



Ordine Psicologi del Piemonte

Rassegna Stampa OPP del 27-08-2020

INDICE

Savonane.it	3
Sabato con... #Immaginafamiglie: Evoluzione del concetto di benessere e salute	
La Stampa - Ed. Novara	5
Da caserma a spazio di aggregazione La nuova Passalacqua ora è un modello	
Libero	6
Le difficoltà di una psicoterapia fatta seriamente	
Sanitainformazione.it	7
Psicologo a scuola, Lazzari (CNOP): «Rientro in sicurezza non è solo distanziare i banchi»	
Lastampa.it	8
Novara, da caserma a spazio di aggregazione: la nuova Passalacqua adesso è un modello	
Corriere Torino	9
Lo Steiner userà i gazebo della maturità Al Volta meglio la Dad che smembrare le classi	
Panorama	10
MORIRE DI LOCK DOWN	
Repubblica.it	12
Boom di domande a Torino in 30 mila vogliono fare il supplente: e molte arrivano dal Sud	
La Stampa - Ed. Novara	13
Soprani e tenori a lezione di psicologia e immagine	
Benessere	14
Il dopo Covid-19 Come aiutare chi ancora soffre	
Benessere	16
Lavorare a casa Un vantaggio ma non sempre	
Benessere	17
Droghe Come intercettare il primo malessere	

Newspaper metadata:

Source: Savonanews.it

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/22

Media: Internet

Pages: -

Web source: <http://www.savonanews.it/2020/08/22/leggi-notizia/argomenti/attualit/articolo/sabato-con-immaginafamiglie-evoluzione-del-concetto-di-benessere-e-salute.html>

Sabato con... #Immaginafamiglie: Evoluzione del concetto di benessere e salute

Ci siamo mai chiesti "che cos'è" veramente il benessere? Che cos'è per noi e che cos'è per la società che ci circonda? Ed è più legato alla salute fisica o a uno stato mentale? Sabato con... #Immaginafamiglie: Evoluzione del concetto di benessere e salute #Fintanto che l'uomo continuerà a distruggere senza sosta tutte le forme di vita, che egli considera inferiori, non saprà mai cos'è la salute e non troverà mai la vera pace. Gli uomini continueranno ad ammazzarsi fra loro fintanto che massacreranno gli animali. Colui che semina l'uccisione e il dolore non può raccogliere la gioia e l'amore. # (Pitagora) Il concetto di Benessere è quanto mai confuso e sfumato nell'uso che se ne fa nel linguaggio corrente. Talvolta appare usato come sinonimo di felicità, altre di salute fisica o psicologica, a volte sembra alludere ad uno stato di buon umore. Spesso poi è usato per indicare l'offerta commerciale di una serie di servizi di tipo salutistico, estetico, curativo, comprendenti una varietà di pratiche derivanti da tradizioni esotiche, medicine etniche o così dette #alternative#. Organizzazione Mondiale della Sanità Probabilmente potremmo avvicinare meglio il significato del termine trovandolo associato alla definizione di salute definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità formulata nel 1946 come: #stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia#. In tale definizione il benessere costituisce per così dire il contenuto concreto e normativo del concetto complessivo di salute, uno stato oggettivabile come funzionamento #normale#, ovvero secondo standard specifici, delle varie funzioni che assicurano la sopravvivenza, lo sviluppo, l'autonomia, l'integrazione sociale, le relazioni affettive e la possibilità di riprodursi di una persona. Soprattutto negli ultimi tre o quattro decenni i progressi della medicina unitamente al miglioramento delle condizioni di vita almeno nei paesi nord-occidentali, ha provocato un notevole cambiamento nella vita delle persone, in particolare un vistoso allungamento della vita media e i progressi della medicina hanno consentito a molte persone di superare le fasi acute di molte malattie potenzialmente letali convivendo per molti anni con stati cronici più o meno invalidanti. Rappresentazione soggettiva della propria vita in salute Tale situazione ha reso sempre più inadeguato il concetto di benessere come una misura oggettiva di #normalità# fisica, psichica e sociale e ne ha imposto una nuova soggettivistica, in cui il bene-essere della persona non è più identificato necessariamente con un bene-funzionare. In altri termini possiamo ora far corrispondere la salute di una persona alla sua sensazione soggettiva della qualità della sua vita ed a come sente desiderabile la sua condizione, relativamente alle condizioni determinate in cui si trova necessariamente a vivere, in primis l'età. In questo modo i costituenti fondamentali del benessere appaiono gli elementi che fanno parte della rappresentazione che la persona costituisce in relazione all'idea di come dovrebbe essere la sua vita, di come dovrebbe sentirsi e vivere nel rapporto con se stessa, con gli altri e il mondo circostante. Fondamentalmente si tratta dei valori che la persona riconosce avendoli interiorizzati nel suo processo di crescita e di socializzazione, i parametri che gli consentono di orientarsi, di muoversi e quindi anche di valutare il grado del suo benessere percepito. Benessere della persona e salute dell'Ambiente e della Società Ancora più recentemente nella visione scientifica e nella consapevolezza condivisa dalla maggior parte delle culture attuali nella qualità della vita, nella considerazione del benessere delle persone, stanno entrando in maniera sempre più evidente valori relativi alla salvaguardia dell'ambiente di vita dell'uomo. Temi quali la protezione dell'ambiente dall'inquinamento, la salvaguardia della biodiversità, lo sviluppo sostenibile, il controllo del riscaldamento globale, la salvaguardia delle oasi naturali dall'eccessiva antropizzazione sono sempre più considerati parametri da cui dipende la possibilità di garantire salute alle persone. (Appare del tutto ragionevole e giustificata la possibilità, che non esploreremo in questo articolo, di estendere il ragionamento qui sviluppato dal benessere e dalla salute della persona, al benessere ed alla salute della società statuali, delle diverse aree geopolitiche e nel complesso delle reti delle relazioni mondiali globalizzate.) Il #prodotto salute# Dallo sviluppo progressivo del concetto di benessere e di quello associato di salute, questi appaiono sempre meno #beni# da conservare o, tanto meno, merci che è possibile acquistare. Proprio la mercificazione della salute da parte del settore della sanità privata, appare decisamente insufficiente a considerare tutte le componenti organiche (fisiche, psichiche e sociali) della persona. In tale ambito quando si evidenzia uno stato di sofferenza, si attiva una domanda di acquisto di #prodotto salute# che riceve una risposta tipicamente riduzionista che limita la guarigione al risultato di azioni mediche ad alto contenuto tecnologico ad elevata valenza economica. Anzi, oltre a non promuovere affatto il benessere complessivo della persona, il sistema sanitario privato e purtroppo spesso anche quello pubblico non a caso fornito da quelle che oggi in Italia sono denominate #Aziende di Sanità Locale#, erogano una cura riduzionista e limitata al mero dato fisico individuale. In senso concreto il sistema economico e finanziario che eroga tale cura, complessivamente è

Newspaper metadata:

Source: Savonanews.it	Author:
Country: Italy	Date: 2020/08/22
Media: Internet	Pages: -

Web source: <http://www.savonanews.it/2020/08/22/leggi-notizia/argomenti/attualit/articolo/sabato-con-immaginafamiglie-evoluzione-del-concetto-di-benessere-e-salute.html>

esso stesso nocivo per la salute stessa considerata in senso globale come insieme che interessa i livelli individuali, sociali e ambientali. Non a caso numerosi ed autorevoli studi scientifici hanno mostrato una correlazione stretta fra la diffusione dell'epidemia di Covid-19 e la riduzione della biodiversità e l'antropizzazione di aree vastissime del globo da una lato e, dall'altro, con la pessima qualità dell'aria nelle zone a maggior densità di contagio. Un concetto dinamico, relativo e processuale per uno stile di vita di qualità. In conclusione di questa breve analisi mi pare si possa sottolineare oltre alla natura relativa e dinamica dei concetti di salute e di benessere, anche il suo carattere processuale. Ciò che costituisce il benessere della persone e ne garantisce la salute non è dunque un oggetto-bene-economico, né una singola variabile fisica, oppure psichica e sociale normalizzata, quanto un processo, una modalità di azione, di vita, di movimento e di pensiero di qualità. Il benessere per diventare obiettivo di un modo di vivere e per ispirare un'azione salutare, deve prima essere pensato in modo salutare: in maniera organica, tale da implicare e comprendere tutte le dimensioni esistenziale rilevanti per le persone attraverso la pratica di valori sul piano fisico, affettivo-relazionale, economico, ambientale, culturale sia al livello individuale che sociale. Ciò è tanto più vero, come reso evidente dal momento storico che stiamo vivendo all'insegna del Coronavirus, in quanto il nostro contesto di vita caratterizzato da una fitta rete di relazioni, di rapporti e scambi di ogni tipo sul piano globale (da quelli commerciali a quelli politici, da quelli informatici a quelli climatici) è impensabile che un individuo possa ben-stare in un ambiente malato e in mezzo a una collettività sofferente. L'Autore di questo articolo: Dr. Andrea G. Testa psicologo, iscritto all'Albo degli Psicologi del Piemonte è autorizzato alla pratica della psicoterapia. Pratica ipnosi, consulenza di coppia e famiglia, potenziamento performance professionali, scolastiche, sportive e artistiche. Opera on-line e in studio in Dogliani (Cn) e in Narzole (Cn) <http://www.testapsicologia.it/>

Newspaper metadata:Source: La Stampa - Ed.
NovaraAuthor: BARBARA
COTTAVOZ

Country: Italy

Date: 2020/08/25

Media: Printed

Pages: 3 -

Web source:

Da caserma a spazio di aggregazione La nuova Passalacqua ora è un modello

È nato cinque anni fa come luogo di ritrovo per i giovani partendo dalla constatazione che Novara aveva il più alto tasso di abbandono scolastico del Piemonte: la mensa degli ufficiali della caserma Passalacqua era frequentata da ragazzi in crisi con la scuola o la famiglia, alla ricerca di una strada nuova e di cultura. Oggi «Nova» è un esperimento di hub sociale e rigenerazione urbana che vede il Comune e i suoi Servizi sociali in prima fila con associazioni cittadine, un esperimento raro in Italia, e punta a recuperare anche altri due piani dello stabile. Le nuove attività saranno pensate con un workshop di esperti di tutt'Italia: dal filosofo della comunicazione all'ingegnere nucleare, dal designer all'architetto. L'inizio è stato il progetto «Net for neet» finanziato da un bando dell'Anci vinto dal Comune di Novara con l'**Ordine degli psicologi** della Regione, l'associazione Confronti, la cooperativa sociale Aurive, l'Housing Lab di Milano, lo Studio Errepi e l'incubatore Enne3. Era stato lanciato un contest nelle scuole coinvolgendo tremila ragazzi a cui veniva chiesto di raccontare con un video che cosa avrebbero voluto in un ipotetico luogo di aggregazione: sono stati proposti sale musica e cucina, laboratori di arte, spazi di mutuo aiuto, postazioni radio. Studio, musica, artes E così è stato. Nel 2017 il Comune ha costituito un altro pool con le associazioni Sermais, Elios, Novara jazz, Aurive, Oltrelequinte, Orientamente e Confronti che vince un bando Cariplo per vari interventi di sistemazione dello stabile e avvio delle attività: impianti per luci, riscaldamento e raffreddamento, vetrate, intonacatura, e poi l'allestimento della sala di registrazione e prove musicali (che sta per concludersi) e del laboratorio di informatica con il Consorzio Top-lx di Torino. Qui si fa un po' di tutto: aiuto nei compiti per una settantina di adolescenti con tutor di cooperative e iscritti dell'Università del Piemonte Orientale, spazio studio per l'ateneo, sportello per il servizio civile e la scelta della scuola e del lavoro, orchestra e danza con i disabili, educazione alla cittadinanza ed eventi aperti al pubblico. Durante il lockdown sono stati «arruolati» a distanza insegnanti e pensionati per continuare l'attività di sostegno nella scuola. «Di solito il riuso dei luoghi è legato all'innovazione digitale o alla cultura, qui invece ci sono educatori, volontari e professionisti che hanno nella testa e nel cuore i ragazzi – commenta Davide Ricordi, operatore dei servizi sociali del Comune –. In queste sale animazione e attività pratiche si alleano per accompagnare gli adolescenti e i giovani nelle loro scelte di vita». Adesso «Nova» vuole crescere e per farlo ha convocato a fine settembre (dal 20 al 28) il workshop «XYZ 2020 SuperNòva», laboratorio di ricerca e co-progettazione a cura della Scuola Open Source di Bari con esperti di varie discipline: da Tommaso Guariento, filosofo della comunicazione, a Paolo Cavagnolo ingegnere nucleare, da Nunzia Coco progettista di servizi, a Giovanni Abbatepaolo, sviluppatore di idee, e Ivan Iosca architetto, Chiara Dellerba artista. «Il workshop - prosegue Ricordi - chiude, in termini simbolici, la prima parte di lavori alla ex caserma, aprendo a una nuova fase di progettazione partecipata tra pubblico e privato. «Nova» è un centro di aggregazione e di integrazione sociale in progress: andiamo avanti per sperimentazioni cogliendo ciò che di buono costruiamo di volta in volta».

Newspaper metadata:

Source: Libero
Country: Italy
Media: Printed

Author: MAURO
COSMAI
Date: 2020/08/25
Pages: 13 -

Web source:

Le difficoltà di una psicoterapia fatta seriamente

Ancora oggi vanno smantellati due pregiudizi di base sulla psicoterapia. Il primo recita che ognuno dovrebbe risolvere da sé i suoi problemi, il secondo comporta una certa sufficienza nei riguardi di chi chiede un aiuto in tal senso. Facili le risposte: è sempre e solo il soggetto che affronterà le sue problematiche, il terapeuta propone una messa a fuoco, non direttiva, e continuando, chi va in psicoterapia non ha affatto più bisogno di chi non ci va, semplicemente ha deciso di lavorare su stesso per tentare di vivere meglio (sempre che abbia fortuna nella scelta). Ai giorni nostri comunque la psicoterapia non vive momenti facili. Gli psicologi straripano come le facoltà di Psicologia. Sbiadita l'euforia, perdurata sino allo scorso millennio, la domanda è andata calando e al pari di altre categorie professionali e l'agenda (bugie a parte) non è mai piena. Si raschia allora il fondo del barile: malati terminali, terremotati, internet, Covid, ma la schiera di psicologi senza lavoro specifico è folta. Più di una le cause e non solo legate alla presunta crisi; in primis i miracoli, foraggiati da vacue promesse che galleggiavano sulla fiducia e ridimensionate dalla spietatezza dei tempi, vale a dire dalla filosofia del "tutto e subito" che mal si sposa con le lungaggini specie delle psicoterapie a indirizzo analitico, e non ultimi e non pochi taluni operatori del settore, anche con dubbi titoli. Ciò non toglie che ancora oggi una psicoterapia condotta "come si deve" (ma chi potrà mai stabilirlo?) può essere di notevole aiuto per tanti, dando per necessarie una mediazione culturale che impedisca fatue aspettative, una preparazione effettiva del terapeuta e una deontologia sempre presente. Il tutto non è poi così scontato. Le diatribe fra le scuole di psicologia, in aggiunta, sono state direttamente proporzionali alla giovane età della disciplina, ingenerando inaccettabili infantilismi laddove ogni dottrina era depositaria dell'averità assoluta (chiare finalità autorassicurative più o meno consce) contemplando di conseguenza irrispettose presunzioni e ascientifiche selezioni. Al solito si sta generalizzando ma alla fine non più di tanto, dal momento che le responsabilità di chi pretende di "curare" la psiche degli altri sono di gran lunga maggiori rispetto ad altre professioni che non hanno pretese di questa sorta. I più non lo ammettono ma, e non va rimosso, questa professione è già un sintomo. *Psicoanalista-Sessuologo

Newspaper metadata:

Source: Sanitainformazione.it	Author: Giovanni Cedrone
Country: Italy	Date: 2020/08/25
Media: Internet	Pages: -

Web source: <https://www.sanitainformazione.it/salute/psicologo-a-scuola-lazzari-cnop-rientro-in-sicurezza-non-e-solo-distanziare-i-banchi/>

Psicologo a scuola, Lazzari (CNOP): «Rientro in sicurezza non è solo distanziare i banchi»

Il Presidente del **Consiglio Nazionale Ordine Psicologi** spiega perché la presenza dello psicologo negli istituti scolastici è essenziale: «Anche gli insegnanti ce lo stanno chiedendo, bisogna adattarsi alla nuova situazione» di Giovanni Cedrone Il 14 settembre, dopo una lunga pausa causata dall'emergenza Covid-19, gli studenti italiani torneranno a frequentare le aule scolastiche. Tecnici, governo e regioni stanno approntando tutte le misure necessarie per rendere il rientro a scuola privo di rischi, considerato l'aumento dei contagi da Covid cui stiamo assistendo negli ultimi giorni. Ma tra le indicazioni presenti nel Protocollo del Ministero dell'Istruzione, c'è anche la promozione del supporto psicologico per il personale scolastico e per gli studenti. «Una misura di prevenzione precauzionale indispensabile per una corretta gestione dell'anno scolastico», si legge. **SCUOLA, LA NECESSITÀ DI UN SUPPORTO PSICOLOGICO** Sulla base di una Convenzione tra Ministero dell'Istruzione e il Consiglio Nazionale **Ordine degli Psicologi**, si promuove infatti un sostegno psicologico per fronteggiare situazioni di insicurezza, stress, ansia dovuta ad eccessiva responsabilità, timore di contagio, rientro al lavoro in "presenza", difficoltà di concentrazione, situazione di isolamento vissuta. Sul punto, forte il pressing del Consiglio Nazionale **Ordine degli Psicologi (CNOP)**: «Credo che quello dei bambini in particolare sia un disagio sommerso su cui si è fatta poca attenzione, perché il bambino non manifesta il suo disagio in maniera chiara, lo manifesta in forme sottili che non si percepiscono immediatamente», spiega il Presidente **CNOP** David Lazzari a Sanità Informazione. «Dalle ricerche che abbiamo si evince che questo disagio c'è. La sicurezza non è solo nel distanziamento dei banchi; è anche il poter avere un ascolto, un aiuto. Anche gli insegnanti in realtà ce lo stanno chiedendo, perché si trovano disorientati rispetto a una situazione che è cambiata e richiede nuove forme di adattamento». **IL PROTOCOLLO DI INTESA SULLO PSICOLOGO A SCUOLA** L'idea dello psicologo a scuola non è una novità del post Covid. Già nel 2019 era stato firmato un protocollo d'intesa tra **CNOP** e MIUR per promuovere benessere e qualità della vita, e prevenire ogni forma di disagio all'interno del mondo della scuola attraverso il coinvolgimento pieno degli psicologi italiani. E nelle passate legislature diverse proposte di legge puntavano a introdurre questo servizio nelle scuole. «Già prima del Covid-19 si avvertiva l'utilità degli psicologi a scuola – spiega Lazzari – perché, va ricordato, il nostro primo compito è promuovere le risorse dei singoli e delle comunità, promuovendo risorse adattive e di resilienza». TagsCNOPdavidlazzaripsicologoscuola

Novara, da caserma a spazio di aggregazione: la nuova Passalacqua adesso è un modello

A settembre una settimana di incontri con esperti da tutta Italia per progettare le prossime attività. È nato cinque anni fa come luogo di ritrovo per i giovani partendo dalla constatazione che Novara aveva il più alto tasso di abbandono scolastico del Piemonte: la mensa degli ufficiali della caserma Passalacqua era frequentata da ragazzi in crisi con la scuola o la famiglia, alla ricerca di una strada nuova e di cultura. Oggi «Nova» è un esperimento di hub sociale e rigenerazione urbana che vede il Comune e i suoi Servizi sociali in prima fila con associazioni cittadine, un esperimento raro in Italia, e punta a recuperare anche altri due piani dello stabile. Le nuove attività saranno pensate con un workshop di esperti di tutt'Italia: dal filosofo della comunicazione all'ingegnere nucleare, dal designer all'architetto. L'inizio è stato il progetto «Net for neet» finanziato da un bando dell'Anci vinto dal Comune di Novara con l'Ordine degli psicologi della Regione, l'associazione Confronti, la cooperativa sociale Aurive, l'Housing Lab di Milano, lo Studio Errepi e l'incubatore Enne3. Era stato lanciato un contest nelle scuole coinvolgendo tremila ragazzi a cui veniva chiesto di raccontare con un video che cosa avrebbero voluto in un ipotetico luogo di aggregazione: sono stati proposti sale musica e cucina, laboratori di arte, spazi di mutuo aiuto, postazioni radio. Studio, musica, artes. E così è stato. Nel 2017 il Comune ha costituito un altro pool con le associazioni Sermais, Elios, Novara jazz, Aurive, Oltrelequinte, Orientamente e Confronti che vince un bando Cariplo per vari interventi di sistemazione dello stabile e avvio delle attività: impianti per luci, riscaldamento e raffreddamento, vetrate, intonacatura, e poi l'allestimento della sala di registrazione e prove musicali (che sta per concludersi) e del laboratorio di informatica con il Consorzio Top-lx di Torino. Qui si fa un po' di tutto: aiuto nei compiti per una settantina di adolescenti con tutor di cooperative e iscritti dell'Università del Piemonte Orientale, spazio studio per l'ateneo, sportello per il servizio civile e la scelta della scuola e del lavoro, orchestra e danza con i disabili, educazione alla cittadinanza ed eventi aperti al pubblico. Durante il lockdown sono stati «arruolati» a distanza insegnanti e pensionati per continuare l'attività di sostegno nella scuola. «Di solito il riuso dei luoghi è legato all'innovazione digitale o alla cultura, qui invece ci sono educatori, volontari e professionisti che hanno nella testa e nel cuore i ragazzi – commenta Davide Ricordi, operatore dei servizi sociali del Comune –. In queste sale animazione e attività pratiche si alleano per accompagnare gli adolescenti e i giovani nelle loro scelte di vita». Adesso «Nova» vuole crescere e per farlo ha convocato a fine settembre (dal 20 al 28) il workshop «XYZ 2020 SuperNòva», laboratorio di ricerca e co-progettazione a cura della Scuola Open Source di Bari con esperti di varie discipline: da Tommaso Guariento, filosofo della comunicazione, a Paolo Cavagnolo ingegnere nucleare, da Nunzia Coco progettista di servizi, a Giovanni Abbatepaolo, sviluppatore di idee, e Ivan Iosca architetto, Chiara Dellerba artista. «Il workshop - prosegue Ricordi - chiude, in termini simbolici, la prima parte di lavori alla ex caserma, aprendo a una nuova fase di progettazione partecipata tra pubblico e privato. «Nova» è un centro di aggregazione e di integrazione sociale in progress: andiamo avanti per sperimentazioni cogliendo ciò che di buono costruiamo di volta in volta». —

Newspaper metadata:

Source: Corriere Torino

Country: Italy

Media: Printed

Author: Chiara

Sandrucci

Date: 2020/08/26

Pages: 4 -

Web source:

Lo Steiner userà i gazebo della maturità Al Volta meglio la Dad che smembrare le classi

I gazebo montati per la maturità torneranno utili per la ripresa delle lezioni. Nella sede di Lungo Dora Agrigento del professionale «Albe Steiner» si cercherà di sfruttare il più possibile cortile e giardino per limitare il rischio contagio. Una precisa scelta di campo per garantire il distanziamento. «Non c'è ancora nulla di definito, ma l'idea è di implementare gli spazi che abbiamo a disposizione all'esterno: i gazebo sono stati solo il primo step — spiega la preside Patrizia Tarantino —. All'aria aperta il virus si trasmette meno e da un punto di vista psicologico ci si sente più sicuri. Una risorsa che potrà essere sfruttata nei gazebo per piccoli gruppi o da classi intere che potranno fare lezione anche nel prato o sugli sgabelli in cortile, quando l'ombra non sarà più necessaria». Dei 5 gazebo acquistati per la maturità, 2 sono stati divelti dall'ultimo nubifragio della settimana scorsa. Ma saranno presto rimessi in piedi, serviranno anche per le riunioni previste nei prossimi giorni. «Abbiamo chiesto a Città metropolitana altre strutture leggere da montare fuori, ma non abbiamo avuto ancora conferma — aggiunge la preside, di formazione architetto —. In compenso, dovrebbero riaprire per noi la passerella pedonale sulla Dora, per avere un accesso esterno in più alla scuola». Lo Steiner ha preferito utilizzare tutti gli spazi a disposizione, puntando anche su quelli esterni, piuttosto che provare a chiedere locali alternativi chissà dove. La stessa soluzione preferita dalla maggioranza delle scuole piemontesi: solo il 4% non ce l'ha fatta e ha segnalato situazioni di criticità legate a locali mancanti. Al liceo scientifico «Volta», dove non c'è più un centimetro a disposizione e manca il posto per 50 allievi su 970, piuttosto si farà in parte ricorso alla didattica a distanza. «Se alla fine ci dovessero trovare lo spazio per 3 classi, si dovrebbe tirare a sorte per individuare allievi da mandare chissà dove, magari dall'altra parte della città, in zone poco servite dai mezzi, e chissà con chi — ragiona la preside Maurizia Basili —. A questo punto sarà meglio ricorrere, nel triennio, alla didattica a distanza una volta ogni tre settimane per recuperare la riduzione di orario». Per ora si resta nel campo delle ipotesi, ogni piano andrà sottoposto al Collegio dei docenti. E basterebbe che al Volta arrivassero i banchi singoli più piccoli, ordinati da tempo, per risolvere la situazione e garantire posti a tutti. Tra le scuole del primo ciclo, infanzia, elementari e medie, soltanto 9 in tutta Torino avrebbero chiesto spazi in più da affittare perché con quelli attuali non ci starebbero tutti gli allievi. L'Istituto comprensivo Tommaseo, che ha sede in via dei Mille, è una di queste. Potrebbe ottenere due locali dalla Curia, nell'oratorio vicino alla scuola. Ora se ne sta occupando il Comune, che però preferisce non entrare nei dettagli e fa sapere che «l'elenco non è ancora definito». I nomi delle scuole sono coperti dal massimo riserbo anche da Città metropolitana, che si occupa della ricerca dei locali per le superiori. In tutta la provincia sarebbero solo una decina gli istituti del secondo ciclo a caccia di aule extra. «Abbiamo risposto a tutte le richieste di spazi in più: recuperando là dove era possibile spazi interni e procedendo con la stipula di contratti di affitto con enti e con privati per acquisire spazi esterni», fanno sapere da Città metropolitana. Oggi alle 18 scade il bando lanciato dal ministero dell'Istruzione il 19 agosto scorso rivolto agli enti locali per ottenere i finanziamenti previsti per il pagamento degli affitti o per l'acquisto o il noleggio di «strutture modulari temporanee» ad uso didattico. Ieri è stata un'altra giornata di riunioni in corso.

Newspaper metadata:

Source: Panorama

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/26

Media: Periodics

Pages: 39 -

Web source:

MORIRE DI LOCK DOWN

La pressione dei mesi di isolamento ha portato a decine di suicidi collegabili al Covid. Chi si è tolto la vita per motivi economici, chi per l'angoscia del contagio, chi per fragilità psichiche che la pandemia ha aggravato. Ma la cifra, parziale (manca in Italia un osservatorio sulle morti volontarie), nasconde un sommerso ancor più allarmante. E un'altra quarantena farebbe deflagrare il fenomeno. Prima la salute, certo. Con le decisioni assunte «in scienza e coscienza» come ama ripetere il presidente del Consiglio, Giuseppe Conte. Il lockdown, senza pari in Europa per durezza, è stato infatti imposto per limitare i contagi. Sulla stessa lunghezza d'onda si è sintonizzato il ministro della Salute, Roberto Speranza, che ha rivendicato la necessità della chiusura totale. E ha predicato prudenza, paventando un possibile lockdown bis. al nostro auspicio che non si arrivi più a una chiusura totale, però questo non sta scritto nel cielo, dipende da noi», ha ribadito di recente. Un avviso ai naviganti che tuttavia non può ignorare gli effetti collaterali del confinamento. Personali, con un pesante prezzo psicologico, e collettivi, con la crisi economica, che comunque ha impattato sulla salute mentale degli italiani. Lo dimostra in questi giorni il dramma di Viviana Parisi, la mamma del piccolo Gioele: su una psiche fragile e tormentata la paura del contagio e il lockdown hanno pesato in modo fatale. Così le conseguenze psicofisiche sono sfociate spesso in lutti. A parlare sono i numeri: secondo la fondazione Brf - Istituto per la Ricerca Scientifica in Psichiatria e Neuroscienze - in due mesi e mezzo ci sono stati 62 suicidi correlati al Covid-19. Ma sono cifre parziali. Gli esperti della fondazione hanno infatti potuto ricavare le statistiche attraverso le notizie riportate dalla stampa, senza poter elaborare un quadro scientifico. La ragione? In Italia manca un osservatorio che analizzi il trend dei suicidi per prevenirli. «I numeri e i casi raccolti, pur non essendo propriamente scientifici, sono indicativi di un fenomeno che andrebbe monitorato di più» spiega a Panorama Armando Piccinni, psichiatra presidente della Fondazione Brf e docente all'Unicamillus di Roma, che evidenzia: «Con i membri del comitato scientifico della fondazione abbiamo comunque deciso di raccogliere tutte le notizie di cronaca, locale e nazionale, comprendendo i suicidi e i tentativi di suicidio, monitorando in particolare quelli legati, o per ragioni economiche o per paura del contagio, al Covid-19». Se da un lato manca una catalogazione accurata dei casi, dall'altra resta la ferita di chi sceglie di togliersi la vita. E i motivi del gesto estremo sono vari: dalla preoccupazione per la crisi economica in arrivo alla difficoltà di sopportare il peso dell'incertezza sanitaria. Dietro le cifre aride, ci sono meccanismi e sofferenze di tragedie umane. Come il caso dell'infermiera di Monza, di 34 anni, che quando ha scoperto di essere infettata dal Covid si tolta la vita: in piena emergenza non ha retto al pensiero di aver contagiato altre persone in ospedale, secondo quanto hanno riferito le cronache. Un dramma simile è avvenuto a Jesolo, in provincia di Venezia: un'altra infermiera, 49 anni, è morta suicida dopo alcuni giorni di lavoro nel reparto malattie infettive. Gli «angeli», tante volte esaltati in quei giorni dalla retorica dei media e della politica, hanno urlato così il proprio dolore. Operatori sanitari a parte, le vittime appartengono a realtà sociali diverse. Un allarme è arrivato da Acerra, nel Napoletano, dove sono avvenuti tre suicidi in poche settimane. Il vescovo Antonio Di Donna, durante l'omelia di Ferragosto, ha scandito: «Dietro questi gesti disperati ci sono motivi di povertà, di disoccupazione». Un problema, secondo il prelado, acuito «in questo tempo di pandemia che sta procurando nuove povertà e la gente non ce la fa ad andare avanti». Così a Portici, area metropolitana di Napoli, a fine luglio c'è stato un caso di omicidio-suicidio: un uomo di 65 anni, ossessionato dal virus come riferito da alcuni testimoni, ha ucciso la moglie dopo averla accusata di sottovalutare il pericolo del contagio. Si è quindi lanciato nel vuoto dal quarto piano. Talvolta, per fortuna, c'è anche un lieto fine, come a Catanzaro, ad aprile in pieno lockdown. Un uomo di 40 anni ha minacciato il suicidio per le difficoltà economiche aggravate dall'epidemia. A salvarlo è stato l'intervento della Polizia. «Il rischio è che ci possa essere un incremento dei suicidi direttamente o indirettamente legati all'emergenza Covid-19» osserva ancora Piccinni «e che, parallelamente, ci sia un aumento dei disturbi psichici. Questo ci deve far riflettere su quanto sia importante conoscere la condizione della salute mentale in Italia». Come affrontare il problema? «Con l'istituzione di un organismo che si muova sotto l'egida del ministero della Salute - che a riguardo ha già dimostrato ampia sensibilità al tema - e che monitori con precisione e in tempi pressoché immediati il fenomeno dei suicidi. A maggior ragione in un periodo di profonda emergenza». La prevenzione, quindi, fatta non solo con mascherine, distanziamento e igiene delle mani. «Il rischio è che ci possa essere un incremento dei suicidi direttamente o indirettamente legati all'emergenza Covid-19» osserva ancora Piccinni «e che, parallelamente, ci sia un aumento dei disturbi psichici. Questo ci deve far riflettere su quanto sia importante conoscere la condizione della salute mentale in Italia». Come affrontare il problema? «Con l'istituzione di un organismo che si muova sotto l'egida del ministero della Salute - che

Newspaper metadata:

Source: Panorama

Author:

Country: Italy

Date: 2020/08/26

Media: Periodics

Pages: 39 -

Web source:

a riguardo ha già dimostrato ampia sensibilità al tema - e che monitori con precisione e in tempi pressoché immediati il fenomeno dei suicidi. A maggior ragione in un periodo di profonda emergenza». La prevenzione, quindi, fatta non solo con mascherine, distanziamento e igiene delle mani. Di fatto, sul tema suicidi nulla si ritrova nei database dell'Istituto superiore di Sanità, guidato da Silvio Brusaferrò. Mentre gli ultimi dati Istat a disposizione risalgono al 2017: in Italia, ben prima che arrivasse il coronavirus, oltre 3.800 si sono tolte la vita. «Purtroppo non sono state diffuse statistiche più aggiornate» hanno riferito dall'Istituto. Ma non è tutto. «Il dato, già nell'ordinario e quindi al di là dell'epidemia, è molto sottostimato. C'è un sommerso rilevante. Secondo alcune stime, i suicidi sono il doppio rispetto al dato ufficiale», osserva il deputato del Movimento 5 Stelle, psicologo di formazione, Cristian Romaniello, che ha presentato una proposta di legge per fronteggiare il fenomeno. Con il Covid-19 la situazione è destinata a peggiorare. Proprio il parlamentare dei Cinque stelle sottolinea un indicatore: «Durante i mesi di emergenza più grave, una delle ricerche in "trending topic" su Google era "suicidio senza dolore". Le persone cercavano modi di togliersi la vita senza soffrire». Almeno un centinaio di ricerche al giorno. Un dossier della fondazione Brf ha raccolto vari studi e ha individuato le correlazioni tra il disturbo da stress post traumatico (Ptds), la diffusione di epidemie e le crisi economiche. Durante l'epidemia di Sars (virus simile all'attuale coronavirus) del 2002, fu effettuata a Toronto una ricerca su 15 mila individui esposti al virus e finiti in quarantena. «I risultati hanno riscontrato in una parte sostanziale delle persone in quarantena Ptds e depressione. In particolare i sintomi di stress post traumatico e depressione sono stati osservati rispettivamente nel 28,9 per cento e nel 31,2 per cento degli intervistati» si legge nel documento. Non è diverso l'esito della ricerca svolta sulla Mers, altro virus respiratorio che ha colpito l'Arabia Saudita nel 2012. «11 77 per cento del campione ha riportato sintomi di ansia minima, il 18,4 per cento un'ansia lieve e il 4,6 ha riportato sintomi di ansia moderata» riferisce l'indagine. Ci sono poi i risvolti legati a un'epidemia: le difficoltà finanziarie. Una stima, anche in questo caso fatta in maniera «artigianale», evidenzia che soltanto in Italia la crisi economica del 2008 sia stata la causa di qualcosa come quattromila suicidi. E si torna al punto di partenza: è un calcolo privo di una raccolta dati specifica. Una considerazione resiste comunque all'incertezza dei numeri: in un contesto del genere, un altro lockdown farebbe deflagrare un sistema pieno di falle. «Un secondo periodo di confinamento, simile a quello precedente, non ha le caratteristiche dell'evento improvviso» nota ancora Piccini. «Ma per alcuni, e in maniera forse peggiore, si configura come l'evento negativo atteso, la spada di Damocle, la minaccia incombente, che può o non può verificarsi. Con tutti i mezzi bisogna evitare, per quanto nelle nostre possibilità, una nuova chiusura. Ci eviteremo in questo modo sofferenze e problemi economici maggiori di quelli che già abbiamo».

Newspaper metadata:

Source: Repubblica.it	Author: JACOPO RICCA
Country: Italy	Date: 2020/08/26
Media: Internet	Pages: -

Web source: https://torino.repubblica.it/cronaca/2020/08/26/news/boom_di_domande_a_torino_in_30_mila_vogliono_fare_il_supplente_e_molte_arrivano_dal_sud-265500593/?rss

Boom di domande a Torino in 30 mila vogliono fare il supplente: e molte arrivano dal Sud

In tutta la regione si arriverà a 60 mila. I sindacati: “ Ma chi lo ha fatto pensa di trasferirsi qui per insegnare” Boom di domande per fare il supplente delle scuole di Torino e del Piemonte. Solo tra città e provincia sono arrivate quasi 30mila domande, ma anche nelle altre province si è registrata una crescita esponenziale rispetto a quanti avevano fatto richiesta di insegnare tre anni fa. Si potrebbe sfondare quota 60mila sull'intera regione. Le modalità e anche il tipo di graduatorie sono cambiate, prima erano fatte negli istituti e ora sono provinciali, così come ora è necessario aver sostenuto, anche dopo la laurea, esami legati all'insegnamento (psicologia, pedagogia e metodi didattici) per 24 crediti, ma tutto ciò non ha scoraggiato gli aspiranti prof. Entro il primo settembre i provveditorati dovranno pubblicare le graduatorie, anche se difficilmente gli uffici – con la collaborazione degli amministrativi di una ventina di scuola – riusciranno a verificare i titoli e le dichiarazioni di tutti i docenti. Intanto vanno avanti le operazioni di assegnazione delle sedi a chi ne ha diritto perché ha vinto un concorso o per anzianità. Ieri si è registrato di nuovo qualche problema con il sistema informatico, andato in tilt la scorsa settimana: « Stiamo monitorando perché non tutti hanno potuto scegliere sulla base di un elenco aggiornato » denuncia Giulia Bertelli della Cub. Chiusa questa fase si partirà con le chiamate per le supplenze annuali che dovranno coprire migliaia di posti in tutto il Piemonte (si stima almeno 7mila ma potrebbero essere anche di più). Gli uffici scolastici provinciali hanno comunicato i primi dati sulle domande: quasi 30mila a Torino appunto (29mila e 427 per la precisione), quasi 5 mila ad Asti e 8800 in provincia d'Alessandria. «Questa può essere una grande opportunità di ricambio dal punto di vista generazionale – ragiona Maria Grazia Penna, segretaria regionale della Cisl Scuola -Le persone che si sono inserite hanno intenzione di insegnare e non lo considerano una scappatoia, perché comunque hanno dovuto prendere i 24 crediti necessari. Questo è dirimente, secondo me». Un aspetto confermato anche da Teresa Olivieri, responsabile torinese della Cisl Scuola, che nelle scorse settimane ha messo a disposizione la propria sede per chi doveva presentare la domanda e non riusciva a farlo da solo. Un intero piano, 25 postazioni computer (perché quest'anno si fa tutto online nel mondo della scuola) dove si sono alternate centinaia di persone. « Tante persone hanno fatta la domanda per la prima volta – racconta – C'erano molti neolaureati, ma anche persone più grandi. Un elemento positivo che ho visto è che spesso chiedono informazioni su come prepararsi per fare l'insegnante. L'idea diffusa non è che si fa il docente perché non si è trovato altro » . A Torino e provincia le 29mila e 427 domande sono state fatte per 75mila posizioni, cioè la stessa persona ha chiesto di insegnare diverse materie o in diverse scuole, cioè inglese e francese o elementari e scuola dell'infanzia. Ma tutti confermano un aumento di richieste: « Ovvio che la crisi nel privato dell'ultimo decennio, i cui risultati si sono visti ancor di più negli ultimi tre anni, ha spinto molti con il titolo di studio a fare domanda – aggiunge Olivieri - Un numero considerevole di domande arriva dalle province del Sud che sono, a loro volta, sature: ma chi lo ha fatto pensa di trasferirsi qui per insegnare » . Quanti siano in questa condizione lo si saprà solo dopo la pubblicazione delle graduatorie .

Newspaper metadata:

Source: La Stampa - Ed.
Novara

Country: Italy

Media: Printed

Author: VALENTINA
SARMENGI

Date: 2020/08/27

Pages: 5 -

Web source:

Soprani e tenori a lezione di psicologia e immagine

Essere consapevoli delle proprie emozioni, non gesticolare troppo, avere un atteggiamento positivo: alcuni dei consigli che la psicologa del lavoro Giorgia Galmarini ha dispensato ieri ai partecipanti al corso di perfezionamento per cantanti lirici «Dall'Aria all'audizione» che si svolge in questi giorni ad Arona in municipio. «È una masterclass particolare. Oltre a lezioni di canto con maestri di primo livello, come Patrizia Ciofi e Chris Merritt, i ragazzi incontrano esperti di psicologia e immagine - sottolinea Federico Sacchi, presidente dell'associazione "Croma Milano" che organizza con il Comune -. Tutto per ricevere una preparazione a 360 gradi su come affrontare un'audizione. In carriera un cantante lirico può arrivare a sostenerne 300: è bene presentarsi nel migliore dei modi». Da Europa e Cina Francesca Mercuriali, soprano di Milano, è una dei 17 allievi del corso, provenienti anche da tutta Europa e Cina: «Davvero molto stimolante - dice -. Oltre alle lezioni è un'occasione di crescita e per confrontarsi con colleghi da tanti posti diversi. Dalla mattinata con la psicologa ho capito che ciò che conta, pur evitando alcuni errori, è avere una spontaneità morbida. Ho già fatto audizioni in passato ma per ruoli minori, ora potrò sostenerne altre più difficili con un approccio più metodico». La metafora dell'acqua Xinxin Zhang è di origine cinese e vive in Germania da 15 anni. È arrivata sul lago Maggiore in auto con il marito e la figlia: «Luogo incantevole - spiega -. Ci torneremo. Quando fai un'audizione è come tuffarsi nell'acqua fredda: questo corso ti insegna a prepararti mentalmente, ad avere più sicurezza e così l'acqua sembra un po' più calda e la voce esce molto meglio». Oleksandra Deriy e Maria Babilua sono due soprano ucraine e studiano al Conservatorio di Bergamo: «Gli esercizi ci hanno fatto capire molte cose. Per esempio che stiamo molto attenti a noi stessi e poco a ciò che ci circonda. Questa settimana siamo qui in un alloggio. Tutto perfetto per concentrarsi e imparare». «I ragazzi si sono dimostrati molto curiosi - sottolinea la psicologa -. Mi hanno colpito la loro preparazione e attenzione. In particolare si sono interessati ai metodi per gestire l'ansia e alla posizione delle mani: si dovrebbe evitare di muoverle troppo e le dita dovrebbero essere più chiuse che aperte. Ovviamente i gesti vanno sempre inseriti in un contesto, le regole non valgono in assoluto». Come vestirsi I cantanti hanno avuto martedì anche un incontro con il consulente d'immagine Riccardo Pella di Castelletto Ticino: «In una carriera internazionale come la loro è necessario adattare l'outfit, l'immagine, in base alla cultura del luogo dell'audizione. Fondamentale inoltre indossare qualcosa che ci fa sentire bene». Al termine del corso i due concerti a ingresso libero: sabato alle 21 in piazza San Graziano ad Arona e domenica alle 15, 30 e alle 16, 45 a Villa Tallone sull'isola di San Giulio a Orta.

Newspaper metadata:

Source: Benessere

Country: Italy

Media: Periodics

Author: Maria Teresa

Antognazza

Date: 2020/09/01

Pages: 96 -

Web source:

Il dopo Covid-19 Come aiutare hi ancora soffre

Dopo l'emergenza, in tanti avvertono vari disturbi psicologici che è meglio affrontare per tempo grazie all'aiuto degli esperti e di tanti volontari... uongiorno signora: da dove mi chiama? Quanti anni ha? É sola in casa? E i suoi figli, dove vivono? Che cosa la preoccupa? Mi chiami pure quando vuole, io sono qui che la aspetto». Al telefono rispondono con gentilezza e voce calma: sono tutti volontari, persone comuni dotate di buon senso, ma anche psicologi di professione, giovani e anziani, e persino qualche diacono o religioso. I servizi hanno preso i nomi più disparati: "Telefono amico" è il più frequente, usato da associazioni e comuni, piccoli e grandi, ma ci sono anche "Noi restiamo vicino a te", messo in campo in Toscana dalle comunità interreligiose, "Ti ascolto", attivato dall'Azione cattolica della diocesi di Milano. Un ospedale romano ha attivato un servizio psicologico chiamato "Se è troppo buio, chiamami". Sono iniziative sorte per guardare con un po' di ottimismo al tempo che verrà, senza farsi sopraffare dalle conseguenze dei lunghi mesi di isolamento durante la pandemia. «Gli esperti ci dicono che tutta la popolazione è esposta a rischio circa la salute mentale», ha scritto nella lettera pubblicata in giugno su BenEssere il superiore generale del Cottolengo, padre Carmine Arice, «e se già prima le aumentare lo stress dei bambini, che psicopatologie erano diventate la prinon hanno la possibilità di comprenma causa di disabilità, ora tutto quedere a pieno le informazioni alle quasto è ulteriormente accentuato. Alculi vengono spesso sottoposti passivani pensano che non saremo più quelli mente, né, soprattutto, di gestire le di prima perché le conseguenze emozioni suscitate da queste di questa terribile pandemia notizie». Dunque: «Spegniasono tali da rendere ancomo la Tv durante il giorno, ra più difficile la vita». Aiutate soprattutto in vacanza, Le paure sono tante, i bambini a trovare magari scegliendo di agle ansie incontrollate, rimodalità positive giornarci quando i bamferite soprattutto al fuper esprimere bini sono impegnati alturo; i danni sulla salute sentimenti come trove o meglio ancora mentale vanno dalle crisi la tristezza quando dormono, e cerchiamo di non controllare in continuazione il cellulare ma di farlo quando i bambini non sono con noi. Infine, per alcune famiglie può essere di conforto anche dedicare dei momenti condivisi alla spiritualità, a seconda del credo di ciascuno». guardando la Tv e controllando frequentemente sul cellulare gli aggiornamenti dei social - avverte l'Ospedadi insonnia, fino agli scatti di rabbia e violenza, soprattutto fra le pareti domestiche. Sopraffatti dall'informazione L'abitudine di documentarsi in continuazione sugli effetti della pandemia, le pediatrico Bambin Gesù di Roma, rivolgendosi ai genitori di bambini piccoli (<http://www.ospedalebambinogesu.it/nuovo-coronavirus>) - «può Insomma, siamo stati di fronte a un'emergenza sanitaria che ha portato anche a un'emergenza psicologicae che deve essere affrontata come tale. Un team di professionisti del Servizio italiano di psicologia on line (www.psicologi-online.it) si è così attivato per fornire un primo supporto a chi sperimenta tutt'oggi il "panico da coronavirus": si tratta di uno sportello psicologico on line di primo accesso gratuito. nostro obiettivo», spiegano sul sito , «è quello di contenere le ansie e le paure che, purtroppo, stanno crescendo in maniera esponenziale. Con due consulti psicologici gratuiti on line, supporteremo chi ha bisogno di affrontare la paura delle conseguenze, per sé e per le proprie famiglie, o ancora la paura di morire e di perdere il controllo». Anche lo psicologo Luca Mazzucchelli (www.lucamazzucchelli.com), insieme ai suoi collaboratori, ha ideato un programma di "rinforzamento mentale post Covid-19", con cinque allenamenti settimanali, da fare via Skype o dal vivo, «che ti aiuteranno», spiega, «a sprigionare il tuo potenziale di cambiamento, e vivere al meglio il periodo della ripartenza. L'idea è di unire la scientificità della psicologia alla praticità del coaching, così da aiutarti a entrare al "top" nella nuova era che aspetta tutti quanti noi. Una parte del tempo sarà più teorica e rivolta all'ascolto della tua situazione, un'altra invece prevede degli allenamentiintensivi per mettere in pratica le varie nozioni apprese e farti sbloccare più rapidamente». Anche per i più piccoli Alcune regole d'oro per prevenire problemi di salute mentale in bambini, anziani e persone fragili sono state diffuse dal Dipartimento di salute mentale e uso delle sostanze dell'Organizzazione mondiale della sanità (https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2). Per tutti, il consiglio è: «Protegetevi e sostenete gli altri. Assistere gli altri nel momento del bisogno può essere utile sia alla persona che riceve il sostegno che a chi offre aiuto». E ancora: «Cercate di amplificare le storie positive e di speranza, storie di persone che sono guarite o che hanno aiutato una persona cara, e sono disposte a condividere la loro esperienza». Gli esperti dell'Oms poi suggeriscono alle mamme: «Aiutate i bambini a trovare modalità positive per esprimere sentimenti come la paura e la tristezza. A volte giocare o disegnare può facilitare questo processo. I piccoli si sentono sollevati se possono esprimere e comunicare i loro sentimenti in un ambiente sicuro e solidale». E, se sono preoccupati, «affrontare questi timori insieme può alleviare la loro ansia». Per chi sta accanto agli anziani durante un momento di crisi 11 consiglio é: «Fornite loro un sostegno

Newspaper metadata:

Source: Benessere	Author: Maria Teresa Antognazza
Country: Italy	Date: 2020/09/01
Media: Periodics	Pages: 96 -

Web source:

pratico ed emotivo attraverso reti informali (famiglie) e professionisti della salute. Condividete semplici fatti su ciò che sta succedendo e date informazioni chiare con parole che le persone anziane possono capire». E agli stessi anziani la raccomandazione è quella di «mantenere la routine e gli orari regolari il più possibile, compresi l'esercizio fisico regolare, le pulizie, le faccende quotidiane, il canto, la pittura o altre attività», e «mantenere contatti regolari con i propri cari (per esempio via telefono, e-mail, social media o videoconferenza)». Accorgimenti maturati nell'età del virus, ma che possono portare a un maggior benessere quotidiano anche una volta passata l'emergenza della pandemia.

Newspaper metadata:

Source: Benessere

Country: Italy

Media: Periodics

Author: Francesco

Vincelli

Date: 2020/09/01

Pages: 108 -

Web source:

Lavorare a casa Un vantaggio ma non sempre

L'emergenza sanitaria di questi mesi ha lanciato nel nostro Paese lo smart working, ma molte mamme si sono trovate in grande difficoltà. Caro dottore, mia moglie lavora in smart working da oltre sei mesi. Mi aspettavo che questo migliorasse la qualità di vita, ma in verità mi sembra più stanca e stressata. Spesso chiude il Pc un attimo prima di andare a dormire e forse questo interferisce anche con la qualità del suo sonno. Io penso che ci vorrebbero più regole per l'organizzazione del telelavoro. GIANLUCA Rsaria ha 34 anni, è single e lavora per una grossa azienda nell'ambito della consulenza del lavoro. Nel momento in cui mi chiede aiuto psicologico sono trascorsi tre mesi dall'inizio del lockdown. L'organizzazione della sua vita è cambiata moltissimo. Fino a oggi ha investito molto nel suo lavoro e il suo impegno è stato ben compensato da una crescita personale e professionale che le ha generato molta soddisfazione. Anche lei ha dovuto rinunciare negli ultimi mesi al proprio ufficio e al contatto diretto con il suo team, nonché all'organizzazione del lavoro cui era abituata. Ha proseguito attraverso lo smart working dedicandosi per circa 13 ore al giorno, con un ritmo incessante che anche nel mese di maggio non le ha permesso di trovare il tempo per fare una passeggiata all'aperto. Alla mia osservazione clinica, Rosaria esprime tutti i sintomi tipici dello stress: un insieme di manifestazioni emotive e comportamentali caratterizzate da umore basso, facilità al pianto, nervosismo, inquietudine, agitazione, ansia e disturbi del sonno. Le cause di questa sofferenza sono certamente conseguenti alla difficoltà sperimentata, in varia misura da molte persone, ad adattarsi all'improvviso cambiamento delle proprie abitudini quotidiane, al marcato isolamento sociale, alla paura del virus e delle sue conseguenze, al restringimento significativo delle attività, ma soprattutto in questo caso all'aver dedicato tutta la propria giornata all'impegno lavorativo. A distanza di qualche giorno incontro Antonella; lei è sposata, ha due figli di 6 e 9 anni e lavora per un importante gruppo bancario. Dal mese di marzo ha dovuto improvvisarsi nei panni di co-maestra aiutando i figli a gestire i compiti, a facilitare l'uso degli strumenti informatici per la didattica a distanza e oltre agli abituali impegni da mamma ha gestito il proprio smart working fino a tarda sera, anche dopo aver messo a letto i figli: «non è facile gestire una riunione con l'amministratore delegato della mia banca con il timore che mio figlio bussi alla mia porta chiedendomi aiuto per i suoi compiti o per collegarsi con le maestre». Giù di corda. Anche Antonella mi chiede aiuto perché si sente senza forze, demotivata, depressa, con risvegli notturni e aumento dell'appetito. Anche in questo caso lo smart working, che in italiano si traduce con "lavoro agile", è stato tutt'altro che smart: «Le prime mail lette appena sveglia e le ultime prima di addormentarmi mi hanno dato la sensazione di non mettere mai in pausa il mio impegno e adesso mi sembra di non avere più energie, di avere una repulsione verso quel lavoro che ho sempre amato. Due esempi fra tanti *benessere@stpauls.it di persone che hanno riportato delle conseguenze negative dovute in larga parte a una gestione non corretta del lavoro da casa. È indubbio che la possibilità di riorganizzare le proprie attività, in questo difficile periodo, attraverso modalità alternative e potendo perseguire gli stessi obiettivi continuando a lavorare da casa, ha salvato diverse aziende e tutelato moltissimi posti di lavoro. Secondo la Legge 81 promulgata il 22 maggio 2017, il lavoro agile viene delineato come «una modalità di esecuzione del rapporto di lavoro subordinato, stabilita mediante accordo tra le parti, anche con forme di organizzazione per fasi, cicli e obiettivi e senza precisi vincoli di orario o di luogo di lavoro, con il possibile utilizzo di strumenti tecnologici per lo svolgimento dell'attività lavorativa». I benefici del telelavoro possono essere tanti e vanno dalla riduzione significativa delle emissioni di agenti inquinanti conseguente al minor uso dei mezzi di trasporto, alla riduzione di assenze per malattia, fino all'aumento della produttività. In linea teorica fra i benefici è contemplata anche la possibilità di realizzare un migliore equilibrio tra la vita lavorativa e la vita privata, ma in molti casi non sembra essere così. Da un lato riteniamo che la responsabilità sia individuale: forse anche a causa dell'inesperienza del lavoratore verso queste nuove modalità, non è sempre così facile contenere i tempi dell'impegno lavorativo all'interno di un confine che permetta di integrarlo nella vita familiare senza subire gli effetti dello stress da sovraccarico. Dall'altra riteniamo che le aziende stesse dovrebbero formare e tutelare i propri dipendenti anche individuando precise linee guida che consentano, ad esempio, una limitazione oraria nello scambio di informazioni e di richieste. In Francia, ad esempio, il "diritto alla disconnessione" è stato incluso nella legge sul lavoro già dal 2016: il dipendente può non rispondere a mail e telefonate oltre l'orario stabilito per contratto, ma soprattutto il datore di lavoro può essere sanzionato se non lo rispetta. D'altro canto è innegabile che un'azienda in salute è quella che tutela la salute dei propri dipendenti

Newspaper metadata:

Source: Benessere

Author: Nicola Neri

Country: Italy

Date: 2020/09/01

Media: Periodics

Pages: 102 -

Web source:

Droghe Come intercettare il primo malessere

Che cosa fare se un figlio fa uso di sostanze? Prima di tutto, dicono gli esperti, occorre riconoscere anche il linguaggio non verbale. E poi cercare il dialogo... Durante il lockdown ho potuto osservare meglio le abitudini di mio figlio adolescente (quindici anni). Sono rimasto sorpreso nel constatare che trascorre molto tempo a guardare video musicali su YouTube in cui ci sono costanti riferimenti all'uso di droghe. Non avevo mai pensato che mio figlio fosse interessato a quel mondo. Come posso affrontare questo tema con lui? CARLO, UN PADRE I campanelli di allarme O- È importante essere pronti a riconoscere i campanelli d'allarme, ricordandosi però che ogni persona reagisce in modo differente, personale all'uso di sostanze. Tra questi segnali vi sono: una diminuzione del rendimento scolastico e dell'interesse verso sport, hobby, attività praticate; comportamenti aggressivi a scuola o in altri contesti di vita; progressivo isolamento; cambiamenti nell'umore, nelle abitudini alimentari e nei rapporti sociali Se parlare di sostanze può essere complicato di per sé, per un genitore farlo con un figlio può risultare doppiamente complesso. Da un lato perché le tipologie di sostanze e il loro consumo cambiano insieme alla società e a una velocità impossibile da seguire per chi non ne sia direttamente coinvolto; dall'altro, perché il genitore ha un ruolo di responsabilità e di tutela. Se uno dei compiti di madre e padre è quello di "presentare il mondo al figlio", è ragionevole trovarsi in difficoltà nel dover spiegare qualcosa che non si conosce e di cui è naturale avere paura. Il primo ostacolo è proprio questo: per parlare di droga con un adolescente occorre accettare che esista una parte del proprio figlio che non si vede, una zona d'ombra sempre più ingombrante e che occorre riconoscere. L'età del cambiamento L'adolescente è impegnato nel difficile compito di costruzione di una sua identità e per far ciò è necessario che costruisca una propria relazione con il mondo, da cui il genitore è in parte escluso. Se, quindi, il bisogno adolescenziale di questa zona d'ombra deve essere riconosciuto - si può dire che non si cresce senza segreti - è ugualmente importante interessarsi a che cosa essa contenga. In questo senso è giustificato il timore di padri e madri che la parte non visibile del figlio intrattenga un rapporto con le droghe, con tutti i pericoli che ne possono derivare. Ed è una paura supportata dalle evidenze di diversi studi che riconoscono nell'adolescenza l'età in cui si entra in contatto e si sperimentano la maggior parte delle sostanze, alcol incluso. Per iniziare a confrontarsi con questo potenziale rischio nella vita dei propri figli, è necessario comprendere che stanno compiendo degli "esperimenti di crescita". L'entrata in contatto con le droghe può infatti avvenire spesso in un momento particolare della vita del ragazzo, in cui da una parte si trova a dover fare i conti con un corpo che cambia, con emozioni ed esperienze che non conosce e possono destabilizzarlo, dall'altra vive un grande bisogno di appartenenza, che lo spinge a ricercare un posto all'interno del gruppo sociale. È da tener conto quindi che l'incontro con le sostanze avviene sovente in un periodo che si caratterizza per diverse sfide evolutive. Tra queste, ricordiamo la sessualità, i tentativi di separazione dal nucleo familiare e la messa alla prova della propria forza e indipendenza rispetto alle diverse forme di autorità. Di fronte a un problema così complesso come parlare di droga con un figlio, e in cui gran parte della difficoltà è legata alla scarsa visibilità della questione stessa (come faccio a capire cosa sta capitando, sta facendo uso di droghe, quali, in che misura?), è importante, da genitori, avere come obiettivo una condizione di apertura e fiducia. Creare quindi uno spazio comune in cui sia possibile un dialogo. Pertanto, nell'affrontare questo tema è meglio evitare per principio un atteggiamento giudicante o accusatorio, poiché contribuisce a creare barriere e a mantenere quest'argomento nella zona d'ombra, trasformando la questione in un tabù. Informarsi bene È utile riconoscere di non saperne abbastanza e informarsi attraverso fonti valide e attendibili, così da astenersi da generalizzazioni. In questo modo si compie un passo fondamentale: non parlare in maniera generale delle sostanze, ma ricercare il significato particolare che queste rivestono per il proprio figlio. Disposi quindi all'ascolto, così da capire quando, anche attraverso messaggi extra-verbali, un ragazzo o una ragazza stanno manifestando l'affiorare di un problema. In questo caso è fondamentale essere presenti, disponibili a ricevere quello che il figlio ha deciso di rendere visibile, anche se attraverso un gesto, un pianto, o una frase inaspettata. Spesso, anche mostrare un interesse non critico nei confronti dei mondi che si relazionano con le sostanze, come musica, moda, social network, serve ad aprire un dialogo. Di fronte a una richiesta di attenzione o di aiuto non espressa in maniera esplicita, che non passa quindi dalla parola, può essere utile muoversi per primi e accennare al tema delle droghe, mostrando sia di conoscere qualcosa di quel mondo così da promuovere la fiducia del figlio, sia di essere disposti ad ascoltare, e quindi ad affrontare insieme a lui quella "zona d'ombra"