid-correlata (compresa la programmazione in ambito vaccinale). Attuazione del decreto legge 34/2020 (decreto rilancio), che prevede un piano di riorganizzazione per affrontare eventuali nuove emergenze, ad esempio legate a nuovi focolai e garantire la ripresa dell'attività sanitaria non-covid. Marche, Calabria e Veneto hanno adottato le disposizioni nell'ultima settimana, e arrivano dunque in tutto a 12 su 21 le regioni che hanno formalmente dato attuazione al provvedimento. È importante utilizzare soluzioni semplici di telemedicina, e piattaforme già a disposizione coinvolgendo le associazioni di pazienti, per dare rapida e pratica attuazione al piano. Tamponi diagnosticiPer quanto riguarda la ricerca del virus attraverso i tamponi, si osserva che il trend nazionale, è tornato nuovamente a scendere: rispetto alla settimana scorsa, in Italia il tasso per 100.000 abitanti è passato da 6,25 a 5,93. Relativamente al tasso settimanale di nuovi tamponi, i valori più alti di tamponamento vengono registrati nelle regioni del nord (Veneto, Trentino-Alto-Adige, Friuli-Venezia-Giulia ed Emilia-Romagna). Il valore più basso viene registrato nella Regione Sicilia (2.48). Assistenza sanitaria per i pazienti non CovidSi stanno moltiplicando le pubblicazioni scientifiche che presentano le prime evidenze relative all'impatto che ha avuto sull'emergenza COVID-19 sull'assistenza fornita a pazienti non-COVID-19 in Italia. In questo rapporto particolare attenzione è dedicata l'area gastroenterologica. Solo il 2,5% delle unità di gastroenterologia a livello nazionale ha proseguito l'attività senza cambiamenti durante l'emergenza Covid, cioè praticamente quasi nessuna. Il 40% dei gastroenterologi valuta come notevole l'impatto sulle lista d'attesa; il 70% delle unità denuncia un allungamento pericoloso delle liste d'attesa. Una nuova mappa per le terapie intensiveIl Friuli-Venezia Giulia rappresenta la regione che attualmente registra il rapporto più elevato tra ricoverati in terapia intensiva sui ricoverati totali (25%; percentuale dovuta presumibilmente ad un numero di ricoverati totali basso) seguita dalla Toscana (23%). In media, in Italia, il 5,84% dei ricoverati per COVID-19 ricorre al setting assistenziale della terapia intensiva. La digitalizzazione in epoca di Covid-19Connessioni e supporti per la comunicazione digitale. L'analisi qui presentata rispecchia una sintesi delle Regioni in cui è stato maggiore il contagio (Lombardia, Piemonte, Veneto, Emilia-Romagna, Marche e Lazio). Nel corso della Fase 1 dell'emergenza, in media le regioni hanno pubblicato contenuti principalmente di natura informativa (69,0%), con percentuali particolarmente elevate in Lombardia (75,2%) e Lazio (73,6%). In dettaglio, analizzando le funzioni comunicative veicolate dai contenuti, è emerso come in Emilia-Romagna la comunicazione abbia puntato a promuovere la responsabilità della comunità nella gestione del "new

Newspaper metadata:

Source: Insalutenews.it Author:
Country: Italy Date: 2020/06/26
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.insalutenews.it/in-salute/covid-19-in-calo-i-positivi-scende-ancora-il-ricorso-ai-tamponi-diagnostici-nuovo-instant-report-altems/

normal" – la c.d. communityship (21,2%) in modo più frequente rispetto alla media delle altre regioni. In merito alla sensibilizzazione-educazione dei cittadini, le regioni sono pressoché allineate, con il Veneto che presenta la maggior percentuale di contenuti recanti questa funzione (12,2%). In merito a contenuti che promuovessero servizi di accompagnamento e di sostegno, si osservano percentuali maggiori nella Lombardia (12,2%), in Lazio e Marche (10,1% e 10,1%). Nella media generale i cittadini (71,7%) risultano il target di utenti a cui maggiormente si sono riferite le comunicazioni proposte dalle aziende sanitarie territoriali durante la Fase 1. L'85,7% delle comunicazioni sui siti web delle aziende sanitarie per la regione Marche dedicate ai cittadini; l'Emilia-Romagna e il Veneto presentano più di metà delle comunicazioni indirizzate ai cittadini (rispettivamente 61% e 63,2%). Il Veneto risulta essere la regione che ha dedicato il maggior numero di comunicazioni al personale sanitario (24%). Attenzione al target aziendale non sanitario è emersa in particolare in Emilia- Romagna e Veneto (rispettivamente 11,4% e 11,2%). In generale, risultano meno frequenti le comunicazioni dedicate ad altri target ad eccezione dell'Emilia- Romagna (12,4%), che principalmente ha riservato comunicazioni al comparto scuola e forze dell'ordine.

Newspaper metadata:

Source: Ansa.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Redazione ANSA
Date: 2020/06/26
Pages: -

Web source: http://www.ansa.it/sito/notizie/cultura/libri/2020/06/26/rimediare-27-esperti-cercano-cure-per-futuro-sostenibile_73d93703-7a21-49c6-80b0-99799a981297.html

Rimediare, 27 esperti cercano 'cure' per futuro sostenibile

Libro a cura di Francesco De Biase, edito da Franco Angeli (ANSA) - TORINO, 26 GIU - RIMEDIARE. RI-MEDIARE, A CURA DI FRANCESCO DE BIASE (FRANCO ANGELI, PP 363, 35 EURO) Solo un approccio multidisciplinare può permettere di fronteggiare le distorsioni del modello di sviluppo occidentale e aiutare a individuare rimedi e cure. Nessun cambiamento può essere affrontato in un unico ambito. E' il filo conduttore di "Rimediare. Ri-mediare" il volume, fresco di stampa, a cura di Francesco De Biase, edito da Franco Angeli, che viene presentato per la prima volta martedì 30 giugno in streaming alle 17,30 in collegamento dal Polo del 900 di Torino: la diretta web può essere seguita sulla pagina Facebook e YouTube del Polo del 900 (www.polodel900.it). Trecento sessanta pagine scritte da 27 autori nell'arco di 3 anni, a cura di Francesco De Biase, dirigente dell'Area Attività Culturali della Città di Torino.

"Non potremmo, ad esempio, migliorare il cibo senza intervenire nell'ambiente, nell'economia, nella produzione agricola, nella distribuzione, nei ricavi dei contadini.Tutto è intrecciato e occorre affrontare e gestire i singoli fattori esaminandoli nell'interdipendenza con un sistema di elementi ampio e complesso: l'ambiente è economia, mobilità, rispetto e molto altro. Occorre inoltre favorire e sostenere la partecipazione, la condivisione, il senso di responsabilità e appartenenza in sintesi la comunità", spiega De Biase. Gli autori sono esperti in vari settori: economia, medicina, psicologia, filosofia, ma anche di cibo, cultura, tecnologia. I loro contributi sono molto diversi tra loro per lunghezza, forma e stile e per i punti di vista, ma sono ricondotti a sezioni tematiche: saperi, tecnologia, culture, persone, comunità e, quindi, possono essere letti nella loro autonomia, come risposta più efficace alla complessità delle questioni sollevate, oppure come un sistema complesso di analisi interdisciplinare. Un sistema dove collettività diventa una parola chiave, in un'ottica di condivisione, come scelta strategica per affrontare il futuro. (ANSA).

Newspaper metadata:

Source: Ansa.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Redazione ANSA
Date: 2020/06/26
Pages: -

Web source: http://www.ansa.it/piemonte/notizie/2020/06/26/rimediare-27-esperti-cercano-cure-per-futuro-sostenibile_e73520e1-dd1e-4337-9891-72aeb7514384.html

Rimediare, 27 esperti cercano 'cure' per futuro sostenibile

Libro a cura di Francesco De Biase, edito da Franco Angeli (ANSA) - TORINO, 26 GIU - RIMEDIARE. RI-MEDIARE, A CURA DI FRANCESCO DE BIASE (FRANCO ANGELI, PP 363, 35 EURO) Solo un approccio multidisciplinare può permettere di fronteggiare le distorsioni del modello di sviluppo occidentale e aiutare a individuare rimedi e cure. Nessun cambiamento può essere affrontato in un unico ambito. E' il filo conduttore di "Rimediare. Ri-mediare" il volume, fresco di stampa, a cura di Francesco De Biase, edito da Franco Angeli, che viene presentato per la prima volta martedì 30 giugno in streaming alle 17,30 in collegamento dal Polo del 900 di Torino: la diretta web può essere seguita sulla pagina Facebook e YouTube del Polo del 900 (www.polodel900.it). Trecento sessanta pagine scritte da 27 autori nell'arco di 3 anni, a cura di Francesco De Biase, dirigente dell'Area Attività Culturali della Città di Torino.

"Non potremmo, ad esempio, migliorare il cibo senza intervenire nell'ambiente, nell'economia, nella produzione agricola, nella distribuzione, nei ricavi dei contadini.Tutto è intrecciato e occorre affrontare e gestire i singoli fattori esaminandoli nell'interdipendenza con un sistema di elementi ampio e complesso: l'ambiente è economia, mobilità, rispetto e molto altro. Occorre inoltre favorire e sostenere la partecipazione, la condivisione, il senso di responsabilità e appartenenza in sintesi la comunità", spiega De Biase. Gli autori sono esperti in vari settori: economia, medicina, psicologia, filosofia, ma anche di cibo, cultura, tecnologia. I loro contributi sono molto diversi tra loro per lunghezza, forma e stile e per i punti di vista, ma sono ricondotti a sezioni tematiche: saperi, tecnologia, culture, persone, comunità e, quindi, possono essere letti nella loro autonomia, come risposta più efficace alla complessità delle questioni sollevate, oppure come un sistema complesso di analisi interdisciplinare. Un sistema dove collettività diventa una parola chiave, in un'ottica di condivisione, come scelta strategica per affrontare il futuro. (ANSA).

Newspaper metadata:
Source: Ilsole24ore.com Author:
Country: Italy Date: 2020/06/26
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.sanita24.ilsole24ore.com/art/aziende-e-regioni/2020-06-26/coronavirusunicattolica-calo-positivi-specie-piemonte-marche-ed-emilia-romagna-153844.php?uuid=AD8gYna

Coronavirus/UniCattolica: in calo i positivi specie in Piemonte, Marche ed Emilia Romagna

La percentuale di casi attualmente positivi (19.573 al 23 giugno) sulla popolazione nazionale è in discesa e pari allo 0,03% (era lo 0,4% la settimana scorsa). La percentuale di casi totali (238.833) sulla popolazione italiana è leggermente incrementata, passando da 0,39% a 0,40%. Si registra un forte decremento del Piemonte che è passato dallo 0,08% (al 16/6) allo 0,04% di questa settimana, delle Marche, dallo 0,07% (il 16/6) allo 0,03% e dell'Emilia-Romagna, dallo 0,05% (il 16/6) allo 0,02%, quest'ultimo dato in linea sotto la media nazionale (0,03%). Anche nelle altre regioni vi è un decremento generale, che evidenza la scomparsa del gradiente nord-sud finora evidente. Sono alcuni dei dati emersi della 13/ima puntata dell'Istant Report Covid-19. In questo numero il report si è arricchito di un'analisi sulla predisposizione di Piani pandemici o Piani emergenziali da parte delle Regioni e la programmazione sanitaria regionale Covid-correlata (compresa la programmazione in ambito vaccinale). Attuazione del decreto legge 34/2020 (decreto rilancio), che prevede un piano di riorganizzazione per affrontare eventuali nuove emergenze, ad esempio legate a nuovi focolai e garantire la ripresa dell'attività sanitaria non-covid. Marche, Calabria e Veneto hanno adottato le disposizioni nell'ultima settimana, e arrivano dunque in tutto a 12 su 21 le regioni che hanno formalmente dato attuazione al provvedimento. È importante utilizzare soluzioni semplici di telemedicina, e piattaforme già a disposizione coinvolgendo le associazioni di pazienti, per dare rapida e pratica attuazione al piano. Tamponi diagnostici Per quanto riguarda la ricerca del virus attraverso i tamponi, si osserva che il trend nazionale, è tornato nuovamente a scendere: rispetto alla settimana scorsa, in Italia il tasso per 100.000 abitanti è passato da 6,25 a 5,93. Relativamente al tasso settimanale di nuovi tamponi, i valori più alti di tamponamento vengono registrati nelle regioni del nord (Veneto, Trentino-Alto-Adige, Friuli-Venezia-Giulia ed Emilia-Romagna). Il valore più basso viene registrato nella Regione Sicilia (2.48). Assistenza sanitaria per i pazienti non Covid Si stanno moltiplicando le pubblicazioni scientifiche che presentano le prime evidenze relative all'impatto che ha avuto sull'emergenza COVID-19 sull'assistenza fornita a pazienti non-COVID-19 in Italia. In questo rapporto particolare attenzione è dedicata l'area gastroenterologica. Solo il 2,5% delle unità di gastroenterologia a livello nazionale ha proseguito l'attività senza cambiamenti durante l'emergenza Covid, cioè praticamente quasi nessuna. Il 40% dei gastroenterologi valuta come notevole l'impatto sulle lista d'attesa; il 70% delle unità denuncia un allungamento pericoloso delle liste d'attesa. Una nuova mappa per le terapie intensive. Il Friuli-Venezia Giulia rappresenta la regione che attualmente registra il rapporto più elevato tra ricoverati in terapia intensiva sui ricoverati totali (25%; percentuale dovuta presumibilmente ad un numero di ricoverati totali basso) seguita dalla Toscana (23%). In media, in Italia, il 5,84% dei ricoverati per COVID-19 ricorre al setting assistenziale della terapia intensiva. La digitalizzazione in epoca di Covid-19 L'analisi qui presentata rispecchia una sintesi delle Regioni in cui è stato maggiore il contagio (Lombardia, Piemonte, Veneto, Emilia-Romagna, Marche e Lazio). Nel corso della Fase 1 dell'emergenza, in media le regioni hanno pubblicato contenuti principalmente di natura informativa (69,0%), con percentuali particolarmente elevate in Lombardia (75,2%) e Lazio (73,6%). In dettaglio, analizzando le funzioni comunicative veicolate dai contenuti, è emerso come in Emilia-Romagna la comunicazione abbia puntato a promuovere la responsabilità della comunità nella gestione del "new normal" – la c.d. communityship (21,2%) in modo più frequente rispetto alla media delle altre regioni. In merito alla sensibilizzazione-educazione dei cittadini, le regioni sono pressoché allineate, con il Veneto che presenta la maggior percentuale di contenuti recanti questa funzione (12,2%). In merito a contenuti che promuovessero servizi di accompagnamento e di sostegno, si osservano percentuali maggiori nella Lombardia (12,2%), in Lazio e Marche (10,1% e 10,1%). Nella media generale i cittadini (71,7%) risultano il target di utenti a cui maggiormente si sono riferite le comunicazioni proposte dalle aziende sanitarie territoriali durante la Fase 1. L'85,7% delle comunicazioni sui siti web delle aziende sanitarie per la regione Marche dedicate ai cittadini; l'Emilia-Romagna e il Veneto presentano più di metà delle comunicazioni indirizzate ai cittadini (rispettivamente 61% e 63,2%). Il Veneto risulta essere la regione che ha dedicato il maggior numero di comunicazioni al personale sanitario (24%). Attenzione al target aziendale non sanitario è emersa in particolare in Emilia- Romagna e Veneto (rispettivamente 11,4% e 11,2%). In generale, risultano meno frequenti le comunicazioni dedicate ad altri target ad eccezione dell'Emilia-Romagna (12,4%), che principalmente ha riservato comunicazioni al comparto scuola e forze dell'ordine. Il gruppo di ricerca dell'Istant report sul Covid-19 L' iniziativa è promossa dall'Alta Scuola di Economia e Management dei Sistemi Sanitari dell'Università Cattolica di confronto sistematico dell'andamento della diffusione del Sars-COV-2 a livello nazionale. L'analisi riguarda tutte le 21 Regioni e Province Autonome con un focus dedicato alle Regioni in cui

Newspaper metadata:

Source: Ilsole24ore.com | Author:
Country: Italy | Date: 2020/06/26
Media: Internet | Pages: -

Web source: https://www.sanita24.ilsole24ore.com/art/aziende-e-regioni/2020-06-26/coronavirusunicattolica-calo-positivi-specie-piemonte-marche-ed-emilia-romagna-153844.php?uuid=AD8gYna

è stato maggiore il contagio (Lombardia, Piemonte, Veneto, Emilia-Romagna, Marche e Lazio). Il gruppo di lavoro dell'Università Cattolica, è coordinato da Americo Cicchetti, Professore Ordinario di Organizzazione Aziendale presso la Facoltà di Economia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore con l'advisorship scientifica del Professor Gianfranco Damiani e della Dottoressa Maria Lucia Specchia del Dipartimento di Scienze della Vita e Sanità Pubblica (Sezione di Igiene). A partire dal Report #4 la collaborazione si è estesa al Centro di Ricerca e Studi in Management Sanitario dell'Università Cattolica (Professor Eugenio Anessi Pessina) e al Gruppo di Organizzazione dell'Università Magna Græcia di Catanzaro (Professor Rocco Reina). Il team multidisciplinare è composto da economisti ed aziendalisti sanitari, medici di sanità pubblica, ingegneri informatici, psicologi e statistici. La finalità è comprendere le implicazioni delle diverse strategie adottate dalle Regioni per fronteggiare la diffusione del virus e le conseguenze del Covid19 in contesti diversi per trarne indicazioni per il futuro prossimo e per acquisire insegnamenti derivanti da questa drammatica esperienza. © RIPRODUZIONE RISERVATA

GIORNALE di ARONA

Newspaper metadata:

Source: Giornale Di Arona
Author:
Country: Italy
Date: 2020/06/26
Media: Periodics
Pages: 3 -

Contro la violenza sulle donne

(bec)L'Ordine degli psicologi del Piemonte èentrato nel Gruppo internazionale delle societàe degli ordini di psicologia:èil primo e unico Ordine italiano coinvolto in questa importante iniziativa internazionale.Sono quasi 60 le Istituzioni rappresentative della psicologia nel mondo che ne fanno parte,con il coordinamento dell'American Psychological Association.Il Gruppo ha elaborato un documento relativo alle azioni che la psicologia puòpromuovere per combattere il fenomeno della violenza domestica,acutizzato maggiormente durante l'emergenza sanitaria.Questi gli hashtag:#actionagainstviolence #globalpsychology - #azione-#psicologiaglobale.psicologhe si sono uniti in tutto il mondo per agire contro la violenza domestica (psicologica,fisica,sessuale)che èaumentata a livello globale durante la pandemia di Covid 19,con lo scopo di offrire supporto e condividere risorse professionali,scientifiche e informative.«Non c'èsalute,senza salute mentale - ribadisce l'Ordine - le persone vittime di violenza,durante una crisi,trovano coinvolte in situazioni doppiamente complicate che possono esercitare un impatto a lungo termine sulla salute mentale,con rischi di complicazioni post traumatiche,depressione,ansia e altre difficoltàpsicologiche e relazionali.necessario promuovere la funzionalitàdei servizi,per rispondere non solo ai bisogni immediati ma anche alle problematiche a lungo termine».Italia èdisponibile il numero verde gratuito 1522,attivo h24 in diverse lingue.

GIORNALE di ARONA

Newspaper metadata:

Source: Giornale Di Arona
Author: Erica Bertinotti
Country: Italy
Date: 2020/06/26
Media: Periodics
Pages: 8 -

Gioco d'azzardo patologico:tutti i «no»alla modifica delle legge regionale e i dati

ARA (bec)La legge regionale 9/sul gioco d'azzardo patologico tiene banco da settimane e ha visto schierarsi enti,associazioni e ordini professionali,oltre ovviamente alle parti politiche.L'amministrazione Cirio vuole modificarla abolendo il distanziometro,cioèla misura che prevedeva di non poter posizionare slot machine e Vlt a meno di 300 metri da istituti scolastici di ogni ordine e grado,centri di formazione per giovani e adulti,luoghi di culto,impianti sportivi,ospedali,strutture residenziali o semiresidenziali operanti in ambito sanitario o sociosanitario,strutture ricettive per categorie protette,luoghi di aggregazione giovanile e oratori,istituti di credito e sportelli bancomat,esercizi di compravendita di oggetti preziosi e oro usati,movicentro e stazioni ferroviarie nei Comuni fino a 5mila abitanti.Limite che sale a 500 metri quando il Comune supera i 5mila abitanti.L'assessore Andrea Tronzano parla di «strumentalizzazioni delle opposizioni»e argomenta la difesa degli interventi di modifica della legge:«I dati dei monopoli dimostrano con chiarezza che il gioco si èsolo spostato su altre tipologie e quindi in Piemonte non èdiminuito ed èau-l'illegalitàAnche i sindacati sono preoccupati per i lavoratori del settore:oggi,il problema dei piemontesi èil lavoro e noi vogliamo salvare i posti di lavoro».Dopo le proteste,sembrava che l'emendamento per eliminare i limiti di distanza venisse ritirato,invece,nulla di fatto.Non solo,la Lega ha presentato un'ulteriore proposta di legge,la numero 99 del 22 giugno,con la quale si abolirebbe anche la possibilità,per i sindaci,di limitare gli orari di apertura.«Un comportamento scellerato della giunta e della maggioranza disposte a tutto pur di compiacere lobby e interessi particolari - commenta il consigliere regionale Pd,Domenico Rossi - La scelta di eliminare la limitazione degli orari ègrave,perchédove èstata applicata ha prodotto ottimi risultati e perchési tratta di una scelta contro i primi cittadini,quanto toglie loro la protezione normativa e li espone a rispondere delle richieste di danni legate ai ricorsi degli esercenti,cosìcome avveniva in passato».L'iniziativa di Libera e le critiche di enti e Ordini professionali Una campagna di mailbombing,cioèmail standard da far arrivare ai consiglieri regionali.giusto tutelare i lavoratori del settore,ma èscorretto farlo sulla pelle dei piùfragili - spiega il coordinamento Libera Novara - La legge piemontese tutela le fasce a rischio senza proibire il gioco,ma allontanandolo dai luoghi della vita quotidiana.In questi anni di applicazione della legge si sono ridotti i volumi delle giocate,comunque elevatissimi,con loro quelli delle perdite,come dimostrato dagli studi dell'Istituto di Ricerche Economiche e Sociali per il Piemonte (Ires).lo stesso Ires a confutare una delle critiche piùricorrenti alla legge,accusata di spingere verso il gioco illegale».«La re-Piemonte tuteli la salute dei cittadini.E'inconcepibile che la Giunta piemontese abbia pensato di sacrificarla con tanta leggerezza in un periodo storico in cui sono evidenti le ripercussioni sociali ed economiche della diffusione incontrollata di patologie»:questo l'appello del comitato novarese Mettiamoci in gioco,composto da Cgil,Federconsumatori,Adiconsum,Arci,Auser,Associazione La Torre - Mattarella,Legambiente,Libera e Medicina Democratica.Anche Gruppo Abele,movimento dei Focolari,Ordine degli psicologi e Ordine assistenti sociali del Piemonte sono contrari alla modifica della legge.disponibile un'ampia e incontrovertibile documentazione tecnico-che dimostra in modo chiaro gli effetti di prevenzione - fa sapere l'Ordine degli psicologi dati dello studio Gaps del Cnr di Pisa evidenziano come in Piemonte nel 2018 dichiara di aver giocato almeno un gioco in denaro meno del 33%della popolazione contro il quasi 42%nazionale del 2017 (quasi 400mila persone in meno)che la proporzione di giocatori a rischio maggiore di in Piemonte nel 2018 assommava a circa il 13%contro un dato nazionale dell'anno precedente del 22%.La prevalenza di giocatori problematici/in Piemonte nel 2018 era del 0,53 della popolazione 15-anni mentre in Italia nel 2017 era stata quasi doppia,lo 0,97 L'abolizione del distanziometro significherebbe riallineare il Piemonte alle altre regioni.Da un punto di vista economico,se nei 4 anni dal 2016 al 2019 in Piemonte si fosse continuato a giocare con un trend analogo a quello del resto d'Italia i piemontesi avrebbero "investito"nel gioco 2 miliardi e 618 milioni in più.2.618 milioni "non giocati"dal 2016 al 2019 sono fatti per la maggior parte di gioco su canale fisico (2.227 milioni)presentando una quota non trascurabile anche nel gioco online,391 milioni di euro.Quindi non solo in Piemonte non si ègiocato sul web piùche nel resto del Paese ma addirittura lo si èfatto un po'di meno».Botta e risposta Astro - Domenico Rossi «Dai dati ufficiali dell'Agenzia delle dogane e dei Monopoli,esposti nello studio elaborato dalla Cgia Mestre - dichiara Astro - risulta che,per effetto della stessa,la raccolta complessiva di gioco in Piemonte non solo non èdiminuita ma èaddirittura aumentata del 3%.Siamo di fronte a interpretazioni ideologiche della legge».Accuse respinte da parte del consigliere Rossi:«Non capisco dove sarebbero le interpretazioni ideologiche:èevidente anche dai loro dati che il gioco fisico èdiminuito in Piemonte e la legge regionale interviene proprio su quello.Mi sembra di poter dire che i numeri di Astro non fanno che confermare l'efficacia di una legge che non ha l'obiettivo di proibire

GIORNALE di ARONA

Newspaper metadata:

Source: Giornale Di Arona
Author: Erica Bertinotti
Country: Italy
Date: 2020/06/26
Media: Periodics
Pages: 8 -

il gioco,bensìdi allontanarlo dai luoghi della vita,di renderlo meno pervasivo:questo il distanziometro èun elemento fondamentale senza il quale la norma perderebbe di efficacia (volume gioco ridotto di 500milioni -113 milioni di perdite solo su gioco fisico,-9,7 gioco fisico,tra 2015 e 2018).Piuttosto mi sembra improprio mettere in relazione una legge approvata nel 2016 e solo parzialmente applicata,manca ancora l'intervento sulla sale da gioco,con un quadro complessivo di crescita del gioco che dura da oltre vent'anni in tutta Italia.Il rapporto con il resto del Paese mi sembra essere il tassello mancante nel report in questione:èvero,a esempio,che il gioco on line,èin crescita in Piemonte (+75%rispetto al 2015 secondo i dati Ires)ma molto meno che nel resto d'Italia (+87%).Non si può,quindi,parlare di un effetto sostituzione del gioco in presenza con quello virtuale,ma auspichiamo che il Governo segua l'esempio Piemontese e intervenga a normare il comparto.Chi difende la legge si limita a tutelare i piùfragili e non ha bisogno di giocare con i numeri perchéèlo stesso ministero della Salute ad aver confermato la drammaticitàdel problema inserendo il Gap nei Lea a partire dal 2017.Da allora lo Stato si fa carico delle persone che cadono vittima di tale dipendenza,senza considerare i fenomeni correlati come quello delle crisi familiari e del sovraindebitamento».

GIORNALE di ARONA

Newspaper metadata:

Source: Giornale Di Arona
Author: Sara Apicella
Country: Italy
Date: 2020/06/26
Media: Periodics
Pages: 19 -

Ama,aumentate le telefonate di ascolto

OVARA (as1 «L'Associazione malati di Alzheimer ènata nel 1997,ben 23 anni fa - racconta la presidente,Maria Bocca - da una prima esperienza avvenuta con gli ospiti del De Pagave.Al centro del nostro progetto stanno i malati di Alzheimer,ma ci rivolgiamo anche alle loro famiglie e a tutto ciòche fa da contorno al contesto della malattia».Ogni volontario,una volta entrato nell'associazione èlibero di contribuire nel modo che preferisce:«Ciascuno si mette a disposizione in base alle proprie capacità:c'èchi si occupa dell'ufficio e delle pratiche burocratiche e fiscali,chi mantiene i rapporti con le istituzioni e chi organizza i nostri eventi.C'èanche chi si occupa dei rapporti con i familiari o con i malati stessi quando partecipano ai nostri laboratori,chi li segue durante le visite guidate che proponiamo.Naturalmente,i volontari si interfacciano sempre con le altre figure professionali.Gli utenti sono seguiti dai nostri psicologi,da geriatri,nutrizionisti e neurologi.Collaborano con noi anche degli assistenti sociali,una persona che ci supporta nella raccolta fondi e un filosofo,che si occupa della parte della mente».Prima della chiusura forzata,febbraio l'associazione contava circa venti volontari,«ma ora - dice la presidente Stiamo continuando a tenerci in contatto tramite mail,messaggi e videochiamate:abbiamo trovato un equilibrio,ma credo che poter guardare in faccia le persone mentre si discute non sia nemmeno paragonabile.Anche i volontari vogliono ricominciare a mettersi in gioco,se resteranno fermi ancora per molto ho paura che saranno meno spronati quando si potràtornare».Tra i progetti di maggior spicco,quelli indirizzati alla prevenzione.«Prima di interrompere - spiega Mariastavamo concludendo "Insieme per la memoria",con il quale abbiamo offerto dei test gratuiti in farmacia a chi sospettasse di essere affetto da Alzheimer.chi dopo il test denunciava un punteggio a rischio abbiamo proposto i nostri laboratori».Durante i laboratori si lavora sulla stimolazione cognitiva su persone malate o a rischio,poi si aggiunge la formazione a tutto tondo dei familiari e del volontari,oltre che della societàintera.«Con i laboratori si ottengono grandi miglioramenti.Vogliamo anche che la formazione riparta al piùpresto,speriamo a settembre ma non abbiamo alcuna certezza».L'attivitàcomunque non si èfermata del tutto:"Voce amica",cioèun consulto telefonico con psicologi e volontari per i familiari,ha dato consigli e sollievo.«Ogni malato di Alzheimer èmolto diverso i-la presidente - quindi èdifficile dare consigli specifici per telefono.Di solito peròriusciamo a far sentire meglio chi ci chiama,che spesso ha solo bisogno di sapere che c'èqualcuno pronto ad ascoltare e capire.Questo èun momento in cui malati e famigliari si trovano ancora piùsoli:molte badanti hanno smesso di lavorare e anche i medici di base hanno meno tempo.Ci chiedono un po'di tutto:come fare in modo che il proprio caro non mangi troppo o mangi abbastanza,oppure come tranquillizzarlo quando èmolto agitato.Le chiamate sono aumentate».In questo momento,i volontari stanno anche lavorando a dei video che accompagnino i familiari dei malati,con consigli da parte degli specialisti.video si trovano tutti caricati su Youtube,sul profilo dell'associazione Nel mentre,rimane la speranza di organizzare il congresso nazionale annuale sulla geriatria durante il quale intervengono esperti da ogni parte d'Italia «Di solito dura due giorni e conta una cinquantina di relatori.Un evento aperto a tutta la popolazione,partire dai medici e gli operatori socio sanitari che possono trovare utili integrazioni alla propria professione,fino ai nostri volontari e i familiari tutti.Invitiamo anche le scuole a partecipare,per esempio l'anno scorso avviamo distribuito alle elementari della scuola Buscaglia un libretto intitolato "I miei nonni sono speciali"poi li abbiamo ospitati al congresso.Speriamo che il progetto possa continuare almeno virtualmente».

Newspaper metadata:
Source: Il Nuovo Braidese
Author:
Country: Italy
Date: 2020/06/27
Media: Periodics
Pages: 20 -
Web source:

Violenza domestica in tempo di covid

Psicologi e Psicologhe si sono uniti in tutto il mondo per agire contro la Violenza Domestica (psicologica, fisica, sessuale) che è aumentata a livello globale durante la pandemia di COVID-19, con lo scopo di offrire supporto e condividere risorse professionali, scientifiche e informative. Le vittime di violenza domestica hanno infatti maggiori probabilità di chiedere aiuto quando credono che riceveranno la protezione e il sostegno necessari per cambiare la propria condizione. In una crisi globale come quella emersa dalla pandemia COVID-19 si tratta di una sfida, dal momento che l'isolamento sociale durante la quarantena può aver aumentato il rischio e prodotto ulteriori barriere all'accesso ai servizi di supporto e tutela. Agire per identificare gli individui a rischio e proteggere le persone creando familiarità con i servizi sul territorio, sono due degli elementi fondamentali di questa preziosa attività. La crisi da COVID-19 e le fonti di malessere e stress correlate hanno contribuito ad aumentare le diverse forme di violenza a casa e nelle comunità. Molte persone possono non realizzare che loro stesse o coloro che le circondano si trovino in una situazione di violenza o non sapere quali risorse siano per loro disponibili per essere sostenute e aiutate. In alcune situazioni il rischio di normalizzare la violenza rende meno evidente la violenza mascherata, quella più silenziosa e psicologica, che essendo meno visibile è più difficilmente identificabile. Parlarne nella propria comunità significa anche sensibilizzare la collettività sulla realtà della violenza nelle sue diverse forme e sulla concreta possibilità di fornire un aiuto effettivo. Non c'è salute, senza salute mentale: le persone vittime di violenza, durante una crisi o una calamità, si trovano coinvolte in situazioni doppiamente complicate che possono esercitare un impatto a lungo termine sulla salute mentale, con rischi di complicazioni post-traumatiche, depressione, ansia e altre difficoltà psicologiche e relazionali. È necessario promuovere la funzionalità dei servizi accessibili, per rispondere non solo ai bisogni immediati ma anche alle problematiche a lungo termine. La violenza va contestualizzata alla storia del singolo individuo poiché il trauma può essere amplificato dall'esperienza pregressa. Scoprire come fornire piena assistenza in base a bisogni specifici significa vedere la persona, non lo stereotipo e quest'azione può rappresentare un primo punto di svolta per arginare un problema così sentito in Italia e nel mondo. In Italia è disponibile il numero verde gratuito 1522 (Dipartimento per le Pari Opportunità presso la Presidenza del Consiglio), attivo h24, in diverse lingue, per accogliere segnalazioni sulla violenza, fornire informazioni di primo soccorso o di orientamento sui centri antiviolenza e gli sportelli cui rivolgersi. L'Ordine degli Psicologi del Piemonte è il primo e unico Ordine italiano coinvolto in questa iniziativa internazionale ed è pertanto orgoglioso di farne parte perché significa promuovere attività concrete e condivise per rispondere ai bisogni effettivi delle persone vittime dirette e indirette di violenza domestica.

BELLA

Newspaper metadata:

Source: Bella
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 6 -

Web source:

EDITORIALE

CCare lettrici, finalmente è arrivata l'estate! Quelli che ci lasciamo alle spalle sono stati mesi difficili, per tutti. Ci è stata rubata la primavera, la stagione più bella dell'anno, quella in cui, insieme ai fiori, torniamo a sbocciare anche noi, uscendo dal letargo dell'inverno. Adesso, però, la voglia di libertà è davvero tanta. Libertà che fa rima con normalità e che vuole essere un segnale che l'Italia lancia al mondo, come a dire: "Abbiamo avuto paura, abbiamo pianto, ma ce l'abbiamo quasi fatta". Sarà un'estate diversa dal solito, questo lo sappiamo bene: il virus contro cui stiamo combattendo è ancora tra noi e non è il caso di abbassare la guardia proprio ora. Però, al tempo stesso, possiamo tornare nei posti del cuore, viaggiare, ritrovarci con amici e parenti che abbiamo dovuto abbandonare per tre lunghi mesi. E come ogni ripartenza, non mancheranno le possibilità. Il Coronavirus ci ha portato, volenti o nolenti, a rivedere le priorità della nostra esistenza, i rapporti personali e lavorativi, le scelte che fino a poco tempo fa abbiamo sempre dato per scontate. È ora di andare avanti, di chiudere situazioni di stallo, di aprire nuove finestre sul mondo, anche se all'inizio può sembrare difficile: parliamo proprio di questo con il Presidente dell'Ordine degli Psicologi David Lazzari che, in un'intervista, ci ha spiegato quali sono stati gli effetti del lockdown sulla salute mentale degli italiani, analizzando gli aspetti di quella che si sta trasformando da emergenza sanitaria in emergenza psicologica. Tra le pagine di questo numero tutto dedicato all'estate largo spazio è come sempre riservato alla moda e al meglio del Made in Italy, ma anche al mondo della cosmesi e del make up. È estate, è tempo di abbronzarsi in modo consapevole, con i nostri consiglia prova di dermatologo e di preparare il beauty case per le vacanze, scoprendo quali sono i trend di make up da tenere d'occhio senza dimenticare mai l'importanza della cura dellapelle. A proposito! Avete già pianificato le vacanze? Quest'anno, come tutti, scegliamo l'Italia: il nostro è un Paese meraviglioso che, mai come adesso, merita di essere visitato, dal Nord al Sud. Andremo a curiosare insieme tra le località marittime che hanno ottenuto le tanto ambite "Bandiere Blu". Imperdibili infine, come sempre, le pagine dedicate ai personaggi: donne uniche, ribelli e libere, come Marisa Miller e Alessandra Ambrosio, la coppia in copertina, ma anche Angelina Jolie, Irina Shayk, Miranda Kerr, Amanda Seyfried e il maestro d'orchestra Damiana Natali. Tutto questo e molto altro in un numero che vi farà compagnia in riva al mare, sotto l'ombrellone, a bordo piscina o in montagna. Perché ovunque voi siate, BELLA sarà sempre con voi. Buona estate!

BELLA

Newspaper metadata:

Source: Bella
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 22 -

Web source:

Un decalogo con ro o stress DA RIPARTENZA

Dopo l'emergenza sanitaria, il nostro Paese sta affrontando, molto più in silenzio, un'emergenza psicofisica, confermata a livello mondiale anche dai dati dell'Oms: ce ne parla in quest'intervista il Presidente dell'Ordine nazionale degli Psicologi David Lazzari Una libertà tanto attesa, un ritorno alla normalità tanto invocato: nella Fase 2, però, tutto ciò in alcuni casi si traduce in ansia, insonnia, depressione e paura di uscire di casa. La ripartenza sembra quindi essere più difficile del previsto e, nella seconda settimana di Fase 2, il 37% degli italiani ha dichiarato di sentirsi molto stressato: a rilevarlo è lo stressometro, l'indagine settimanale che il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi ha commissionato all'Istituto Piepoli per esaminare nella popolazione italiana il livello di stress, aumentato in modo esponenziale durante il lockdown, dove a farla da padrone sono state la paura del virus da un lato e il senso di prigionia in casa dall'altro. ¿ame fa notare David Lazzari, Presidente dell'Ordine nazionale degli Psicologi (Cnop) che ha proposto il decalogo anti stress da ripartenza, "le paure possono diventare panico e bisogna dunque prOteggersi con comportamenti adeguati, con pensieri corretti e emozioni fondate. La verità è che si ha più paura dei fenomeni sconosciuti, rari e nuovi, e la diffusione del Coronavirus ha proprio queste caratteristiche. A tutt'oggi, dati alla mano, i decessi per influenza non da Coronavirus sono molto più frequenti. Eppure di questi pero non si ha paura perché ci siamo abituati a tal punto che molti italiani ignorano addirittura i benefici, in chiave preventiva, dei vaccini". Secondo Lazzari, "bisogna attenersi ai fatti, cioè al pericolo oggettivo e non confondere una causa unica con un danno collaterale. Se il panico diventa collettivo molti individui provano ansia e desiderano agire e far qualcosa pur di far calare l'ansia, e questo può generare stress e comportamenti irrazionali e poco produttivi. Farsi prendere dal contagio collettivo del panico ci porta a ignorare i dati oggettivi e la nostra capacità di giudizio può affievolirsi". Adesso però le motivazioni dello stress sono cambiate e sono legate ai timori della ripartenza, alle paure legate allo stare in mezzo agli altri in una situazione in cui c'è ancora una diffusa paura in relazione alla convivenza alla socialità: è anche per questo che l'Ordine nazionale degli Psicologi, già in pieno lockdown, ha attivato la campagna nazionale "psicologionline", in cui i0000 professionisti su tutta Italia, consultabili sul sito Psy.it, si sono messi a disposizione per aiutare anche a distanza i cittadini. Consulenze, supporto psicologico e consigli anti stress per lasciarsi alle spalle la paura e la drammaticità del periodo Covid e capire come rituffarsi nella vita `normale' senza stress. Presidente, dopo l'emergenza sanitaria, il nostro Paese sta affrontando, molto più in silenzio, un'emergenza psicofisica, confermata a livello mondiale anche dai dati dell'Oms. Da cosa dipende e quali sono le armi per arginarla? "Siamo di fronte a un'emergenza psicologica senza precedenti. Dalle nostre analisi, abbiamo rilevato che gli italiani hanno patito stress (42%), disturbi del sonno (24%), irritabilità (22%), umore depresso (18%), problemi alimentari (10%), conflitti relazionali (7%), problemi di coppia (4%) e con i figli (3%). All'inizio della 'fase 2', lo stress è calato per poi risalire nuovamente in pochi giorni. Dunque, siamo di fronte a una situazione diffusa di disagio psicologico che è stata determinata da una pluralità di fattori: la paura del contagio, lo stravolgimento delle abitudini e, soprattutto in questo momento, i timori per le prospettive economiche individuali e collettive. Chi vive una condizione di ansia, stress e disagio deve affrontare la situazione, senza isolarsi o negare il problema. In presenza di una criticità persistente, ci si deve rivolgere a un professionista qualificato per avviare un percorso". -Quali sarebbero le azioni che dovrebbe mettere in atto il Governo in questo senso? "Aumentare gli psicologi in servizio all'interno del SSN, sanando la cronica carenza di professionisti negli ospedali e negli ambulatori pubblici. È così che si può garantire l'assistenza psicologica a tutti i cittadini, indipendentemente dalle possibilità economiche dei singoli. In subordine, nella stessa logica, possono risultare utili i voucher per chi non può ricorrere a un professionista". Soffermandoci su bambini e ragazzi, che più di tutti si sono visti stravolgere la vita dal Coronavirus, quali sono le raccomandazioni che sente di dare ai genitori? "Hanno sofferto molto in questi mesi, perdendo dei punti di riferimento fondamentali come la scuola, le amicizie, le attività all'aperto. Il tutto con un'ulteriore criticità: i minori infatti tendono a tenersi dentro il disagio, in questo modo rendendolo più profondo e persistente. I genitori devono garantire una presenza assidua accanto ai loro figli per sostenerli in quello che è stato un doppio problematico passaggio: prima dalla normalità al lockdown e poi alla lenta ripresa. La presenza di una figura di per sé rassicurante come un genitore è fondamentale". Dal 3 giugno è nuovamente possibile varcare i confini e, nonostante la voglia di partire, sono moltissime le persone che rinunciano a farlo per paura. Come gestire quest'ansia? "Stiamo verificando forme diffuse di disagio riconducibili a quella che potremmo definire la Sindrome del guardiano del faro'. Molti, pur potendo uscire rispettando le accortezze che ci vengono richieste, preferiscono rimanere dentro casa, un luogo che percepiscono come sicuro e rassicurante,

BELLA

Newspaper metadata:

Source: Bella
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 22 -

Web source:

rispetto a una dimensione esterna dove è ancora diffuso il virus. Ma questo, alla lunga, porta a un atteggiamento sistematico di rinuncia, con possibili ripercussioni molto negative sul piano lavorativo, formativo o di socializzazione. Chiaramente, questo blocco va affrontato con un supporto professionale rivolgendosi a uno psicologo". Grazie all'iniziativa #psicologionline, iomila professionisti si sono messi a disposizione per garantire un supporto a distanza. In questo modo, i cittadini hanno potuto contattare direttamente uno psicologo. È possibile tracciare il profilo di chi ha chiesto maggiormente aiuto? "L'Ordine Nazionale degli Psicologi ha fornito il motore di ricerca per mettere in contatto utenti e professionisti, favorendo un'assistenza a distanza durante il lockdown. L'iniziativa è stata molto apprezzata. Dalle nostre indagini, risulta che in questi mesi di emergenza sanitaria gli uomini si sono rivolti allo psicologo più delle donne, in particolare i più giovani e nelle regioni del nord-est"

BELLA

Newspaper metadata:

Source: Bella
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 24 -

Web source:

LA FIDUCIA un sentimento meraviglioso

Fidarsi di se stessi é il primo passo per viversi e vivere la vita, le esperienze e gli eventi in modol singolare, ingolare, mentre fidarsi degli altri necessario perché ognuno può portare un valore aggiunto Non è sempre facile dare fiducia a qualcuno, a volte si è un po' prevenuti: è anche normale, perché chiunque di noi è rimasto deluso almeno una volta dagli altri oppure si è impegnato tanto e poi le aspettative sono state disattese. Capita, per esempio, quando si spendono tempo ed energie in un progetto di vita di coppia e poi si sgretola come un castello di sabbia. Oppure quando si è creduto in una relazione (di qualsiasi tipo, non solo amorosa) poi finita lasciando un dispiacere inaspettato, perché non si erano considerati degli imprevisti o delle questioni avrebbero potuto causare un incidente di percorso. Quando si verificano queste circostanze, la tendenza è di "chiudersi riccio" in se stessi e verso le persone che ci circondano: ci rassegniamo e gettiamo la spugna lasciandoci condizionare dalle nostre esperienze. È vero, le esperienze negative non fanno piacere a nessuno, perché nessuno ama star male, però non bisogna lasciarsi influenzare eccessivamente da esse, dal momento che ciascuno di noi è il risultato di esperienze, vissuti, idee. Molto spesso capita, inoltre, che non tutti condividono i nostri stessi valori ed è così che ci si ritrova spesso ad essere delusi dal modo di pensare o di vivere degli altri. Vi faccio un esempio pratico: una donna crede che amare significhi ricevere attenzioni continuamente, mentre un uomo pensa che amare significhi fare pochi gesti essenziali. Si vede bene come le due persone abbiano altrettanti modi diversi di vivere l'amore per cui, in questo caso, uno potrebbe restare deluso dal comportamento dell'altro che non coincide con il proprio modo di vedere la vita. Ritengo che la parola fiducia sia meravigliosa perché ciascuno di noi è un patrimonio inestimabile di risorse, emozioni, idee, un patrimonio che vale la pena di essere condiviso senza crearsi troppe aspettative; fidarsi di se stessi è il primo passo per viversi e vivere la vita, le esperienze e gli eventi in modo singolare, mentre fidarsi degli altri è necessario perché non possiamo vivere sempre da soli e ognuno può portare un valore aggiunto a più livelli in diversi contesti. Concludo con una bellissima frase di Fabio Volo: "Voglio darti un consiglio, poi tu fai come ti pare. La tua forza è l'autenticità. Non sforzarti di essere ciò che non sei, ma lotta per rimanere ciò che sei. Tu non devi cercare niente, hai già tutto, fidati, devi solo prendere coscienza di te stesso. Credici di più, prova ad avere un po' di autostima. Non devi cercare un linguaggio nuovo, bensì imparare ad ascoltare quello che già possiedi. Difendi la tua spontaneità e nel frattempo otterrai anche la naturalezza che si acquisisce nel tempo con la fiducia in se stessi. Ricordati che vivere è l'arte di diventare quello che si è già

BELLA

Newspaper metadata:

Source: Bella
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 26 -

Web source:

L'estate degli ADOLESCENTI

Le vacanze sono una buona occasione per gettare le basi della loro autonomia, perché devono imparare a rispettare alcune regole e a gestire i loro limiti Voglia di libertà, autonomia, nuove esperienze. Per gli adolescenti l'estate è sempre un momento particolare. La creazione di norme nel contesto familiare resta uno dei fattori di protezione più significativi per ridurre la probabilità di comportamenti a rischio Ia lunga e calda estate é ormai iniziata e. come sempre, i figli rivendicano il diritto di godere della propria particolare formula di felicità: dormire moho, fare poco e trascorrere del tempo con i propri amici. I genitori, come in ogni bella stagione, vengono chiamati a rispondere a una sfida importante per la crescita dei figli: meglio lasciarli in totale libertà o imporre loro determinate regole? Molti adolescenti, si sa, desiderano ardentemente rimanere da soli durante le vacanze estive e godere di attimi speciali con i propri amici. I ragazzi che si avviano all'adolescenza sentono di doversi rendere indipendenti dai genitori e lo fanno chiedendo a questi ultimi qualcosa in più. Allo stesso tempo, pero, sentono il bisogno di poter cantare so di loro e di sentirsi sufficientemente forti e indipendenti. Tipico di quest'età è oscillare tra l'autonomia e la ricerca di sostegno. Se i ragazzi iniziano ad investire nelle amicizie, richiedono più libertà e di passare più tempo fuori casa e, di conseguenza, i genitori fanno sempre più fatica a rispondere a queste richieste, spesso motivati da preoccupazione ed ansia rispetto ai rischi cui possono andare incontro. Tutto ció spesso crea tensione e conflitto in famiglia e fare ricorso alle regole sembra qualcosa di impossibile per un genitore.Ma il bisogno di dare regole non è altro che il miglior modo per tutelare i figli, per proteggerli da quelle forme di preoccupazione ed ansia che spesso appartengono più ai genitori che ai ragazzi. Per es se re efficaci e folvzionanti le regole devono essere condivise da tutti e ben chiare. I genitori possono pensare prima in coppia e poi insieme al figlio. avviando cosi un dialogo in cui quest'ultimo potrà sentirsi libero di esprimere le proprie esperienze, idee e le proprie richieste di libertà e autonomia. Solo così si sentirà visto e riconosciuto nei suoi bisogni. I genitori devono dunque essere decisi e mai ambivalenti. Una volta ascoltata la richiesta del figlio, va data una risposta precisa, in cui viene motivata la "protezione". In questa delicatissima fase è importante essere coerenti al fine di evitare confusioni nel ragazzo (o nella ragazzal. La sicurezza e un problema che dà sempre un po' di preoccupazione ma, se non si vuole essere nervosi durante le vacanze bisogna prendere delle precauzioni informando l'adolescente sulle conseguenze delle decisioni che prende. Le vacanze sono infatti una buona occasione per gettare le basi della loro autonomia, perché devono imparare a rispettare alcune regole e a gestire i loro limiti. Il ruolo dei genitori è quindi quello di insegnare gradualmente propri figli a stabilire i propri limiti. Non esiste un metodo universale per farlo, esistono metodi differenti in ogni famiglia. Ma è possibile dar loro autonomia mantenendo i limiti? Certamente, bisognerà trovare la dose giusta che mescoli un solido ancoraggio ai principi educativi con una cerca flessibilità. Ovviamente, ricordiamo che le regole vanno contestualizzate, ossia calibrate di volta in volta in base al tipo di attività che richiede vostro figlio. Questo eviterà la rigidità che spesso genera rabbia ed aggressività e la tendenza a trasgredire alle regole. Gli accordi infatti possono essere stabiliti e raggiunti tra genitori e tigli rafforzando i legami familiari e aumentando la loro tolleranza alla frustrazione. La creazione di norme nel contesto familiare è uno dei fattori di protezione più significativi per ridurre la probabilità di comportamenti a rischio. Riuscire a costruire delle regole è un bellissimo atto di fiducia tra i genitori e i figli. Rispettare le regole sarà un grande successo per entrambi!

BELLA

Newspaper metadata:

Source: Bella
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 28 -

Web source:

LA MINDFULNESS: una preziosa alleata per benessere

Consiste nel dirigere a quello che succede nel a sé, momento per momento, esperienza per quella che è, senza volontariamente proprio corpo osservando accuratamente giudicarla o criticarla la propria e a quello che accade intorno la propria attenzione Sempre più spesso si sente parlare di mindfulness, in diversi contesti: dalla scuola al luogo di lavoro, dalla psicoterapia al mondo dello spettacolo. Ma che cos'è la mindfulness? Il termine significa sostanzialmente "attenzione consapevole" o "attenzione nuda". Un'altra traduzione del termine consiste nell'"atto di vivere il momento presente con il cuore". Tutto ciò si avvicina parecchio a quella che considero un'ottima definizione di mindfulness, ossia: "porre attenzione in un modo particolare, ovvero intenzionalmente, al momento presente e in modo non giudicante". Questa definizione del biologo molecolare e professore americano Jon Kabat-Zinn spiega perfettamente il senso della mindfulness. Consiste infatti nel dirigere volontariamente la propria attenzione a quello che succede nel proprio corpo e a quello che accade intorno a sé, momento per momento, osservando accuratamente la propria esperienza per quella che è, senza giudicarla o criticarla. La pratica di questo particolare "atteggiamento mentale" - definito anche "consapevolezza" - deriva dal buddismo e da decenni è utilizzato dalla medicina occidentale per la promozione della salute, in particolare negli Stati Uniti. Benché la mindfulness derivi dal pensiero buddista, non è assolutamente necessario diventare buddista per praticare la "consapevolezza"! La mindfulness infatti è una pratica laica, indipendente dalla religione e dall'ideologia personali. Chi può praticare mindfulness? Bambini, adolescenti e adulti, donne e uomini, persone particolarmente stressate e persone rilassate, con la certezza di ottenere benefici per il benessere psico-fisico. Tra questi ultimi si evidenziano: una maggiore capacità di padroneggiare le diverse situazioni, anche quelle più difficili; un incremento dell'accettazione nei confronti delle proprie eventuali problematiche fisiche ed emotive; una maggiore capacità di gestire i conflitti con le altre persone; una nuova attitudine a lasciare andare i pensieri disturbanti e le emozioni troppo intense, che rischiano di portare ansia e depressione, e a coltivare pensieri costruttivi e sentimenti come la gratitudine. Nonostante i sorprendenti effetti positivi e il fatto che la mindfulness risulta abbastanza facile da praticare, occorre inizialmente una guida, rappresentata idealmente da uno psicologo/psicoterapeuta che illustra le principali caratteristiche e aiuta nella pratica. Seguire un corso, magari di gruppo, può rappresentare un modo per avvicinarsi a questo "atteggiamento mentale" e goderne dei benefici. La mindfulness solitamente inizia con il prestare attenzione al proprio respiro, ossia cercare di mantenere, per un po' di tempo, l'attenzione alle sensazioni corporee che lo accompagnano, che si concentrano nelle narici, nel petto e nella pancia. Quando inevitabilmente ci si distrae dal respiro, pensando ad esempio a quello che è accaduto prima oppure a quello che occorre fare dopo, la mindfulness prevede il 'non giudizio' di quei pensieri e il ritorno all'attenzione del respiro. Grazie a questa pratica, resa più facile dall'iniziale guida da parte di uno psicologo/psicoterapeuta, si allena la mente a diventare meno reattiva e più stabile, accrescendo la propria naturale capacità di concentrazione e di mantenere l'equilibrio, utilissime nella vita quotidiana, dall'ambito scolastico a quello lavorativo, dalle relazioni interpersonali agli hobby.

RIZZA MenteCorpo
Quando la salute dipende dalla psiche

Newspaper metadata:

Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 3 -

L’ansia ci vuole rivelare il nostro volto nascosto

S ono molte le email e le lettere che mi arrivadecisioni, che si af#da agli altri». Ha accettato il no in questo periodo. «Per colpa del virus sto patto e in poco tempo ha capovolto il suo attegmalissimo - mi scrive Giuliana (50 anni) -. giamento mentale. «In casa ora faccio la cucciola Ho paura del contagio e del futuro. Io, che sono - mi ha detto -, ogni tanto piango, mi sento smarrisempre stata una persona forte e razionale, ora ta». Amelia ha abbandonato il ruolo di donna forte non mi riconosco più». Quante persone, come a tutti i costi e ha cominciato a far entrare nella sua Giuliana, in questo periodo hanno paura. Ma la vita anche quella parte di sé che prima non aveva cosa che bisogna capire bene è che il virus non alcuno spazio. Dopo questi cambiamenti, le sue c’entra nulla. Non è lui la causa del nostro star ansie sono scomparse completamente. È evidente, male. Adesso è facile pensare che il disagio proquindi, che i nostri disagi non sono determinati da fondo che proviamo sia dovuto alla situazione che qualcosa che sta fuori di noi, ma sono messaggeri stiamo vivendo. In realtà dobbiamo smettere di inviati dalla nostra anima. È normale che il virus ci credere che la nostra ansia sia causata da qualcosa impaurisca, ma, se diventa un’ossessione, se l’andi esterno, il coronavirus, una relazione sbagliata sia non ci abbandona mai, allora signi#ca che la oppure il capo che ci mette sotto stress. L’ansia è nostra anima ci vuole dire che stiamo vivendo una un’energia che viene da dentro di noi. Il suo scopo vita unilaterale, immedesimati in un unico ruolo, è quello di spazzare via la persona che crediamo in un solo personaggio. È come se indossassimo di essere. Le paure e le angosce si possono cauna maschera che copre l’altro lato della nostra muffare come “ansia e stress da virus”, in realtà personalità, quella in ombra che cerca di trovare sono voci dell’anima che vogliono indebolire le spazio. Nel caso di Amelia, la donna forte, dominostre convinzioni, il personaggio che recitiamo natrice, soffocava la cedevolezza, la tenerezza, con noi stessi e con gli altri. Giuliana si de#nisce il bisogno di dipendenza, di appoggiarsi. Anche forte e razionale. L’ansia arriva per farle incontrare Giuliana sta male perché la donna troppo sicura un’altra donna, una donna fragile, che #no a quel di sé impedisce che gli altri volti del suo femmimomento Giuliana ha soffocato. Una mia paziennile vengano in luce. Quando l’ansia e la paura te, Amelia, viveva la stessa angoscia di Giuliana: bussano alla porta del nostro Io, è sempre la voce «Mi dicono che sono una dominatrice, una che dell’inconscio, che vuole essere ascoltata, che vuole sempre le situazioni sotto controllo, tutti mi vuole trovare spazio. vedono forte e io invece me la faccio sotto dalla Cara Giuliana, non è il virus che ti spaventa, ma paura. Adesso poi, con l’angoscia del virus, non a farti paura è la donna fragile e cedevole, quella parliamone#». Amelia stava sempre peggio. Le che si lascia condurre. Accogliere anche questa ho detto: «Vuole fare un patto con me? Tutti i giorparte di sé, saper ascoltare anche questa voce, ni deve comportarsi da donna fragile, insicura, che senza temerla o soffocarla, ti renderà completa e chiede aiuto, che si fa comandare, che non prende decisioni, che si af#da agli altri». Ha accettato il no in questo periodo. «Per colpa del virus sto patto e in poco tempo ha capovolto il suo attegmalissimo - mi scrive Giuliana (50 anni) -. giamento mentale. «In casa ora faccio la cucciola Ho paura del contagio e del futuro. Io, che sono - mi ha detto -, ogni tanto piango, mi sento smarrisempre stata una persona forte e razionale, ora ta». Amelia ha abbandonato il ruolo di donna forte non mi riconosco più». Quante persone, come a tutti i costi e ha cominciato a far entrare nella sua Giuliana, in questo periodo hanno paura. Ma la vita anche quella parte di sé che prima non aveva cosa che bisogna capire bene è che il virus non alcuno spazio. Dopo questi cambiamenti, le sue c’entra nulla. Non è lui la causa del nostro star ansie sono scomparse completamente. È evidente, male. Adesso è facile pensare che il disagio proquindi, che i nostri disagi non sono determinati da fondo che proviamo sia dovuto alla situazione che qualcosa che sta fuori di noi, ma sono messaggeri stiamo vivendo. In realtà dobbiamo smettere di inviati dalla nostra anima. È normale che il virus ci credere che la nostra ansia sia causata da qualcosa impaurisca, ma, se diventa un’ossessione, se l’andi esterno, il coronavirus, una relazione sbagliata sia non ci abbandona mai, allora signi#ca che la oppure il capo che ci mette sotto stress. L’ansia è nostra anima ci vuole dire che stiamo vivendo una un’energia che viene da dentro di noi. Il suo scopo vita unilaterale, immedesimati in un unico ruolo, è quello di spazzare via la persona che crediamo in un solo personaggio. È come se indossassimo di essere. Le paure e le angosce si possono cauna maschera che copre l’altro lato della nostra muffare come “ansia e stress da virus”, in realtà personalità, quella in ombra che cerca di trovare sono voci dell’anima che vogliono indebolire le spazio. Nel caso di Amelia, la donna forte, dominostre convinzioni, il personaggio che recitiamo natrice, soffocava la cedevolezza, la tenerezza, con noi stessi e con gli altri. Giuliana si de#nisce il bisogno di dipendenza, di appoggiarsi. Anche forte e razionale. L’ansia arriva per farle incontrare Giuliana sta male perché la donna troppo sicura un’altra donna, una donna fragile, che #no a quel di sé impedisce che gli

RIZA MenteCorpo
Quando la salute dipende dalla psiche

Newspaper metadata:

Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 3 -

altri volti del suo femmimomento Giuliana ha soffocato. Una mia paziennile vengano in luce. Quando l'ansia e la paura te, Amelia, viveva la stessa angoscia di Giuliana: bussano alla porta del nostro Io, è sempre la voce «Mi dicono che sono una dominatrice, una che dell'inconscio, che vuole essere ascoltata, che vuole sempre le situazioni sotto controllo, tutti mi vuole trovare spazio. vedono forte e io invece me la faccio sotto dalla Cara Giuliana, non è il virus che ti spaventa, ma paura. Adesso poi, con l'angoscia del virus, non a farti paura è la donna fragile e cedevole, quella parliamone#». Amelia stava sempre peggio. Le che si lascia condurre. Accogliere anche questa ho detto: «Vuole fare un patto con me? Tutti i giorparte di sé, saper ascoltare anche questa voce, ni deve comportarsi da donna fragile, insicura, che senza temerla o soffocarla, ti renderà completa e chiede aiuto, che si fa comandare, che non prende farà sparire il disagio una volta per tutte.

Newspaper metadata:

Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 90 -

Web source:

Questi i nutrienti per una mente calma

Sono indispensabili alcuni minerali come il magnesio, ma anche l'inositolo, la vitamina B6, il calcio e il potassio. Scopri dove trovarli 88 S ono molti i nutrienti che possono servire a rilassarci e a contrastare l'ansia. Alcune vitamine e minerali sono in cima alla lista. È il caso, ad esempio, del magnesio, che allevia l'irritabilità, l'affaticamento dovuto allo stress e la confusione mentale e favorisce un buon sonno; lo troviamo nelle mandorle, nelle noccioline e negli spinaci. Presenti in abbondanza nella dieta quotidiana devono essere le vitamine del gruppo B, che aumentano la resistenza dell'organismo. Il particolare è utile la vitamina B1, conosciuta anche come tiamina, che serve a contrastare insonnia, ma anche i cali d'umore. Oltre che nei cereali integrali, in lievito di birra e legumi, èpresente anche in patate, tuorlo d'uovo e nei frutti di mare. Fondamentale poi la vitamina B6, nota proprio come la vitamina del buonumore, ma anche la B7, o inositolo, che ha un effetto tranquillizzante, tanto da essere utilizzato come leggero sedativo. Nutre le cellule cerebrali e spesso è carente in chi è vittima di ansia e stress. La si trova in cereali integrali, pesce, legumi, noci e germe di grano. Sempre nei cereali integrali, ma anche in verdure a foglia verde, è presente la vitamina B9 o acido folico, la cui ridotta assunzione provoca irritabilità, depressione e scarsa energia. Tra i minerali è importante il calcio, che previene gli attacchi di ansia e nervosismo e, insieme al magnesio, viene messo in circolo quando ci si trova in situazioni stressanti, poiché serve per sostenere l'attività muscolare (lo si trova nelle verdure a foglia verde, nelle mandorle, nella soia e nei legumi in genere). Ma serve anche il potassio, fondamentale per la trasmissione degli impulsi nervosi e utile all'ossigenazione cerebrale: una sua carenza si traduce in ansia e disattenzione. Lo si trova in pomodori, banane, albicocche (quelle essiccate ne sono un vero concentrato), pesche e mandorle.

Newspaper metadata:

Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 84 -

Web source:

Anche la #oriterapia in tuo soccorso

I COME SI ASSUMONO Puoi farti preparare la diluizione con uno o più ori in erboristeria. Se vuoi farla tu, poni quattro gocce del rimedio scelto (due se scegli di associare più ori) in una boccetta con contagocce da 30 ml e aggiungendo due cucchiaini di brandy e riempiendo poi con acqua minerale naturale. Assumi quindi la diluizione per almeno tre settimane, quattro gocce, quattro volte al giorno. rimedi #oriterapici sono tra i più adatti a trattare ansia e panico. Secondo il pensiero del loro ideatori, Edward Bach, è proprio da un disagio psicoemotivo che possono emergere squilibri anche sici. È quindi la nostra dimensione interiore la prima sulla quale dobbiamo intervenire. L'aspetto positivo dei ori di Bach è che possono essere assunti anche insieme ad altri rimedi naturali, perché particolarmente "dolci". Ecco allora una serie di soluzioni che possono anche essere assunte in combinazione tra loro. ASPEN PER IL TIMORE GENERALIZZATO Omnipervasiva e indistinta, l'ansia generalizzata è una preoccupazione eccessiva per ogni cosa. È molto diffusa in questo periodo in persone che hanno sensazioni oscure e un diffuso senso di disagio. Si tratta di persone molto sensibili, che risultano particolarmente in#uenzabili dalle cattive notizie. Aspen è il rimedio #oreale ottenuto dal pioppo, che si muove al vento, così come i soggetti per cui è indicato questo rimedio, che percepiscono ogni minima vibrazione dell'ambiente amplicandola. La minaccia di un virus invisibile diventa quindi costante. C'è anche una forte componente immaginativa, che amplica la paura e che, sul fronte sico, fa pensare che ogni minimo sintomo sico sia l'annuncio di malattie gravisisme. Ma non c'è nemmeno bisogno di un segnale corporeo, sia pur labile, perché la paura si materializzi, è sufciente la lettura di un articolo di giornale. Le fantasie diventano realtà inquietanti, un'ombra minacciosa costantemente presente. Volendo è possibile associare questo ore di Bach a un ore himalayano, Well Being, che riequilibra la sfera emotiva e quella ormonale, spesso coinvolta in questi disturbi.

RIZA MenteCorpo
Quando la salute dipende dalla psiche

Newspaper metadata:

Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 76 -

Web source:

I rimedi naturali che ti calmano subito

Allontanano l'agitazione, favoriscono l'adattamento e riducono il rimuginio, che esaurisce le tue energie mentali 74 C i sono moltissimi rimedi naturali che possono essere utilizzati come altenative agli psicofarmaci. Molti di questi hanno dalla loro parte l'approvazione della ricerca scienti ca, che ha validato la loro ef cacia. Ovviamente è opportuno fare una distinzione fra i dosaggi che rientrano nella pratica medica e quelli che possono essere considerati utili per trattare forme di ansia episodiche. Spesso alcune manifestazioni ansiose, nascono da una dif coltà di adattamento del nostro organismo alle mutate situazioni esterne. Ecco perché, soprattutto se l'agitazione è collegata a momenti di grande cambiamento, possono essere utili rimedi naturali cosiddetti adattogeni, ovvero capaci di migliorare le capacità del nostro organismo di far fronte alle richieste, siche e psicologiche, che provengono dall'ambiente circostante. In queste pagine troverai diversi rimedi, differenziati in base alle caratteristiche con le quali si manifesta il disturbo ansioso. Cerca però di non ricorrere ai rimedi naturali in modo automatico e valuta anche di af ancare il loro uso alle altre tecniche di rilassamento che ti abbiamo indicato nelle pagine precedenti. Solo così potrai liberarti da ansia e panico, in modo davvero de nitivo.

Newspaper metadata:

Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 26 -

Web source:

Con il coronavirus l’ansia tocca il picco

disturbi d’ansia rappresentano il disagio mentale più diffuso in epoca moderna, ma l’esplosione dell’emergenza del coronavirus ha reso la situazione ancora più grave. Se recenti valutazioni dell’Istat stimavano che il 7% della popolazione oltre i 14 anni (ovvero 3,7 milioni di persone) avesse sofferto di disturbi ansioso-depressivi, con percentuali in crescita al 5,8% tra i 35-64 anni e al 14,9% dopo i 65 anni, ora i numeri sarebbero ancora più eclatanti. Per comprendere il periodo, per capire l’impatto che la lunga quarantena ha avuto sugli italiani, l’Eurodap, l’Associazione europea per il disturbo da attacchi di panico, ha realizzato un sondaggio per Adnkronos Salute. Dai risultati è emerso che il 68% delle persone ha vissuto con particolare disagio le limitazioni alla libertà di muoversi e la possibilità di uscire di casa solo per valide ragioni. Nel 78% dei casi il sentimento dominante legato a questo periodo è l’ansia e il senso di oppressione, il 13% ammette di essere nervoso e solo il 9% dichiara di vivere serenamente questo momento. E la preoccupazione, in alcune persone, è addirittura aumentata con le progressive riaperture e la necesI

Dimagrire

Newspaper metadata:

Source: Dimagrire
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 30 -

Web source:

Spazio alle emozioni per perdere peso

È FACILE INGRASSARE QUANDO “MANDIAMO GIÙ” IL DOLORE SENZA RIBELLARCI E SENZA ASCOLTARE IL NOSTRO CUORE: LE CALORIE COMPENSANO QUEL VUOTO. MA PROPRIO IN QUESTO PERIODO MOLTE COSE POSSONO CAMBIARE... C hi ha un rapporto sbagliato col cibo in genere ne soffre e, per ritrovare il proprio peso forma, tende a buttarsi sulle diete, invece che chiedersi i reali motivi psicologici del suo comportamento. Si dice che le donne siano più disponibili degli uomini a guardarsi dentro, ma in realtà a volte è necessario per tutti un cambio netto di prospettiva perché questo succeda. Ecco cosa Emma, una lettrice di 32 anni, scrive alla redazione di Dimagrire: «Durante il periodo di lockdown mi è successa una cosa davvero strana. Prima pensavo che le cose nella mia vita andassero bene: sono una persona tranquilla, non sono mai stata una testa calda, anzi tendo sempre a essere conciliante. Ho un lavoro, un fidanzato, la prospettiva di un matrimonio# Unico neo i molti chili di troppo che non riesco mai a perdere per colpa dei miei frequenti attacchi di fame. Durante i primi giorni di isolamento, da sola in casa, sono andata in crisi: senso di solitudine, angoscia, un’onda di emozioni cui non ero abituata. Di colpo mi è sembrato che nella mia vita non andasse niente, mi sentivo un’estranea nel mio stesso corpo. Una sensazione bruttissima. Uscivano lacrime, rabbia per le occasioni perse, delusione# Non avevo appetito e non ho quasi mangiato niente per giorni». Le lacrime che fanno dimagrire Molte persone, per quieto vivere o per timore di non essere comprese, capite, accettate, finiscono con l’adeguarsi a una visione rinunciataria della vita, si adattano alle circostanze, coltivando la convinzione, o meglio l’alibi, che “qualsiasi cosa faccia o dica, tanto non cambia niente”. Ma trattenere le emozioni, l’amarezza o la rabbia è uno degli interruttoridella voglia incontenibile di cibo: l’abbuffata appare l’unico momento in cui ci si sente autorizzati a dare libero sfogo agli istinti repressi ma, contemporaneamente, crea un forte il senso di frustrazione, che è la causa principale del sovrappeso. Per non sembrare una “testa calda”, come dice Emma, ci si spegne, ma la vita ha bisogno di calore e se non glielo diamo noi, lo cercherà nel posto più ovvio: le calorie. Riformula le tue priorità La fame esagerata svela che hai bisogno di ritrovare le cose che ti mancano davvero. Ma nella vita normale spesso è difficile fermarsi e comprenderlo. Nel lockdown invece tantissimi hanno scoperto che la propria lista delle priorità era tutta sbagliata! Che ciò che mancava loro non erano le uscite con i soliti amici, di cui anzi ora facevano volentieri a meno, o i complimenti per un risultato raggiunto al lavoro o un regalo dal fidanzato. Di colpo tutto l’esterno è passato in secondo piano e molti si sono accorti che ciò che può dare senso alla vita sono piccole cose, gesti autentici, interessi finalmente coltivati e non messi da parte, passioni in cui potersi esprimere, senza badare al giudizio degli altri. Sono questi i gesti in cui si forma la nostra capacità di seguire il destino, realizzare noi stessi e star bene col proprio corpo. Osservati senza più fingere «A un certo punto, - racconta ancora Emma - un mattino più nero degli altri, mi sono guardata allo specchio e ho avuto un’illuminazione: per sfogarmi, da tutto quello che non va io devo mangiare! Ecco perché a tavola non ho freni. Allora basta non nascondere più le cose che non vanno sotto il tappeto, e magari iniziare a fare qualcuna delle cose che mi piacciono#». Ingrassiamo perché non abbiamo il coraggio di dirci che la vita che facciamo non ci va bene, che la persona con cui stiamo non ci soddisfa pienamente, che avremmo voluto fare un altro lavoro, che certe scelte le abbiamo subite# Questo non significa che bisogna cambiare tutto da domattina. Bisogna, invece, riconoscere gli stati d’animo sgradevoli, riconoscere la tristezza di una vita che non ci piace, o la rabbia per le volte che abbiamo detto sì volendo dire no. Accogliere e non combattere le emozioni è fondamentale perché le nostre risorse interiori scendano in campo. Ingrassi perché non sei più tu Portare allo scoperto i sentimenti che sgorgano da dentro, indipendentemente dal giudizio degli altri, è il modo per sentirsi subito più leggeri e controllare meglio gli attacchi di fame. Cosa sono, infatti, gli attacchi di fame? Michela scrive: «Faccio mille sforzi per stare a dieta, ma poi mi viene una fame da lupa contro cui non riesco a fare nulla. Forse ho una malattia, forse ho poca forza di volontà, non lo so... Ma certo per una donna che lavora, con famiglia e una casa, è difficile non essere travolti da mille pensieri: i figli, la spesa, la cucina, i lavori domestici, le bollette# La mia testa scoppia ed è per questo, credo, che aumento di peso». No, caraMichela, non ingrassi perché sei malata o stressata, ma perché non sei più tu! Ingrassi quando non sei contenta, quando la tua femminilità non si esprime, quando la soffochi dicendoti: «La mia vita è questa qui e non c’è altro». Non dobbiamo in alcun modo spegnere la nostra natura, la nostra essenza. Scopri il tuo animale guida Ecco cos’è “la fame da lupa”. Forse dentro di noi c’è un lupo vorace che vuole qualcosa in cambio, per smettere di mangiare troppo. Ma se siamo dominati dai pensieri, dai compiti da svolgere, finiamo per spegnere la femminilità, che inizierà a ringhiare. Gli antichi Greci pensavano che ognuno di noi avesse un animale amico che abitava dentro di lui e a cui ricorrere nei momenti di difficoltà. In altri termini in ognuno

Dimagrire

Newspaper metadata:

Source: Dimagrire
Author:
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 30 -

Web source:

di noi alberga un mondo istintuale, un’energia primordiale simile a quella del mondo animale. C’è un lato animale che non va soffocato. Il suo linguaggio sono le emozioni. Se la tua lupa non è soddisfatta, se esisti solo per i doveri, lei non vorrà far altro che “sbranare” la vita. E non potendolo fare, sbranerà quello che trova in frigorifero. Ingrassiamo perché soffochiamo la nostra energia primordiale, la dimentichiamo. Non facciamolo più.

Dimagrire

Newspaper metadata:

Source: Dimagrire
Author: Raffaele Morelli
Country: Italy
Date: 2020/07/01
Media: Periodics
Pages: 3 -

Web source:

La magrezza è dentro di te: devi solo ritrovarla

i è capitato di incontrare un mio paziente che non vedevo da anni. L'avevo lasciato che pesava più di 100 chili e si vedevano tutti, visto che era alto solo un metro e sessanta. Non era venuto per perdere peso, ma per attacchi di ansia che erano diventati sempre più frequenti e intensi. Francamente, i nostri colloqui non avevano dato alcun esito: non era migliorato e, naturalmente, il suo sovrappeso era rimasto identico. Nel suo lavoro aveva avuto due o tre fallimenti, e io gli ho detto che spesso questi eventi si verificano per farci incontrare qualcosa di più affine a noi, più in sintonia con ciò che siamo nel profondo. È rimasto colpito dall'esempio della matrioska: le bamboline nascoste una nell'altra, sempre più piccole, sono molto simili alla matrioska più esterna, ma vivono di altre energie, altre capacità. Ho visto accendersi una luce nei suoi occhi: «Le matrioske più piccole sono anche magiche#», mi ha risposto. Vedeva dentro di sé, senza saperlo, il sapere della magrezza, quell'energia che abita l'essenza di ciascuno di noi. Il nostro Sé "sa" come deve essere il corpo, così come sa quale volto ci appartiene e quale carattere, quale atteggiamento mentale è più adatto a ciascuno di noi. Quando si ingrassa non è il corpo che diventa pesante, è la mente che si appesantisce e ingabbia la nostra essenza, il nostro Sé. Ingrassiamo perché non lasciamo lavorare la nostra magrezza, che vive lontano dai pensieri, altrove, dove ognuno di noi è il seme di un'unicità. Quel mio paziente stava male, ma qualcosa dentro di lui sapeva che era abitato dalla "Dea della magrezza", da un'energia magra che lo aspettava. Forse gli attacchi d'ansia che lo avevano portato da me erano la voce di un suo lato sconosciuto, di qualcosa che voleva nascere, qualcosa che non avrebbe più fallito, perché era la sua vera natura che stava scendendo in campo. A volte l'ansia è il corrispettivo delle doglie del parto: non deve nascere un bambino, ma devono venire alla luce lati di noi che abbiamo sacrificato. Così del resto fa il grasso: soffoca la nostra essenza, il nostro seme, la nostra più profonda identità. È alla ricerca di noi stessi che stiamo andando, quando ci liberiamo dal sovrappeso. Alla ricerca di modi di essere, affetti, emozioni, sentimenti, immagini che sono solo nostre. Dimagrire è un viaggio verso se stessi, non un regime alimentare ipocalorico. Andare verso il proprio seme è entrare nel regno della matrioska più piccola, dove la creatività è di casa. Essere come il seme che sta facendo il suo germoglio significa acquisire la mente del seme, del Sé, significa entrare nel regno dell'energia creativa, l'unica capace di realizzare vere trasformazioni: è l'energia che fa del seme un albero fiorito. Ma il grasso blocca la nostra fioritura! «Dottore mi riconosce?». No, se non fosse stato per la voce non l'avrei riconosciuto. Il suo corpo e il suo volto si erano completamente asciugati: pesava sì e no 62 o 63 chili. «È da molti anni che sono diventato magro. Aveva ragione lei, facevo lavori sbagliati, che non erano i miei: per questo andavano male». Non aveva fatto nessuna dieta, nessuno sforzo per dimagrire. Aveva semplicemente partorito le sue attitudini, aveva smesso di soffocare l'anima con progetti inutili, pensieri ridondanti, lamenti. Elementi che invadono la mente di chi ingrassa e che zavorrano il cervello, togliendogli vitalità e naturalezza. Ognuno ha la sua matrioska più piccola e nascosta, che veglia su di lui. Si tratta solo di depurare la mente: allora la magrezza scende in campo e agisce.