Ordine Psicologi del Piemonte

Rassegna Stampa OPP del 22-03-2021

INDICE

Antiage 11
«Ero un’entusiasta, ora tutto mi lascia indifferente»

Antiage 12
I BUONI PROPOSITI per RICOMINCIARE DA TE

Antiage 14
«Lui mi tratta male!» Ecco come reagire

Antiage 16
PSORIASI Ecco come affrontarla

Antiage 18
Uno sguardo nuovo e la vita cambia colore

Antiage 19
Depressione da covid Come evitarla e rigenerare il cervello

Riza Psicomatica 20
Il panorama più bello è dentro di te

Riza Psicomatica 21
LA SOFFERENZA DI CHI LASCIA Il dolore passa quando puoi davvero voltare pagina

Riza Psicomatica 22
Mai più chiusi in casa per colpa del panico

Riza Psicomatica 24
DERMATITE Prurito, emozioni a fior di pelle

Riza Psicomatica 25
Come uscire dai “mo menti no”

Riza Psicomatica 27
In#ammazioni Sono con#itti interiori che emergono nel corpo

Riza Psicomatica 29
Togli i vecchi abiti men tali e tutto si riaccende

Riza Psicomatica 30
Com’è fatta una mente nuova? Ecco gli atteggiamenti mentali che mandano via disagi e lamenti

Riza Psicomatica 32
Quanto sei ancorato alle tue certezze?

Riza Psicomatica 33
Ripèulisci la mente, bastano 24 ore

Riza Psicomatica 36
Guarda le emozioni senza giudicarle

Riza Psicomatica 37
Fai spazio all’eros e al rinnovamento

Riza Psicomatica 38
Via le maschere e rendi semplici le relazioni

Riza Psicomatica 39
Chiudi gli occhi e... immagina una porta davanti a te

Riza Psicomatica 40
Inizia a dare spazio a nuove opportunità

Riza Psicomatica 41
Il leone ti insegna a difendere il tuo territorio

Natural Style 42
Scomode verità che salvano la vita

Airone 45
LO STRESS? PUÒ FARCI BENE

Antiage 47
Le donne sono felici quando hanno la loro casa

Riza Psicomatica 49
Hai un disagio?Trova il tuo Rifugio

Riza Psicomatica 51
Anoressia Digiunando Luisa ri#utava il Femminile

Riza Psicomatica 52
Depressione: se la superi sta meglio tutto il corpo

Riza Psicomatica 54
Non rimandare la felicità!

Riza Psicomatica 55
Alla larga da chi ti mette sempre alla prova

Riza Psicomatica 56
Perché stiamo male?

Riza Psicomatica 57
Chiudi gli occhi e... immagina una sof#tta misteriosa

Runner's 58
SILENZIO, PER FAVORE

Mentecorpo 60
Il signi cato nascosto del colesterolo alto

Mentecorpo 61
IL RIMUGINIO MENTALE AUMENTA IL RISCHIO CARDIACO

Airone 62
FACCIO TUTTO IO! Chi è l'accentratore e perché è bene stargli alla larga

Airone 64
LA PUNTUALITÀ È UN VALORE?

Mattinopadova.gelocal.it 66
Navigare l'incertezza: il Cicapfest torna a Padova il primo weekend di settembre

Quotidianopiemontese.it 68
La polizia municipale di Torino organizza un webinar sui reati di maltrattamento in famiglia

Strill.it 69
Ripartono le attività relative al progetto nazionale UISP "Scatti di salute"

Torinoggi.it 70

"I reati di maltrattamento in famiglia": corso di informazione e formazione da vigili e avvocati

Padovaoggi.it 71
Cicap Fest 2021, dal 3 al 5 settembre a Padova torna il Festival della scienza e della curiosità

Politicamentecorretto.com 72
Dal 3 al 5 settembre a Padova torna il Festival della scienza e della curiosità

Napolitoday.it 73
Pasta di sera: "Combatte insonnia e stress (e non ingrassa)"

Agenparl.eu 75
‘I REATI DI MALTRATTAMENTO IN FAMIGLIA’. CORSO DI INFORMAZIONE E FORMAZIONE ORGANIZZATO DALLA POLIZIA MUNICIPALE E DALL’ORDINE DEGLI AVVOCATI DI TORINO

Repubblica.it 76
Lockdown, la fatica delle donne

Ilfarmacistaonline.it 78
Medicina di genere. Nominati i componenti dell’Osservatorio Iss

Geishagourmet.com 80
Pasta di sera, combatte lo stress e l’insonnia e fa dimagrire. Ecco i consigli dell’esperto

Ilcittadinomb.it 82
Limbiate e il contrasto a bullismo e dipendenze tra i più giovani: incontri con Novara e Pellai

Atnews.it 83
Asti, successo per il terzo incontro del Cantiere Genitori Ic3

Ilcorrieredellacitta.com 84
Coronavirus, ansia e depressione da pandemia: il sistema D-Void della Asl Roma 6

Key4biz.it 85
Democrazia Futura. Lo spillover del giornalismo

Blogo.it 94
Priorità alla scuola: a Novara la protesta si fa intergenerazionale

Lavocediasti.it 95
Cantiere Genitori: successo per la serata condotta dallo psicoterapeuta Giuseppe Bonavolontà (VIDEO)

Quotidianosanita.it 96

Medicina di genere. Nominati i componenti dell'Osservatorio Iss

Ekuonews.it 98
#La terapia psicologica per lo stress da COVID#, domani convegno del Centro di Psicologia Clinica

Donna Moderna 99
SÌ, POSSIAMO ANCORA STARE BENE AL LAVORO

Italia Oggi 101
200 nuove professioni digitali

Il Foglio 103
Anche se serve, che stress il lockdown

Vanityfair.it 105
Chiara Grasso: «Così si vive facendo l'etologa»

Imgpress.it 106
Navigare l'incertezza – Dal 3 al 5 settembre a Padova torna il Festival della scienza e della curiosità

Il Messaggero 107
I giovani e i disturbi da Dad la proposta in Parlamento: «Più medici e posti letto»

Panoramasanita.it 108
Covid-19, Aumenta la pressione sui servizi assistenziali

Askanews.it 112
Covid, Psicologi: stress italiani al massimo livello. Pesa la dad

Yahoonotizie.it 113
Covid, Psicologi: stress italiani al massimo livello. Pesa la dad

Ntr24.tv 114
Covid, gli psicologi: "Stress ai massimi livelli. Pesa la Dad"

Panoramasanita.it 115
Covid-19, Psicologi: Stress ai massimi, pesa la Dad

Nursetimes.org 116
Medicina di genere, nominati i componenti dell'Osservatorio

Ciociariaoggi.it 118

Covid, picco di stress per gli italiani: l'allarme degli psicologi

Ilmetropolitano.it 119
Covid: Psicologi, stress ai massimi. Pesa la DAD

Messaggeroveneto.it 120
In Friuli 910 nuovi casi e 20 decessi. L'Rt nazionale stabile a 1,16, tredici regioni in crisi con le terapie intensive.

Rtl.it 122
Psicologi, lo stress da Covid è al massimo picco di sempre, +3% rispetto alla settimana precedente

Affaritaliani.it 123
Pasta a cena contro insonnia, stress e non ingrassa: ecco perchè fa bene

Targatocn.it 124
Endometriosi: l'associazione ADES si prepara al mese della consapevolezza

Viversani & Belli 125
c'eravamo tanto amati

Viversani & Belli 126
doomscrolling

Estense.com 127
Paola Boldrini: "Orgoglio per i ferraresi nominati nell'Osservatorio Nazionale della Medicina di Genere"

Il Resto Del Carlino - Ed. Forlì 128
«Paura della pandemia e disturbi del sonno Bisogna imparare ad ascoltare se stessi»

Corriere.it 129
Il segreto della felicità, nei momenti difficili si recupera l'arte di vivere

Il Messaggero 130
Sindrome post-trauma per 4 medici su 10 arriva il corso per gestire lo choc da Covid

Qn - Quotidiano Nazionale 131
Donne più in ansia per la sfera familiare

Qn - Quotidiano Nazionale 132
Dialogo con una figlia sull'orlo del lockdown «Mamma mi sento un cubo vuoto, sono sfinita»

Lastampa.it 133
Cristiana Maffucci: “A 46 anni sono single e senza figli, così mi sono innamorata di me stessa”

Quotidiano Di Sicilia 134
Covid, psicologi: “Italiani stressati, siciliani di più”

Repubblica.it 135
"Le parole non bastano": l'addio di Borgofranco di Ivrea alla dodicenne che si è impiccata

Ilgiorno.it 136
"C'è un'ondata anti-infanzia". L'esperto: aprire subito asili e primarie

Orizzontescuola.it 137
La DAD preoccupa sia i genitori che gli insegnanti, troppe ore davanti allo schermo e poca attività fisica [LE TESTIMONIANZE]

La Stampa 139
Assistenza psicologica agli alunni, giornata pagata a chi si vaccina

Corriere.it 140
L’ultimo saluto per la 12enne che progettava il suicidio con le amiche. Il parroco: «Oggi le parole non bastano»

Ilpost.it 141
È un brutto periodo per essere belonefobici

Avvenire 143
Le scuole paritarie (ancora) escluse dai fondi anti-Covid

Corriere.it 144
«Mio figlio in isolamento per dieci mesi. Nudo, con la luce sempre accesa e senza acqua corrente»

Lastampa.it 145
Dal cielo di Matteo una lettera al presidente Cirio per aiutare i bimbi

Ideawebtv.it 146
#Scuole aperte subito: famiglie e studenti sono allo stremo#

Atuttonet.it 148
Anoressia: modelle contro i disturbi alimentari

Primanovara.it 149

La “Rete per la scuola in presenza” a Cirio: “Si creano danni a un’intera generazione di studenti”

Msn.com 152
Brigata Basaglia, le psicologhe digitali che offrono supporto al telefono

Latinaoggi.eu 154
Covid, picco di stress per gli italiani: l'allarme degli psicologi

La Repubblica - Robinson 155
A un passo dalla fine

Marieclaire.it 157
Brigata Basaglia, le psicologhe che offrono supporto al telefono

Avvenire 159
Ricerca al femminile, un dono

Avvenire 160
GRAZIE PERMESSO SCUSA

Quotidianopiemontese.it 162
Apertura scuole: incontro tra il Presidente Cirio e i movimenti per la riapertura, i temi trattati e le richieste

Repubblica.it 163
No Dad, proteste a macchia di leopardo contro la chiusura delle scuole

Il Messaggero 164
«Prepariamoci a combattere una pandemia nascosta: quella della salute mentale»

Torinoggi.it 165
UniTo, riconoscimenti internazionali per Agraria e Filosofia: sono tra le migliori al mondo

L'espresso 166
DUE MILIARDI PER LA SALUTE MENTALE

La Repubblica - Ed. Bologna 168
Lo psichiatra dell’Ausl “Spaventati e in lockdown cresce il disagio dei minori”

La Verità 169
La convivenza forzata allontana genitori e figli

La Stampa 170

Sempre più bulimici e anoressici così il lockdown colpisce i giovani

Libero 171
Gli psicologi che curano le ossessioni in 7 sedute

Primailcanavese.it 173
Incontro Cirio-comitati scuola in presenza: #Si creano danni a un#intera generazione di studenti#

Ilsole24ore.com 176
Decreto Sostegni, per i professionisti iscritti alle casse aiuti a due vie

Cronacadiretta.it 177
Covid, psicologi: stress ai massimi. Pesa la DAD

Ilpost.it 178
Mai più, terza puntata

Corriere Della Sera 180
Appello per gli adolescenti

Benessere 181
Dipendenza da meteo Un’ossessione da battere

Benessere 184
Bambini Quando essere distratti diventa un problema

Benessere 185
Altruismo È meglio dare oppure ricevere?

Benessere 186
Finiti nella Rete Chi sono le vittime delle estorsioni sessuali?

Benessere 187
Psicologia Come affrontare tutte le difficoltà

AntiAge

Newspaper metadata:

Source: Antiage
Country: Italy
Media: Periodics

Author: ANDREA NERVETTI
Date: 2021/01/01
Pages: 10 -

Web source:

«Ero un’entusiasta, ora tutto mi lascia indifferente»

RISPONDE IL DOTTOR ANDREA NERVETTI, PSICOLOGO E PSICOTERAPEUTA Cara Ezia, lo sconvolgimento legato alla pandemia da Covid 19 ha certamente un impatto anche sulla psiche delle persone. La chiusura di bar, ristoranti, cinema, teatri, sale da concerti e quant’altro ci ha privato anche di quegli svaghi e di quegli stimoli culturali cui eravamo abituati, che facevano parte della nostra vita e che le davano sapore. Non sorprende pertanto che tu, Ezia parlando delle sensazioni che provi, ne attribuisca almeno in parte la genesi alla pandemia. Questi momenti storici così sconvolgenti hanno la capacità di far emergere questioni profonde, perché, turbando la nostra routine, ci mettono di fronte a noi stessi. Tu, però, fai anche altre ipotesi, come l’età e l’indipendenza ormai raggiunta dai tuoi # gli. Può essere anche questo, ma prova a cambiare prospettiva: e se tutte queste cause fossero vere solo in super# cie, rappresentando quindi l’innesco di un immaginario congegno esplosivo del quale tu stessa sei in realtà la dinamite, cioè l’elemento determinante allo scoppio? E se la sensazione di non senso, di apatia e di torpore fosse qualcosa che da dentro di te dovesse comunque venire alla luce? Se rappresentasse dunque una tappa della tua anima in cammino? “ Gentile redazione, che senso ha la mia esistenza? Ecco una domanda che non avrei mai pensato di farmi eppure da qualche tempo, ci penso spesso. Sarà la pandemia che ha limitato tantissimo gli spazi di vita, sarà l’età (ho 54 anni), o sarà che i # gli sono ormai grandi e non hanno più bisogno di me, in ogni caso da mesi si è insinuato in me questo tarlo: la vita non ha alcun senso. Se mi guardo indietro, potrei dirmi soddisfatta: un buon lavoro, una famiglia solida, molti interessi, dovrei dire di avere avuto un’esistenza appagante. Parlo al passato, perché ora non riesco a “nutrirmi” di niente e tutto sembra scorrere piatto e uguale, dalla mattina alla sera, e domani sarà come oggi o ieri. Mio marito mi guarda e non mi riconosce: io mi entusiasmavo per un nonnulla, ora sembro apatica e indifferente. Non credo di essere depressa, ma vorrei uscire da questo torpore mentale: cosa mi consigliate? Ezia Lascia emergere quel che senti Se usciamo per un attimo dal mondo delle relazioni di causa effetto (“sono apatica perché con la pandemia non si può fare niente”) e immaginiamo che la psiche profonda sia un “luogo” dove albergano i nostri lati Ombra, possiamo interpretare queste sensazioni spiacevoli in un modo diverso e più costruttivo. Prova a dirti così, Ezia: qualcosa dentro di me vuol venire alla luce e ha le sembianze del “non senso”. Mi faccio da parte e attendo che questo qualcosa “chiarisca” il suo sorgere e mi accompagni dove vorrà il mio destino. Perché dovresti ragionare così? Perché se ci fermiamo alla super# cie delle cose, non c’è speranza: l’età è quella che è, i # gli sono cresciuti e lo stesso si può dire della pandemia. Chiusi in questo territorio, effettivamente potremmo concordare con te, Ezia, che la vita non abbia molto senso. Se però allarghiamo lo sguardo, possiamo fare una ri# essione paradossale: il vuoto/nulla (qualcosa di molto af# ne alle sensazioni che tu ora provi), per la tradizione Taoista cinese è il “wu wei”, ciò che “partorisce” il Tao stesso, la Via. I # sici ci insegnano poi che oltre il 99% dello spazio è vuoto. Dunque il vuoto, il non senso... ha senso! L’anima fa pulizia Quel che ti sta capitando, Ezia, ha per il mio modo di intendere la psicoterapia, lo stesso ruolo che aveva nelle medicine delle tradizioni la purga, il lavacro. Qualcosa in te sta tramontando e deve essere accompagnato al portone d’uscita della tua vita. Sovente, l’anima appro# tta di eventi esterni (personali o collettivi) per imprimere un’accelerazione a un processo evolutivo che deve proseguire, pena la nostra stagnazione. Il non senso, l’apatia, il torpore mi ricordano per analogia la nigredo alchemica, la prima fase del processo di trasmutazione dell’uomo-piombo in uomo-d’oro. Questo stadio è caratterizzato A piedi nudi nel “non senso” Quando l’apatia viene a trovarti, chiudi gli occhi e immaginala come un’entità proveniente da un altro tempo, un’altra dimensione, venuta a trovarti per mostrarti qualcosa di meraviglioso. Per vederlo, dovrai prima attraversare una landa desolata e priva di vita, ma la misteriosa # gura, l’entità, ti accompagnerà nel viaggio e ti sosterrà nei momenti dif# cili, # no a che giungerai al cospetto del “tesoro”. Continua tu questo viaggio immaginario, come la tua mente ti suggerirà. Ti sorprenderai nello scoprire quanti mondi sconosciuti abitino il tuo spazio interiore... dall’isolamento, dal digiuno, dalla castità, precondizioni indispensabili al distacco dalle abitudini, dagli attaccamenti, da tutto quel che pensavamo consolidato e solido e che invece è destinato al tramonto. È una fase dolorosa, ma senza le doglie, l’essere che siamo destinati a diventare non può venire alla luce. Non aver paura di queste sensazioni, Ezia, ma accoglile come un messaggio della tua quintessenza, che attraverso di esse non vuole certo deprimerti, ma alleggerire il tuo viaggio dei pesi di cui è bene liberarsi. Contemplandone dolcemente la presenza, permetterai loro di fare il lavoro che va fatto e ti scoprirai presto nuova e aperta a tutto quel che la vita saprà ancora donarti. ‘ La mancanza di senso che coglie molte persone in età matura è una tappa necessaria per ritrovare signi# cati più profondi e più autentici

AntiAge

Newspaper metadata:

Source: Antiage
Author:
Country: Italy
Date: 2021/01/01
Media: Periodics
Pages: 20 -

Web source:

I BUONI PROPOSITI per RICOMINCIARE DA TE

Al centro metti i tuoi desideri e spazza via i doveri. Solo così puoi essere felice (indipendentemente da quello che accade fuori) I nizia un nuovo anno e tutti fanno i solito buoni propositi: devo mettermi a dieta e perdere una taglia; devo sistemare le cose con mio marito; sì, quest'anno devo proprio cambiare lavoro! Si oscilla tra fantasie di felicità sfrenata che dovrebbero seguire a cambiamenti epocali che poi non siamo in grado di mettere in atto, e propositi di maggiore dedizione verso se stessi che, rapidamente, si traducono in nuovi doveri - il classico "devo trovare momenti solo per me cioè devo andare in palestra anche se non ne ho davvero voglia". In cima alla lista delle nostre priorità dovremmo invece mettere l'idea di salvaguardare la nostra psiche. È qualcosa di fondamentale, specialmente in questo periodo così complicato. Quello che accade intorno a noi ci può turbare, colpire, a volte travolgere in tempi normali, guriamoci ora. I dati raccolti in molti studi in tutto il mondo, e la testimonianza degli psicoterapeuti con cui noi siamo sempre in contatto, lo dimostrano: negli ultimi mesi ansia, panico e depressione sono aumentati a dismisura. Senza contare il fatto che siamo quotidianamente bombardati da notizie ansiogene, polemiche di tutti i tipi e da un generale stato di confusione collettiva. Una situazione che de- nire stressante è ancora un eufemismo. E lo stress, lo sappiamo benissimo, fa ammalare perché abbassa le difese e invecchia l'organismo. 20 AntiAge Accendi la voglia di vivere Che fare allora? Ricordarsi che niente come una mente leggera, aperta al nuovo e intimamente stabile e duciosa in se stessa funziona contro tutte le malattie e in particolare contro le malattie degenerative. Innanzitutto occorre comprendere che, in realtà, il benessere della psiche non dipende dall'esterno: non confondiamolo con la calma piatta o con il classico "va tutto bene" di circostanza. La routine può rassicurare, ma alla lunga può diventare una gabbia: non èla tranquillità la meta alla quale tendere nel nuovo anno, perché non è lei la vera sorgente degli stati di felicità che permettono al cervello di attivare tutte le sostanze anti-invecchiamento. Il benessere mentale è prima di tutto uno stato interiore che si attiva autonomamente quando hai ducia in te stesso, quando non ti imponi troppi vincoli mentali, quando lasci che la tua natura, le tue attitudini, le tue inclinazioni possano esprimersi e guidarti. A questo dovrebbero tendere i nuovi propositi. INDAGINE Nel nuovo anno vorrei... seguire le mie passioni Qual è il sogno che le nostre lettrici hanno messo in cima alla lista dei desideri per il nuovo anno? Seguire le proprie passioni! La pensa così il 44% di coloro che hanno risposto all'indagine lanciata su www.riza.it. Ma, sul fronte psicologico, c'è anche un grande desiderio di allegria, per riprendersi dalle ansie di questo 2020. la tranquillità la meta alla quale tendere nel nuovo anno, perché non è lei la vera sorgente degli stati di felicità che permettono al cervello di attivare tutte le sostanze anti-invecchiamento. Il benessere mentale è prima di tutto uno stato interiore che si attiva autonomamente quando hai ducia in te stesso, quando non ti imponi troppi vincoli mentali, quando lasci che la tua natura, le tue attitudini, le tue inclinazioni possano esprimersi e guidarti. A questo dovrebbero tendere i nuovi propositi. Rispetto a quando avevi 20 anni i tuoi buoni propositi... # Sono cambiati molto..... 45% # Sono cambiati solo in parte..... 41% # Sono sempre gli stessi..... 14% I tuoi buoni propositi riguardano... # La serenità e la tranquillità dell'anima..... 6 6% # La gestione del tempo.....13% # La bellezza e la forma # sica..... 11% # La salute..... 10% Sul fronte psiche, vorresti che il 2021 ti portasse... # Più allegria ed entusiasmo ..... 47% # Meno ansia e preoccupazioni..... 40% # Più forza di volontà..... 13% Nel 2021 vorresti... # Seguire di più le tue passioni..... 44% # Essere più sicura di te..... 34% # Avere meno sensi di colpa..... 12% # Fare la pace con il tuo carattere..... 10% Gli obiettivi di inizio anno sono... # Un orizzonte verso cui tendere..... 42% # Una simpatica tradizione..... 37% # Un'abitudine frustrante..... 21%Le cose da fare (e da evi tare) per iniziare e continuare bene Se a inizio anno ti ritrovi a scrivere un libro dei sogni che in 12 mesi vedi pian piano sgretolarsi, è ora di rimettere al centro dei tuoi intendimenti le vere radici della felicità. Ti proponiamo cinque buoni propositi semplicissimi che, a differenza di tutti gli altri, sono delle fantastiche medicine per il benessere della mente. Non ti obbligano a fare ciò di cui non hai voglia, non sono utopistici ma anzi prendono le mosse da quello che c'è, senza volerlo cambiare, e da lì ripartono. E soprattutto rendono la tua felicità indipendente da quello che accade, ma anche dai vincoli e dalle illusioni che dentro di noi si trasformano nei peggiori ostacoli al nostro benessere. Impara a percepire i disagi senza combatterli: # dati di te Ribalta tutti i luoghi comuni su disagi come ansia, paure, depressione e solitudine. Non sono reazioni esagerate

AntiAge

Newspaper metadata:

Source: Antiage
Author:
Country: Italy
Date: 2021/01/01
Media: Periodics
Pages: 20 -

Web source:

a eventi esterni, e nemmeno “errori di programmazione” del tuo cervello. Sono prima di tutto energie interiori che vogliono comunicarti qualcosa di fondamentale: non stai vivendo abbastanza, non stai facendo ciò per cui sei nato, ti sei seduto troppo sulle abitudini e sulle routine. Il tuo mondo interiore, che ti conosce benissimo, ti manda spaventi e tristezza perché stai rinunciando, perché ti sei rassegnato. Non farti affascinare dall’idea di combatterli, di silenziarli con false soluzioni o scorciatoie che li faranno solo tornare, impara a percepirli e ad accoglierli. Fidati di te e della saggezza del mondo interno, fai spazio a quelle energie misteriose. Ogni giorno trova 10 minuti di silenzio in cui ascoltare il corpo, le emozioni, le piccole e grandi paure, fai loro posto dentro di te senza fare alcun commento, come se fossero amiche spaventate che sono venute a trovarti. Questa semplice ruotine ha un grande potere e può cambiare lo sguardo sulle cose e il tuo stato interiore! 22 AntiAge No alle aspettative: arrenditi alla vita Un saggio ha detto: la vita è quel che ti accade mentre fai altri progetti. Quindi qual è il miglior progetto che puoi mettere in campo quest’anno? Smettere di fare progetti, sia che riguardino te che le persone che ti stanno accanto. Tanto la vita ha già un progetto per te. Ma forse tu non riesci più a scorgerlo, questo è il vero problema! Dedica allora tutta la tua attenzione a coglierne i segnali: con la mente libera dai compiti che ti dai da solo, sarai più ricettivo e aperto. Arrendersi alla vita non vuol dire rassegnarsi, ma il contrario: vuol dire diventare più intuitivi, sensibili, attenti. Senza il paraocchi delle aspettative saprai vedere meglio le occasioni, le possibilità, le nuove strade che si aprono e che prima non vedevi o ri# utavi considerandole deviazioni rispetto ai tuoi piani o cose di poco conto. No a bilanci e paragoni: sei quello che sei «Lei ha avuto di più dalla vita, io non ho ricevuto quanto mi aspettavo»: esiste frase più devastante per la salute della mente? Basta dirla e ti senti addosso 10 anni di più. Fare bilanci della propria vita è la cosa mentalmente più pericolosa che possiamo fare. Nelle faccende dell’esistenza umana, non è possibile ridurre tutto a un “più” o a un “meno”. Ogni vita fa storia a sé. Se poi al bilancio si somma il paragone - «Lei ha avuto, io no» - il rischio è quello di alimentare la disistima («È colpa mia, sono stata debole, poco coraggiosa, incapace») o l’idea che tutto complotti contro di noi («Cosa aveva lei più di me? Niente! I soliti favoritismi!»). Quindi fatti un grandissimo regalo: evita i bilanci. Il mondo interiore li detesta. A lui sta a cuore solo una cosa: che tu diventi ciò che sei, un giorno dopo l’altro, in modi sempre nuovi. E per farlo non conta il passato, ma cosa puoi fare adesso! buoni proposito Via il carico di sensi di colpa e doveri indotti: è ora di dire qualche no Quante cose facciamo ogni giorno perché dobbiamo farle? Tantissime e di molte in realtà non possiamo fare a meno. Ma c’è una categoria di impegni e doveri che nessuno ci ha imposto, che la vita non pretende da noi, ma che noi ci siamo messi in testa di dover assolvere. I più temibli? Essere sempre impeccabile; avere tutto sotto controllo; non fare brutta # gura; non avere comportamenti fuori luogo; non deludere nessuno (in particolare i genitori, i parenti, gli amici, soprattutto facendo cose che loro non si aspettano ma che a noi piacerebbero tanto...) e in# ne il peggiore: essere una mamma-moglie- # glia-nonna-collega (a ciascuno il suo) perfetta. Ecco la buona notizia: quasi sempre tutti questi doveri che ti sei imposto e ti impegni tanto a rispettare, non importano a nessun altro che al tuo Ego! Non solo se li trasgredisci non muore nessuno, e quasi nessuno se ne accorge, ma anzi, molto spesso quando ti liberi del loro peso le relazioni intorno a te migliorano. Prova, hai un anno di tempo a disposizione. Focalizza l’attenzione sulle cose che adori fare: spazio al benessere Mentre liberi la testa dai troppi doveri, dalle preoccupazioni inutili, dalla rassegnazione e dai sensi di colpa, scopri che puoi dedicare molte più attenzioni a tutto ciò che forse da troppo tempo hai messo da parte con mille scuse - poco tempo, troppi impegni - che sono più che altro alibi. E questa attenzione ti riporta al punto d’origine, cioè a chiederti: cosa è davvero importante per me? Cosa mi piace, cosa mi fa sentire vivo? Di cosa non posso fare a meno? Parti da piccole azioni: per qualcuno è dedicare tempo alle piante, alla cucina, alla musica, alla natura, a dipingere o scrivere o ricamare... Piccoli gesti che attivano un’attitudine - “nella vita devo esprimere il mio essere” - che poi diventa l’abitudine più sana e antiage che possa esistere. buoni proposito

AntiAge

Newspaper metadata:

Source: Antiage
Author:
Country: Italy
Date: 2021/01/01
Media: Periodics
Pages: 32 -

Web source:

«Lui mi tratta male!» Ecco come reagire

Risposte brusche, commenti taglienti e sarcasmo: anche se il rapporto è di lungo corso non sono comportamenti che vanno tollerati. I consigli per proteggersi Ludovica e Carlo sono insieme da 20 anni. Lei arriva da sola in terapia. La sua è una richiesta di aiuto perché non riesce più a gestire la sofferenza che le viene dalla relazione con il marito. «Mi tratta male - dice -. Lo fa in pubblico, senza curarsi di quello che possono pensare gli altri, ma lo fa anche in privato. Il suo modo di rivolgersi a me è ormai senza la minima ombra di affetto, è brusco, sprezzante, sarcastico. O mi dà ordini o mi rimprovera, usa le parole per ferirmi. Sembra che nulla di quello che faccio sia fatto nel modo giusto. Poi ha momenti in cui sembra un altro. E allora cerco di non irritarlo. A casa cammino sulle uova. Ma ogni sforzo sembra inutile». Le lacrime che arrivano insieme al racconto sono la prova di una tristezza profonda, ma anche di un'autostima ridotta ai minimi. Non c'è rabbia nelle parole di Ludovica, solo umiliazione e il disperato tentativo di capire che cosa c'è in lei che non va. La risposta, evidente a tutti ma non a chi è direttamente coinvolto, è... niente. Non è lei il problema. Ma per arrivare a prenderne consapevolezza è necessario disinnescare i meccanismi che sono alla base di quella che è, a tutti gli effetti, una dipendenza emotiva. Un meccanismo di controllo «Chi, sistematicamente, tratta male l'altro - spiega il dottor Caprioglio - è senz'altro un manipolatore. Usa la violenza verbale (e spesso anche quella sica, purtroppo) per esercitare un controllo. Il marito di Ludovica è un esempio da manuale: alterna alle maniere brusche la dolcezza, in modo da convincere che tutto dipenda da come lei si comporta. Così lo stato d'animo di Liudovica è totalmente determinato dall'andamento del rapporto, la sua felicità o infelicità è riposta nella mani dell'altro». Se ti senti seduta su quest'altalena emotiva, se non riesci a svolgere serenamente un lavoro perché il primo pensiero è quello di immaginare la reazione dell'altro, allora è molto probabile che tu abbia a che fare con un manipolatore emotivo IL PRIMO PASSO Dai legittimità a quello che senti Di fronte alla forza e alla sicurezza con la quale chi ci sta trattando male calpesta la nostra sensibilità, spesso si vacilla e ci si mette in dubbio. Si cercano i propri errori. E si giustifi ca. "In parte ha ragione, perché..." oppure "È stanco..." o ancora "Effettivamente avrei potuto.... e via nell'elencare attenuanti. Certo, è possibile commettere errori, ma questo non è il punto. Il problema è il modo in cui veniamo trattati. E su questo non ci sono giustifi cazioni, soprattutto se siamo davanti a un copione che si ripete. Allora è assolutamente necessario dare legittimità a quello che si prova. Le sue parole ti hanno ferito? Senti dentro di te questa ferita. Ti hanno offeso? Avverti l'offesa. Occorre prestare attenzione a come ci si sente nelle varie situazioni. Non devi pensare a lui, non devi chiedergli niente, né sperare che cambi. Devi solo riconoscere i tuoi stati d'animo e, anche se ti fanno soffrire, non cercare di attenuarli o mandarli via. Sono energie sane, di protezione, che vengono da dentro di te. «Questo - spiega il dottor Caprioglio - è un passo fondamentale per recuperare la propria autostima».Defi nisci i limiti e chiariscili all'altro Accolta la sofferenza e riconosciuta la dipendenza emotiva, è possibile ridefi nire i termini del rapporto. Quel che serve per cambiare le cose non è l'irrealistica e passiva attesa che lui capisca, ma un'azione attiva e concreta per stabilire i giusti confi ni. Devi defi nire con te stessa cosa accettare e cosa no. Aspettarsi che l'altro sappia immedesimarsi in quello che proviamo e che abbia intenzione di farlo è una pura illusione ed è un errore proiettare sul partner la propria disponibilità. Siamo noi che abbiamo il dovere di segnalare le nostre esigenze e le nostre contrarietà. Non aspettarti alcun cambiamento, non prendere alcuna decisione "reattiva" del tipo: "Se non fa come chiedo, lo lascio". È probabile che se non c'è stata una rottura fi nora, è perché non sei ancora pronta. Ma manifestare il tuo disappunto servirà a ribadire l'importanza che riconosci a te stessa. E questo è un ottimo punto di partenza. Cambia il modo di vederti Accettare una relazione in cui non c'è rispetto, signifi ca credere all'immagine che l'altro ci rimanda. «Mi dice che sono "la solita", ovvero una stupida» riconosce Ludovica, che ogni volta cerca di recuperare, con il marito, un'immagine di sé che lui non le restituirà mai. «È inutile cercare di essere all'altezza delle aspettative altrui - commenta lo psicoterapeuta -, perché non c'è niente che si possa fare per cambiare l'altro. È il modo in cui Ludovica vede se stessa che deve mutare». Come? Evitando di guardarsi in quello "specchio deformante" e quindi smettendo di rincorrere, accontentare e "star dietro" a chi non ha rispetto per noi. Lo si può fare accorgendosi che ci sono altre parti di noi, coltivando relazioni che ci mostrino anche quei lati sacrifi cati da una relazione frustrante. Non dobbiamo però chiedere conferme a parole, magari confi dandoci e domandando pareri. Per cambiare il modo con il quale si vede, Ludovica deve uscire dalla relazione "malata", vivere in mondi oltre a quello creato dal rapporto con il marito. Dare spazio alla Ludovica che si tiene in forma con la ginnastica, o a quella che condivide interessi con le amiche, o ancora a quella che adora leggere libri noir. Questo le consentirà di vedersi in altri specchi, le farà acquisire più fi ducia in se stessa e le darà la forza di chiedere rispetto, liberandola anche dalla

Newspaper metadata:

Source: Antiage
Author:
Country: Italy
Date: 2021/01/01
Media: Periodics
Pages: 32 -

Web source:

convinzione di non poter vivere senza il partner. I fi li sottili che tengono insieme relazioni in cui uno dei due soffre, infatti, sono tessuti spesso con l’insicurezza e la paura dell’abbandono di chi subisce.

AntiAge

Newspaper metadata:

Source: Antiage
Author:
Country: Italy
Date: 2021/01/01
Media: Periodics
Pages: 48 -

Web source:

PSORIASI Ecco come affrontarla

La natura di questo problema va ben oltre la sfera dermatologica. In età matura si collega ad altre condizioni che compaiono con il tempo, come glicemia elevata e sovrappeso. Tutto quello che devi sapere on solo un problema dermatologico. Il modo di considerare la psoriasi è cambiato. Certo, si tratta di una malattia in ammatoria cronica dell'epidermide, ma è anche molto di più. Oggi si comincia a vederla come una patologia sistemica, ovvero capace di coinvolgere l'organismo nel suo complesso. «È vero - spiega Elena Guanziroli, medico chirurgo specialista in dermatologia e venereologia - si è compreso che alla psoriasi sono associate diverse altre condizioni paN tologiche, a livello cardiovascolare e metabolico. Anche se non è chiaro quali siano le cause e quali le conseguenze, è stato rilevato che la psoriasi si accompagna spesso a condizioni proprie anche della sindrome metabolica, come iperglicemia, colesterolo alto, sovrappeso. I pazienti che soffrono di psoriasi hanno spesso questo tipo di problemi ed è stato notato che intervenire su di essi e riportare i valori nella norma, ha effetti positivi anche sulla sintomatologia cutanea». Se il segnale sono i dolori articolari A riprova del fatto che la psoriasi è una patologia complessa e per molti versi misteriosa, vi è il fatto che per alcuni pazienti essa si manifesti o si accompagni a dolori, gonfi ori e rigidità articolare. «Nel 30% dei pazienti - spiega la dottoressa Guenzironi - c'è un coinvolgimento anche delle articolazioni: si parla in questi casi di artrite psoriasica. Questo coinvolgimento delle articolazioni può avvenire anche prima dei problemi cutanei ed esserne un'anticipazione. Questa forma è più frequente quando la psoriasi colpisce le unghie, che presentano chiazze simili a macchie d'olio e depressioni che vengono paragonate ai puntini del ditale». I dolori dovuti all'artrite psoriasica sono più intensi nella prima parte della giornata, ma possono arrivare a disturbare il sonno notturno. Le dita delle mani e dei piedi si gonfi ano, assumendo una forma defi nita a "salsicciotto" ed è possibile che queste manifestazioni si accompagnino a un senso di stanchezza diffuso. Le forme del problema La psoriasi, che colpisce circa il 2-3% della popolazione italiana, ovvero circa due milioni e mezzo di persone, e che può avere un esordio tardivo, intorno ai 57-60 anni, è caratterizzata da due forme principali: a placche (la più diffusa) e guttata (spesso scatenata da un'infezione). La psoriasi a placche evidenzia chiazze spesse, leggermente sporgenti, ricoperte da squame argentee e che tendono a lesionarsi. Si tratta di porzioni di pelle irritate e secche. La psoriasi guttata si manifesta, invece, con macchie più piccole simili a gocce. I sintomi caratteristici Se l'in ammazione è molta può manifestarsi una sensazione di bruciore, oppure di prurito, maggiormente frequente quando le lesioni sono più piccole. La psoriasi può colpire tutto il corpo, con preferenza di gomiti e ginocchia; alcune varianti si manifestano sul cuoio capelluto, sull'interno coscia, su mani e piedi, sulle unghie e sulle mucose. Spesso la desquamazione interessa le tempie, l'area dietro alle orecchie e quella occipitale. Il peso della componente psicologica è enorme La psoriasi ha una forte componente psicologica, sia nel determinare il suo primo esordio, sia nello scandire le fasi di acutizzazione e remissione dei sintomi. È stato notato infatti che questa infi ammazione della pelle può manifestarsi a seguito di eventi stressanti a livello psicofi sico. Tra i fattori scatenanti ci sono anche traumi, ferite, operazioni chirurgiche, infezioni batteriche o virali. Anche una volta acclarata la diagnosi, la tranquillità emotiva o, al contrario, lo stress possono portare ad un aumento della sintomatologia o a una sua attenuazione. La lettura psicosomatica e simbolica del disturbo concentra invece la propria attenzione sull'inspessimento della pelle, che diventa una "corazza" fi nalizzata a ridurre gli scambi emotivi con l'esterno. La diffi coltà a manifestare apertamente i propri sentimenti, la diffi denza che porta a chiudersi sono alcuni dei caratteri tipici di chi soffre di psoriasi, malattia che induce poi a evitare ancora di più il contatto con gli altri per la vergogna che le lesioni cutanee generano.Vitamina D, Omega 3 ed estratti vege tali per riparare l'epidermide La cura della psoriasi è differente in base ai livelli di gravità. Inizialmente la cura è topica. Ad essere utilizzate sono, ad esempio, creme e pomate contenenti principi arrivi cheratolitici, che servono a ridurre lo spessore della cute. Molto utilizzate, soprattutto nelle forme meno gravi, sono creme che contengono derivati dalla vitamina D, la quale sembra giocare un ruolo importante in questa patologia, e che sono capaci di inibire la proliferazione dei cheratinociti, che nella psoriasi si moltiplicano in modo eccessivo, e in ne cortisonici, che servono a ridurre l'in ammazione. Le novità per le forme più serie Nelle forme medio gravi e più diffuse si punta invece su terapie sistemiche con immunosoppressori, ne sono un esempio ciclosporina e methotrexate che consentono di regolare l'eccessiva reazione del sistema immunitario. Si tratta di farmaci con seri effetti collaterali che richiedono quindi lo stretto monitoraggio medico. «Se anche queste terapie falliscono - spiega la dottoressa Guanziroli - si opta per terapie con farmaci biologici, trattamenti più innovativi, che vengono somministrati per via sottocutanea». Questi farmaci, dispensati a livello ospedaliero, intervengono ef - cacemente sia nel riequilibrare la produzione di cheratinociti, sia nel

AntiAge

Newspaper metadata:

Source: Antiage
Author:
Country: Italy
Date: 2021/01/01
Media: Periodics
Pages: 48 -

Web source:

regolare l'attività delle cellule del sangue destinate alla difesa immunitaria, come i linfociti T. L'utilità della fototerapia La psoriasi è una di quelle malattie della pelle che traggono giovamento dall'esposizione al sole. In estate, infatti, non è raro veder regredire le chiazze. Per questo si sfruttano i raggi Uv per il trattamento della psoriasi. La fototerapia non è altro che l'esposizione controllata e ripetuta alla luce. Vengono sfruttati i raggi arti ciali UVB, oppure i raggi UVA, che determinano un "riassorbimento" e una riduzione delle chiazze cutanee. Prenditi cura del tuo microbiota Sì, c'entra anche con la psoriasi. Il microbiota intestinale, l'insieme di batteri che popolano il nostro intestino, ha un legame anche con la psoriasi. È stato notato che chi soffre di questa patologia ha spesso una fl ora intestinale squilibrata, tanto che alcuni studi hanno evidenziato l'utilità di alcuni antibiotici per ridurre la presenza di batteri nocivi. La ricerca si è rivolta anche all'identifi cazione di batteri buoni che possono favorire il benessere cutaneo, evidenziando tra questi il Lactobacillus reuteri. Fondamentale è dunque il consumo di fi bre, che fungono da nutrimento per una crescita sana del microbiota intestinale. I batteri intestinali, infatti, producono acidi grassi a catena corta, tra cui l'acido butirrico, la cui presenza è collegata a una miglior integrità dell'epidermide. Gli integratori naturali Utili per ridurre le riacutizzazioni Nei casi lievi e soprattutto per prolungare i momenti di benessere che si presentano tra una fase acuta e l'altra, è possibile ricorrere ad alcuni integratori alimentari che mettono a disposizione dell'organismo principi attivi utili al benessere della pelle ma anche effi caci nel ridurre quell'infi ammazione generale che può favorire una riacutizzazione della malattia. Praticamente in tutti gli integratori pensati per coadiuvare il trattamento topico della psoriasi è presente la vitamina D, sfruttata proprio per la sua azione regolatrice del sistema immunitario. Molto impiegati sono anche gli Omega 3, che servono da un lato a diminuire la produzione di citochine pro-infi ammatorie, ma anche a contrastare alcuni effetti collaterali legati all'utilizzo di farmaci come la ciclosporina. In alcuni integratori sono presenti anche acidi boswellici, ottenuti dalla resina della Boswellia serrata, che si rivelano particolarmente utili per ridurre l'infi ammazione cutanea ma anche quella articolare. In alcuni integratori sono poi presenti estratti di Polypodium leucotomos, una felce americana che ha dimostrato effetti antiossidanti e protettivi sui tessuti cutanei. Pelle elastica con l'olio di canapa L'olio di canapa può essere un valido alleato per la pelle colpita da psoriasi, soprattutto per mantenerla elastica e ridurre la squamosità. Ricco di acidi polinsaturi e vitamina E, è dotato di proprietà antiossidanti che ne fanno un prodotto utile per ripristinare l'equilibrio cutaneo. Inoltre è capace di attenuare gli stati di irritazione e i processi infi ammatori. Ha una composizione molto affi ne al sebo cutaneo ed è indicato proprio per idratare e nutrire la cute secca e screpolata. Puoi adoperarlo sulla pelle del corpo, ad esempio all'uscita dalla doccia. Servono una dieta a basso Ig e la perdita dei chili di troppo Anche la dieta può contribuire al benessere della pelle colpita da psoriasi. Benefi ci vengono dal consumo di vegetali, ricchi di antiossidanti e molecole antinfi ammatorie, ma soprattutto si è dimostrata utile una dieta a basso indice glicemico. Il legame della psoriasi con l'iperglicemia, ma anche con colesterolo elevato e obesità, spiega l'effi cacia di un modello alimentare che contrasta soprattutto la formazione di grasso addominale e la continua stimolazione dell'insulina, fattori entrambi capaci di aumentare i livelli infi ammatori dell'organismo. Pasti in cui siano presenti tutti i macronutrienti, carboidrati (ad esempio 60-70 g di pasta, riso o pane), proteine (100 g di carne, pesce o legumi) e una piccola quota di grassi, sono quindi l'ideale. Questo tipo di alimentazione favorisce anche una graduale ma costante perdita di peso, soprattutto perché prevede la riduzione delle fonti di zuccheri semplici. Secondo uno studio danese, la perdita di chili in eccesso si è legata a un importante miglioramento clinico della malattia cutanea. Conservare il proprio peso forma ha anche un'azione preventiva: è stato dimostrato che un indice di massa corporea più elevato è associato a un maggior rischio di sviluppare la malattia.

AntiAge

Newspaper metadata:

Source: Antiage
Country: Italy
Media: Periodics

Author: LILIANA TIEGER
Date: 2021/02/01
Pages: 3 -

Web source:

Uno sguardo nuovo e la vita cambia colore

Care lettrici, tantissime persone ci scrivono per ringraziarci, raccontandoci che i consigli di Raffaele Morelli e degli psicologi di Riza le hanno aiutate a ritrovare se stesse. A volte si tratta di ascoltare una parola nuova - quella che cercavamo - o di evocare un'immagine - quella che ci rappresenta - e, anche se non è cambiato nulla attorno a noi, succede che è bastata una voce saggia per orientare altrove il nostro sguardo. E la vita, quella stessa vita, improvvisamente prende un nuovo colore. E AntiAge in tutto questo? Beh, lasciatemi dire, AntiAge ha davvero tanto da offrire in questa prospettiva. Giunti a un'età matura succede di sentirsi un po' persi, di non riuscire a trovare uno scopo, di non aver più le energie di un tempo. Il compito di AntiAge è quello di ricordare che spesso siamo noi a imporci dei limiti che ci impediscono di andare oltre. Capita che cerchiamo all'esterno un senso a cui ancorarci, senza sapere che il porto sicuro abita dentro di noi ed è proprio lì che dobbiamo sostare, per riconoscere tutto il nostro potenziale e per avere la capacità di valorizzare quella giovinezza che aspetta solo di poter # uire dalla nostra anima. AntiAge ispira la vostra freschezza, la vostra vitalità e ogni mese vi af- anca aiutandovi a far emergere la vostra unicità. AntiAge entra nel regno della psiche (perché la giovinezza è soprattutto uno stato mentale), percorre quello della salute (fattore fondamentale), sostiene l'importanza di un'alimentazione adatta, nutre il valore della bellezza, delle cure per accudirla e dei piccoli piaceri che rappresentano un'oasi in cui rifugiarci ogni giorno. Questo mese il Dossier che abbiamo preparato tratta un tema assai caro a noi donne: come eliminare la pancia. Quando pensiamo al nostro corpo dove corre istintivamente la nostra attenzione? Alle braccia, alle gambe, al seno o ai glutei? No, la prima cosa a cui pensiamo è proprio la pancia. Se è un po' gon a e prominente la viviamo come una sorta di zavorra, la consideriamo responsabile di un corpo che non riusciamo più a guardare con lo stesso orgoglio di quando eravamo giovani. Ebbene sì, consideriamo la pancia come l'indicatore più spietato di un sico appesantito dagli anni. Sappiamo però che non si tratta solo di un aspetto estetico, perché il gon ore e il grasso addominale possono accompagnarsi a problemi come colesterolo alto o pressione arteriosa elevata Ma la pancia, anche dopo la menopausa, può nuovamente tornare piatta e i nostri esperti ci propongono un programma che può dare ottimi risultati già dopo i primi sette giorni. Abbiamo poi dato spazio a un tema di cui si parla poco, pur essendo molto interessante: il sistema linfatico, ovvero quella rete di vasi che si occupa anche di liberarci dalle tossine che accelerano i processi d'invecchiamento. Scoprite come averne la massima cura. E poi abbiamo raccolto alcune "Storie di menopausa". La ne del periodo fertile cambia da donna a donna. Chi denuncia un calo del desiderio, chi inizia a soffrire di dolori articolari, chi si sente triste e chi soffre d'insonnia a pag. 52 scoprirete che, con i suggerimenti giusti, ognuno di questi disagi può essere superato! Bene care lettrici, vi lascio con un ultimo spunto: Shakespeare diceva che la bellezza sta negli occhi di che guarda. Per AntiAge la giovinezza abita nella mente di chi la vuole vivere. Buona lettura.

AntiAge

Newspaper metadata:

Source: Antiage
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 20 -

Web source:

Depressione da covid Come evitarla e rigenerare il cervello

L'impatto che il coronavirus avrà sulle nostre menti lo si potrà comprendere appieno solo nel tempo. Ma già ora ci sono alcuni dati che mostrano come la pandemia abbia fatto aumentare gli stati ansiosi. Secondo il rapporto OsMed sull'uso dei farmaci, gli ansiolitici hanno visto nel 2020 un aumento nel numero di vendite: nelle prime fasi della pandemia sono stati i prodotti per i quali le farmacie si sono approvvigionate di più dopo gli integratori di vitamina C. Secondo un'indagine nazionale condotta dal Dipartimento di Salute pubblica dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri Irccs di Milano più del 50% degli italiani durante il con- namento ha accusato un impatto sulla psiche. E il sesso femminile sembra aver accusato disturbi dell'umore in percentuale maggiore rispetto agli uomini. Ma il prolungarsi dell'emergenza sta trasformando anche il tipo di malessere psicologico. È questa una delle realtà più rilevanti della seconda ondata. «Quello che si sta notando - spiega il dottor Vittorio Caprioglio - è che a uno stato ansioso e agitato, legato al timore del contagio e alla novità della situazione di pericolo, sta subentrando uno stato depressivo, dovuto invece al prolungarsi dello stato di allarme e alla stasi che ci si ritrova a vivere, alla quale si sommano nuove fatiche, come quelle da smartworking. Si tratta di un atteggiamento particolarmente negativo per chi ha qualche anno in più: la mente si incanala in pensieri e schemi che ne appananno l'energia e la creatività. Ma bisogna dirlo subito e in modo chiaro: tutto dipende da noi, dal nostro atteggiamento mentale, dal punto in cui decidiamo di posare il nostro sguardo».Cambia il punto di vista sul reale: così tutto si modi# ca Uno degli atteggiamenti mentali che stanno emergendo con maggior evidenza in questa seconda (e per alcuni ormai terza) ondata è il rammarico per quanto si sta perdendo, per quanto si sarebbe potuto fare. «È proprio qui che serve un cambio di prospettiva - suggerisce il dottor Caprioglio -. La nostra mente è un caleidoscopio, basta poco per cambiare tutto. Bisogna uscire dalla narrazione comune, che ci vuole "poverini" perché stiamo affrontando la pandemia. Basta raccontarci la realtà alternativa e bellissima che ci viene negata. Questo atteggiamento mentale è particolarmente dannoso perché alimenta rabbia e frustrazione. Bisogna far scattare un cambio di prospettiva. Il presente, nella maggior parte dei casi, ha comunque aspetti piacevoli, riserva sorprese e apre prospettive. Dobbiamo aprire gli occhi e cercarle. Attivamente. Dev'essere questo il nostro obiettivo. Molte persone, ora vivono come sospese, prive di ogni capacità progettuale, solo perché non possono organizzare una cena fuori, pensare a un viaggio o, molto più banalmente, organizzare una serata e vedere gli amici. Quante altre cose si stanno negando, concentrandosi solo su quello che, adesso, non è possibile fare?». Quali le strategie da mettere in campo allora? L'invito delle loso e orientali ad accogliere la realtà così com'è diventa ora estremamente prezioso. Inutile spingere lo sguardo troppo in là, in un futuro che non conosciamo. È invece estremamente utile riempire la propria vita di iniziative che ci consentano di vedere l'ef cacia dellenostre azioni. Progettualità a breve e medio termine quindi. Sistemare la libreria, seminare delle piante aromatiche, realizzare un maglione o dipingere un quadro: sono tutte attività che ci permettono di vedere concretizzati in qualcosa i nostri sforzi, liberandoci da quella frustrazione che deriva dal non avere un controllo su ciò che ci circonda. «Altro fattore importante è quello del piacere e della passione - sottolinea il dottor Caprioglio -: è fondamentale dedicarci a cose che ci piacciono e che, ovviamente, non sono cene e viaggi. Lo si può fare, ad esempio, riscoprendo una passione che si era accantonata». Arriva a proposito in redazione la lettera di Federica, 52 anni: «Non vorrei dire un'assurdità - scrive ad AntiAge -, ma questa pandemia una cosa buona me l'ha portata. Ho ritirato fuori tutti i miei libri di spagnolo e ho ricominciato a studiare. Lo so che è incredibile, ma ho conosciuto anche gente nuova. Mi sono iscritta a un corso a distanza e con la mia classe su Skype adesso facciamo anche gli aperitivi virtuali. Non è come vedersi, lo so. Ma volevo testimoniare la possibilità di iniziative che fanno stare meglio». Impara il linguaggio dell'anima Molte sindromi depressive attuali nascono dal fatto che noia e ansia inducono a fare sempre meno, innescando un circolo vizioso. L'approccio dell'Istituto Riza di medicina psicosomatica insegna a cambiare il modo in cui si considerano i disturbi: non un problema, ma un messaggio dell'anima che va interpretato. Il mondo interiore ci parla in modo indiretto e spesso usa l'effetto paradosso: ci chiede una cosa facendo emergere l'emozione opposta. Questi disagi, espressione di un'energia imbrigliata, sono un invito a cambiare lo status quo, a uscire dalla stasi. La cosa più semplice è partire dal corpo. Anche se non si può andare lontano, è importante, appena si sente scendere su di noi una cappa scura, interrompere la catena di pensieri demoralizzanti, mettendo in movimento il nostro corpo; anche ballare in casa è un'ottima terapia. I bene ci psicologici saranno molto rapidi.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 4 -

Web source:

Il panorama più bello è dentro di te

Paure, rabbia, desiderio, tristezza: sono come aspetti di un unico paesaggio che devi solo contemplare. Percepire tutti i propri stati interiori senza commenti né giudizi, e senza intervenire, innesca cambiamenti incredibili nella tua vita. È l'unico atteggiamento capace di rinnovare profondamente mente e cervello Guardare se stessi con meraviglia, come se le cose che accadono dentro di noi e che magari non ci piacciono, fossero semplicemente una parte del paesaggio, che si rivela al nostro sguardo. Michele mi dice: «Vorrei tanto eliminare la rabbia dalla mie esistenza. Sa, io sono un impulsivo. Sapesse quante sciocchezze ho fatto a causa di questo». È rimasto molto colpito quando gli ho detto di immaginare un panorama. «Sì - mi ha risposto - vedo le case sul mare, la sabbia, la spiaggia. La cosa più bella è l'acqua azzurra, sa quando c'è calma piatta, senza vento». E se eliminare l'ira fosse come togliere il mare dal panorama? A cosa serve un mare sempre calmo? Sarebbe una palude# Guardare con meraviglia cosa capita dentro di me, di volta in volta; guardare la paura, la rabbia, il desiderio, la tristezza come fossero parti tra loro inseparabili del panorama. La svolta nella vita comincia soltanto quando la smetti di dirti che cosa va bene e che cosa no, cosa ti piace di te e cosa ri# uti. Guardare se stessi con la mente vuota, senza il minimo desiderio di cambiare niente. Quando Michele ha cominciato a guardare la sua rabbia senza alcun giudizio, senza rimuginarci su, la sua vita è cambiata radicalmente. Non era più in lotta con se stesso, non si odiava più. La guardava come una "creatura marina che sorgeva dalle onde". «Prima mi odiavo, adesso invece mi dico: chissà cosa vuole da me questa forza, magari la rabbia è come il vento che mi porta nella mia isola perfetta». Per dire queste parole ci vuole uno sguardo vuoto, senza il commento dei pensieri. Lascia che accada Così scrive Nadia: «Dottor Morelli, io la stimo e la ammiro, tanto che questo messaggio mi sembra troppo esiguo a renderle la mia riconoscenza. Il pensiero di scriverle è venuto spontaneamente perché, come lei dice, "le azioni che si svolgono con la mente vuota favorisconometamorfosi". Questa, infatti, è una delle cose che mi rende grata, aver trovato un modello di vita cui sono tanto riconoscente. Lei ci riesce sempre a farmi respirare nei momenti tristi con i suoi splendidi discorsi, che mirano ad esaltare l'anima, non i pensieri. Io voglio seguirla, appropriami di queste sue parole, che ascolto dai suoi video e leggo dai suoi libri oramai da un anno circa, e non me ne stanco mai. Mi piacerebbe far evolvere senza fastidi, elaborati dalla mente, i bisogni dell'anima, a volte respinti o incompresi. Provo in momenti brutti a ricordarmi di accogliere un dif# cile stato morale, a non razionalizzarlo, a lasciare che esista senza impedimenti logici. Provo ad af# darmi all'immaginazione o anche alle divinità che si manifestano sotto forma di segni naturali: il volo di una farfalla, la rinascita dello scarabeo. Io voglio accogliere la mia metamorfosi e vorrei avvenisse senza complicazioni pesanti e senza pensare oltremisura. Ma "l'io voglio" non esiste, le cose accadono e senza ragione volano libere. Ne appro# tto ancora per ringraziarla, dottore, perché non potrei essere più sincera con me stessa rispetto a quanto scritto. Un saluto affettuoso, sono vicina alla sua profondità d'animo». Prendi atto e aspetta Sì, le cose accadono senza ragione e mi conducono verso la mia meta. I segnali naturali che incontriamo, come una farfalla, uno scarabeo, un gatto, un albero, un # ore, ci raccontano che stiamo ragionando come il panorama. Quando ragioni come il panorama non ci 6 Riza psicosomatica sono più problemi personali. Così non sono del tutto d'accordo con Ada, quando mi scrive: «Ho letto un suo libro ed è molto interessante. Le sue ri# essioni sono profonde e ribaltano alcune caratteristiche della psicoterapia in cui l'individuo si sente "sbagliato" perché prova un disagio. Lei mi fa capire che non siamo sbagliati e che ciò che ci accade non è colpa del compagno o dell'ambiente di lavoro. Dobbiamo semplicemente prendere in mano la nostra vita». Condivido la prima parte della sua e-mail, ma non il # nale: non dobbiamo prendere in mano la nostra vita, dobbiamo invece guardare gli stati d'animo, i sentimenti, le emozioni che arrivano con lo sguardo vuoto, senza alcuno sforzo di andare da qualche parte. Anche prendere in mano la propria vita diventa uno sforzo arti# ciale. Allora, quando Franca mi scrive: «Mi manca qualcosa per fare il passo, per uscire da questa situazione di stallo», io rispondo: prendi atto che ti manca qualcosa e percepisci questo senso di mancanza, come fosse un mantra, una voce del Sé, della tua anima profonda. Ma per favore non commentarlo, non metterti a cercare o a chiederti che cosa ti manca. Prendi atto# Porta questa sensazione nella "mente vuota" e aspetta, come le donne attendono in gravidanza, senza aspettative. Non è il nostro Io che può portarci da qualche parte, ma lo sguardo senza pensieri. Allora siamo timonieri di una barca che sa da sola dove andare

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 14 -

Web source:

LA SOFFERENZA DI CHI LASCIA Il dolore passa quando puoi davvero voltare pagina

«È tantissimo anche quando sei tu a lasciare una persona? Anche quando, come dire, più che vittime si è carne#ci? A me è successo di lasciare una persona a causa delle troppe bugie che mi ha raccontato. Non ne potevo più di quel modo di fare e ho detto basta. Ma pur essendo in una condizione di forza, cioè essendo io a decidere di tagliare de#nitivamente, ho sofferto e soffro ancora tantissimo, come se fossi io quello che è stato lasciato. Non capisco# Mi può dare un suo parere?». Carlo aro Carlo, certo che è possibile: la sofferenza non è una strada a senso unico. Nel tuo caso poi non hai chiuso il rapporto perché è nato un altro amore, ma per il troppo dolore che ti causava. A volte ci sentiamo talmente feriti da dover prendere le distanze: non sopportiamo più l'affronto, l'incomprensione, le bugie e ce ne andiamo, pur essendo il distacco un atto che ci riempie di dolore tanto quanto il rapporto stesso. Ti suggerisco, in questo caso, di non continuare a rimuginare sul vostro distacco e sul dolore che provi cercando spiegazioni: il dolore vuole essere sentito, non spiegato. Ma quello che ti serve più di tutto è dire #nalmente "addio" a quell'amore tormentato e non pensarci più. Solo af#dando i tuoi ricordi all'oblio permetterai all'anima di cicatrizzare la ferita senza più doverne essere disturbato.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 28 -

Web source:

Mai più chiusi in casa per colpa del panico

Chi ha avuto un attacco di panico, molto spesso inizia a evitare tutte le situazioni che teme possano provocare il suo ritorno. Col risultato di ridursi in una nicchia sempre più stretta. Ecco cosa fare E siste un mondo di sofferenza psichica sommersa di cui non ci accorgiamo: quello di coloro che potremmo chiamare “gli Evitanti”, la cui vita è condizionata dal dover evitare tutta una serie di azioni, luoghi, relazioni e situazioni, a causa di una dinamica interiore uguale per tutti: quella di non andare incontro a un attacco di panico. Si tratta di persone che, in passato, hanno avuto un singolo, unico attacco di panico e si sono così spaventate che, da quel momento, ogni azione deve da loro essere “mentalmente scannerizzata” per valutare il rischio che contenga elementi capaci di far scattare un nuovo attacco. Se temono anche un lieve rischio, ecco scattare la rinuncia, tecnicamente detta evitamento. Un evitamento che, ovviamente, non riguarda solo la speci# ca situazione che indusse il primo panico, ma tutte quelle che, in qualche modo, gli assomiglino o che contengano un’analogia di schemi e di atmosfere. In realtà, quindi, si crea sempre di più, nel tempo, Continua a pag. 30 28 Riza psicosomatica LE PAURE PARASSITE Ansie sotterranee che riemergono per chiuderti in una comfort zone pesso la persona che evita da tempo tutte le Ssituazioni in cui teme l'arrivo di un attacco, è convinta di soffrire ancora di panico, ma in realtà non si sa se sia vero, proprio perché evita ogni potenziale rischio di innesco. Quel che sa è che il primo (e spesso unico) attacco è stato una calamita per altre paure latenti, che hanno “appro# ttato” di lui per manifestarsi. In molti casi, quindi, il panico iniziale ha costituito la possibilità inconscia, per il soggetto, di mettersi in una posizione di difesa verso una realtà che era già percepita come inaffrontabile. Vi sono quindi, nonostante la frustrazione per la mancanza di libertà, dei “vantaggi secondari” nella sua condizione. Frequente, ad esempio, è una sindrome da evitamento che si instaura proprio quando si doveva fare un passo di crescita psicologica; quando si doveva diventare indipendenti; quando ci si era messi in una situazione (un ruolo lavorativo o un matrimonio) che poi si è rivelata troppo pesante da vivere. Conoscere queste dinamiche può orientare verso soluzioni concrete.TORNARE ALL’ORIGINE PER ORIENTARSI Cosa stavi facendo quando è arrivato il primo attacco? molto utile tornare con la mente al primo - e È magari unico - attacco di panico e farsi alcune domande, per iniziare a osservarlo non come un “mostro” insensato, ma come un episodio che ha avuto un senso. Ecco le domande da cui partire. # Dov’ero quando il panico è comparso? # Cosa stavo facendo esattamente? # Ero da solo o con qualcuno? # Qual era il pensiero o il problema dominante in quel periodo? # Vivevo un confl itto irrisolto o una grande paura di qualcosa? # Com’erano le mie giornate? C’era tempo per il piacere (svago, gioco, passioni, sessualità)? O solo senso del dovere? Aveva senso la mia routine? # Cosa stavo inseguendo nella vita? Quali mete? Erano mie? O indotte, e da chi? # Se ero in coppia: ero a mio agio o vivevo una condizione di forte compromesso? Se ero single: stessa domanda. # C’era stato un trauma, nei giorni o mesi precedenti, al cui dolore e cura non avevo prestato attenzione o avevo banalizzato? # Che immagine volevo dare di me in quel momento? Qualcosa o qualcuno l’aveva intaccata nei giorni o settimane precedenti? # Stavo dormendo bene in quel periodo? Riposavo abbastanza? Facevo attività fi sica in quantità suffi ciente? Lavoravo sempre al di là dell’orario? # Mi trovavo sotto scacco? Qualcuno mi vessava? Mi sentivo senza uscita o in un vicolo cieco? Pendevano troppe aspettative su di me? Dalle risposte si possono ricavare indicazioni su problemi rimasti “congelati” - ad esempio un crollo dell’identità, un trauma trascurato o una vita troppo compressa - che si può quindi iniziare a risolvere. I rischi della tana Il panico vuole metterti di fronte al fatto che hai chiuso la tua vita dentro schemi troppo rigidi. E lo fa in modo pratico, chiudendoti in spazi vitali sempre più angusti A Il panico ha sempre due facce: una grande paura di crescere e una grande vitalità compressa, che vuole affermarsi malgrado tutto segue da pag. 28 una griglia di evitamenti che restringe di molto la libertà di scelta e di movimento e che conduce a un rapporto con la realtà basato su un fortissimo compromesso. Vivere al riparo dalla vita Si parla poco di questo disagio perché non si vede. O, meglio: lo vedono i familiari, gli amici, ma tutti gli altri no, perché gli Evitanti si costruiscono nel tempo uno stile di vita - una sorta di nicchia - nel quale le rinunce sono così ben incastonate da non apparire come tali a occhi esterni, e anche perché quasi mai vanno da medici o psicologici a esporre il problema. Si tratta dunque di persone non serene, che vivono con la paura dell’attacco sempre accanto. Nel tempo hanno sviluppato la capacità istantanea di capire cosa possano o non possano fare: se restano nella nicchia (oggi chiamata “comfort zone”), sono tranquilli, ma se devono uscirne ecco scattare l’evitamento. Evitamento che a volte è accettato come normale, a volte viene combattuto dalla voglia di una vita normale, ma che, alla #ne, vince e tiene la persona “al riparo dalla vita”. Quando la nicchia non basta più Gli Evitanti vivono quindi in una sorta di “mondo intermedio”, che ha tutte le caratteristiche della nevrosi (la cui causa, almeno all’inizio, è sempre inconscia): offrono la

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 28 -

Web source:

loro libertà in cambio della protezione dal senso di annientamento derivante da un possibile attacco di panico. Sono bloccati lì e non sanno il perché. Certo, sanno che è per evitare “l’orrore”, ma non sanno né perché ci fu l’attacco né perché non lo vogliano affrontare. In verità quest’ultima affermazione non è sempre vera: molti hanno tentato una terapia, all’inizio, ma, per vari motivi, il tutto è con#uito in un utilizzo personalizzato e sbagliato di psicofarmaci, che altro non fanno, se assunti così, che cristallizzare la situazione e spingerla verso una deriva di sempre maggior evitamento. Viene un momento, però, in cui la nicchia diventa troppo stretta per le esigenze della persona, il cui inconscio inizia a farsi sentire per liberarla dal pesante giogo. La salvezza arriva dal profondo La voglia di tornare a vivere con pienezza arriva in forma di sintomi, perché l’energia vitale non può essere IL SENSO DEI SINTOMI Le paure ti stanno dicendo: hai smarrito la tua strada Icrea a causa di situazioni speci#che di cui n diversi casi il “pacchetto di evitamenti” si non ci si era accorti. In moltissimi casi c’è una dif#coltà con il principio del piacere, cioè con la capacità di godersi liberamente la vita: il panico iniziale indica il tentativo della libido di fuoriuscire mentre gli evitamenti successivi indicano il tentativo di imbrigliarla (per paura, per morale, per eccesso di senso del dovere). Il fenomeno può associarsi anche a un problema di identità: non saper bene ciò che si è né cosa si vuole, senza provare a risolvere la cosa, riduce lo spazio d’azione, anche mentale. A ciò si aggiunge, molto spesso, una notevole paura del giudizio, tale che il soggetto, inconsciamente, preferisce evitare situazioni piuttosto che venire giudicato. Tale paura si condensa nella “paura di stare male (col panico) e fare #guracce davanti a tuttiIl panico svanisce quando inventi un te stesso più fedele a ciò che sei Un’immagine rinnovata Chi è bloccato negli evitamenti, di solito, non ha alcuna immagine progettuale di sé e non vede la possibilità di pensare liberamente al futuro. È fondamentale provare a reinventare questa immagine ex novo, come se non ci fossero tutti gli evitamenti. Un’immagine sentita di ciò che si vuole essere, capace di dare la spinta per uscire da queste sabbie mobili. Una valutazione specialistica Non lasciar andare alla deriva la sindrome da evitamento. È utile farsi vedere da uno specialista, spiegando bene la situazione. Ricorda che la soluzione vera non risiede negli psicofarmaci (che servono solo in alcuni casi); tuttavia, se si stanno ormai assumendo da tempo, non vanno sospesi di colpo e la terapia deve essere reimpostata. intrappolata: il primo di questi - beffardamente - è proprio# una serie di attacchi di panico, che rivelano la loro duplice matrice: quella di espressione di una grande paura/ri# uto, e quella di espressione della vitalità che vuole dispiegarsi con intransigenza. Ed è quest’ultima che si attiva. Oltre al panico, tuttavia, possono esserci anche sintomi depressivi, segno che la vita all’interno della zona comfort è ormai tutt’altro che confortevole, anzi è tossica e minimale. Altri sintomi d’ansia, come il disturbo ossessivo-compulsivo, indicano un tentativo inconscio di gestire e convogliare l’energia in eccesso e anche il fatto che la persona ha ormai perso tutti i “rituali sacri” che danno senso alla sua vita. Emergono anche sintomi # sici, segno che l’energia vitale si sta convertendo nel corpo per segnalare il suo bisogno di diventare azione, gesto, concretezza. E così l’Evitante è costretto, # nalmente, a prendere in mano davvero la situazione. Quando la nicchia non basta più e i sintomi e il malessere la intaccano, vuol dire che è giunto il momento di risolvere. Usiamo questa parola perché l’Evitante è specialista in compromessi, in baratti con la realtà, nella ricerca del “minor malessere”, e quindi tenterà anche in questo caso di trovare la via di mezzo, di creare un nuovo mondo intermedio. Invece bisogna risolvere. È un’indicazione non solo psicologica ma anche medica: i sintomi indicano che ormai il processo di ribellione da parte della natura profonda della persona è iniziato e che un nuovo livello dell’essere sta cercando la strada per emergere. E lo farà. È una cosa buona per la salute e lo sviluppo della persona, ma può fare paura a chi evita ogni cambiamento. Quindi la cosa migliore è non opporsi. Senza strappi, però: vanno trovate la gradualità e la consapevolezza personali, non quelle dettate da altri. Solo così la nicchia degli evitamenti diventerà il nido per far nascere una personalità rinnovata.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 16 -

Web source:

DERMATITE Prurito, emozioni a fior di pelle

La pelle è la pergamena sulla quale, inconsapevoli, scriviamo ogni giorno la nostra storia. È il biglietto da visita della nostra interiorità. Ecco perché i suoi disturbi, come la dermatite, sono così importanti. Come sa bene Giulia, che ne soffre # n da bambina Giulia mi scrive: «Gentile dottoressa # n da quando sono bambina, soffro di prurito cutaneo. Era sparito nell'adolescenza, ma nell'ultimo periodo mi è tornato. Ora ho 22 anni e a tratti è un disturbo veramente intenso, fastidioso, che accende sempre in me la sensazione di essere sbagliata, brutta e di non meritarmi l'interesse di qualcuno che a me piace e che desidero. Il prurito parte dalla pelle delle braccia che diventano rosse e più io mi gratto, più peggiora. Quando ero piccola ricordo che facevo spesso gesti ossessivo-compulsivi senza un motivo. Sono stata portata da un dermatologo per il prurito che non mi dava tregua. I miei genitori pensavano che il problema dipendesse della tiroide, ma la dermatologa disse che era colpa della tensione emotiva che mi colpiva quando pensavo di aver sbagliato qualcosa e mi mettevo a piangere. Piangevo spesso quando mio padre tornava a casa ubriaco, piangevo subito se la maestra mi faceva notare che avevo sbagliato qualcosa, così come quando lo faceva mia madre. Poi, terminate le elementari, ho trovato insegnanti che mi facevano sempre complimenti, mia madre non mi ha più sgridata e così per diversi anni il prurito è sparito. A 20 anni però il destino mi fa conoscere un ragazzo, Emilio, di cui mi innamoro, ma che è indeciso se legarsi a me o no. Così quando Emilio pensa di non voler più stare con me, esplode il prurito; quando facciamo l'amore il prurito non si manifesta. Cosa posso fare per dare alla mia pelle le emozioni che desidera e fare così in modo che non mi punisca più con la dermatite?». Un con# itto che in# amma Se intendiamo la cute come la carta geogra# ca del nostro generale stato di salute, le dermatiti rappresentano i luoghi in cui sta avvenendo una battaglia, un con# itto, in cui alcuni con# ni sono attaccati o vanno ride# niti. Lo schema di base è questo: la persona ha delle energie profonde che vorrebbero emergere (legate alla creatività, ma anche alla sessualità, all'intimità, alla socialità...). TutL'IDENTIKIT Un'in# ammazione che colpisce chi si nasconde a dermatite è una malattia della L pelle caratterizzata da uno stato in# ammatorio che causa prurito, vescicole, gon# ore, rossore e spesso trasudazione, croste e desquamazione. All'origine ci sono allergie o intolleranze, infezioni, ma anche fattori psicologici e stress. Le persone più a rischio sono quelle che hanno la tendenza a trattenere e nascondere le proprie emozioni, persone che temono il giudizio degli altri e sono molto insicure rispetto alle proprie capacità. tavia qualcosa impedisce loro di manifestarsi in modo sano: paure, sensi di colpa, nevrosi, fobie, timidezza, senso di inadeguatezza, miscelati in modo peculiare in ognuno, le bloccano. Tali energie allora, dopo un primo momento in cui si aggirano nelle profondità del corpo, cercano di emergere dove il corpo permette non solo di sfogare la quota energetica, ma anche di "mostrare" un contenuto simbolico: sulla pelle. Qui esse, da un lato hanno modo di af# orare, dall'altro testimoniano un con# itto (l'in# ammazione) presente a livello psichico: vogliono uscire, ma al contempo qualcosa le trattiene. Il sintomo è il risultato del fronteggiarsi di queste due forze che stanno ridiscutendo il con# ne della persona e la sua relazione con il mondo esterno. L'amore fa da guida La cute rappresenta infatti il con# ne, costituisce un # ltro e una barriera contro gli agenti nocivi. In tal senso svolge un'importante funzione di limite e di perimetro che consente all'individuo di riconoscersi come essere distinto e delimitato. Ma è anche l'organo della comunicazione e della relazione. Facendosi carico di rendere evidenti all'esterno le risposte vascolari che segnalano situazioni emozionali interiori, rappresenta un importante mezzo di comunicazione interpersonale deputato alla regolazione dei comportamenti aggressivi, sessuali e pulsionali, attraverso modi# cazioni nella sua forma e nel suo colore in parti speci# che del corpo. Tu, cara Giulia, hai una gran paura di far scoprire agli altri le tue emozioni, perché tu per prima le temi. Ma le emozioni non sono mai sbagliate! Facci caso: hai già a tua disposizione una guida per orientarti su cosa fare: concentrati su ciò che senti quando fai l'amore e, guarda caso, il prurito svanisce. E permettiti di dare spazio a "quella Giulia" in ogni attimo della tua giornata.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 32 -

Web source:

Come uscire dai “mo menti no”

Capitano a tutti dei periodi in cui non ne va bene una: continui contrattempi, niente va per il verso giusto... Signi# ca che il modo in cui “funzioniamo” ci va stretto. Serve cambiare stile! N ella vita super-funzionale che fanno oggi molti di noi, nel ritmo frenetico quotidiano, la possibilità di classi# care come imprevisto un evento o situazione che si frapponga tra noi e il “programma” che avevamo in mente è davvero molto elevata. A volte siamo così sovraccarichi che possiamo percepire come imprevisti anche cose che sappiamo già di dover fare, per il solo fatto che esse letteralmente “non ci stanno” nella giornata o nella settimana. Ma, in realtà, ognuno di noi sa che la presenza degli imprevisti costituisce una legge di natura: statisticamente, ogni tanto, qualcosa accade al di fuori di ciò che ci aspettiamo. Talora ci sono periodi in cui la loro frequenza aumenta un po’, dandoci la sensazione di vivere un “periodo no”. Tutto questo, però, fa parte di un normale rapporto con la realtà. Diverso, invece, è il discorso per chi fa dell’imprevisto una sorta di stile di vita. Parliamo, cioè, delle persone che vivono in stato di continuo contrattempo: le loro giornate sono piene di micro o macro-eventi che ostacolano, condizionano, impediscono il libero # uire della vita. Problemi di stile di vita Non si tratta, qui, di normali imprevisti. A un certo punto, per motivi apparentemente misteriosi, si entra in una fase in cui “ce n’è sempre una”: ci lamentiamo, diciamo che “non è possibile” che ci sia sempre qualcosa che ci rovina i programmi o ci impedisce di dire di sì a un invito o a una situazione piacevole o ad altro. Ma è così: la nostra vita di quel periodo proprio non scorre. Appena s’inizia qualcosa, ecco un contratContinua a pag. 34 LA TECNICA Tieni un “Diario dei contrattempi” hi vive un periodo di continui C contrattempi # nisce per abituarsi. Molto utile, quindi, è avere una visione esatta dell’abnormità del fenomeno. Per ottenerla si rivela ef# cace tenere un diario nel quale segnare tutti gli imprevisti, grandi e piccoli, e scrivere anche ciò che hanno impedito di fare nelle varie occasioni, o ciò che hanno reso dif# cile fare. Dopo qualche settimana (o mese) il diario va riletto con grande spirito di osservazione. Mostrerà se vi siano contrattempi che si ripetono uguali o che si presentano solo in speci# che situazioni. Con obiettività, a distanza di tempo, sarà più facile capire se fossero veri contrattempi o se, invece, non sia stata la nostra mente ad ingigantirli attribuendo loro maggior signi# cato di quel che avessero. Questo aiuterà a capire l’atteggiamento migliore per superarli senza farci interrompere di continuo nel quotidiano.RIVEDI LE TUE PRIORITÀ Amore, passioni, interessi.. Cosa stai trascurando nella tua giornata? a sensazione prevalente di chi è Ltormentato dagli imprevisti è quella, oltre di essere sfortunato, di “perdere i pezzi”: sente cioè di vivere solo frammenti o tregue di vita tra un contrattempo e l’altro, non riuscendo a tenere insieme una trama forte e stabile. Causa di ciò, spesso, è una cattiva organizzazione del tempo e un’altrettanto pessima distribuzione delle energie: nel primo caso manca un fulcro, un nucleo, una scala di priorità capace di scandire impegni e appuntamenti; nel secondo si dà troppo a cose di scarsa importanza e non resta poi la forza necessaria per fare quelle che contano. È evidente che bisogna fermarsi e ripartire con un’organizzazione armonica e, al contempo, realistica. Occorre chiedersi: cosa sto trascurando? Quale ambito, quale aspetto di me o di ciò che conta? Ciò che viene trascurato tornerà proprio in forma di imprevisto! Utile evitare il sovraccarico di impegni, altrimenti la mente prenderà al volo ogni minimo contrattempo come scusa per sottrarsi.Quando siamo ben centrati su noi stessi le battute d'arresto non ti abbattono. Se invece basta poco per dire: «Non ce la faccio più», forse, in realtà, vorresti dire: «Non voglio!» segue da pag. 32 tempo. Avevamo in mente di fare un bel week-end, ed eccone un altro. Avevamo un appuntamento importante, ed eccone un altro ancora. Davvero dif- # cile vivere così. Non aspettare che passi Non è che forse noi stessi contribuiamo a questa vita a singhiozzo? Se vogliamo risolvere la cosa, non possiamo aspettare che passi. Pur ammettendo che sia una fase non certo fortunata e che ci siano degli imprevisti, è necessario metterci in gioco per capire meglio. Potremmo chiederci, visto che si tratta di un fenomeno che supera di gran lunga le probabilità statistiche degli eventi negativi, se non possa essere la conseguenza di un certo modo di essere e di vivere, e al contempo l’espressione di un problema inconscio e, quindi, irrisolto. Può venire in aiuto l’osservare che, quando siamo davanti a qualcosa di realmente non rimandabile o di urgente, legato a questioni di massima importanza (per noi o per un nostro caro), i contrattempi spariscono del tutto o quasi. Ciò signi# ca che l’evento o l’impegno straordinario, che non ammette intoppi, riempie uno spazio e impedisce che in esso si intromettano ostacoli di vario tipo. Forse, allora, il “periodo no” si veri# ca perché, nella nostra vita, c’è uno spazio/tempo in cui abbiamo perso di vista le cose importanti, che contano. La mente affronta la vita con un atteggiamento passivo. Pensiamo alla classica reazione: «Ecco, come volevasi dimostrare: il solito contrattempo! Ogni volta che sono sul punto di agire, succede qualcosa che me lo impedisce!»; da queste parole è evidente una scarsa determinazione nel perseguire gli obiettivi e, più in generale, un pregiudizio negativo sulla possibilità che le

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 32 -

Web source:

cose vadano in porto. L’importanza di avere una trama Se i contrattempi ci investono, vuol dire forse che le nostre giornate non hanno una trama forte e autentica e soprattutto che viviamo una forte ambivalenza relativamente alla volontà di fare, di agire, rispetto alle azioni di tutti i giorni. Forse non sappiamo più cosa vogliamo e perché. Ecco quel che desta sospetto: il lasciarsi sopraffare dagli imprevisti, l’affannoso rincorrere una trama di vita che si s# laccia di continuo. SINTOMI E GUAI FISICI Il mal di testa arriva sempre sul più bello? Un motivo c’è# Nsopraggiunge un forte mal di testa; non on poter uscire una sera a cena perché riuscire mai a essere puntuali perché l’intestino si smuove proprio mentre stiamo uscendo di casa; una lombalgia che si fa sentire proprio quando bisogna partire per un viaggio di piacere; una gastrite che rovina il week end, e via dicendo. Quando è il corpo a creare continui contrattempi, bisogna fermarsi. È evidente che il nostro inconscio ci sta comunicando qualcosa che non vediamo aSe siamo ben centrati su noi stessi, i contrattempi reali sono pochi, non attecchiscono, e, se anche ci sono, non intaccano la continuità della nostra azione né le nostre scelte. Quando invece ne basta uno per dire: “Non posso” o “Non riesco”, forse, in realtà, c’è dietro un “Non voglio”. SINTOMI E GUAI FISICI Il mal di testa arriva sempre sul più bello? Un motivo c’è# livello cosciente. Valutiamo queste ipotesi: 1) non sappiamo dire di no a cose che non vogliamo fare; 2) attribuiamo troppa importanza ad alcuni impegni o appuntamenti; 3) non ci sentiamo sicuri di noi stessi e abbiamo paura del giudizio; 4) abbiamo paura delle responsabilità o della riuscita; 5) ci siamo convinti di essere sfortunati e che qualcosa comunque ci impedirà di fare ciò che abbiamo in mente. Spesso l’inizio della soluzione si trova in una o più di queste risposte. LA GUIDA PRATICA Non trasformare i contrattempi in un alibi costante No al personaggio della vittima Assolutamente da evitare l’identi#cazione con il personaggio dello sfortunato, della vittima, di quello vessato dalla sorte. È molto pericoloso perché spinge la mente non solo a vedere grandi imprevisti quando in realtà sono piccoli, ma addirittura a crearne dove non ce ne siano. Impedisci alla mente di inciampare su se stessa. Non dare spazio alla scaramanzia Nel momento in cui, dopo diverso tempo che ti senti vessato dagli imprevisti, diventi scaramantico (nel senso che non dici più “sto bene”, “questa cosa sta funzionando”, “sicuramente ci sarò”, per paura che il solo dirlo porti sfortuna) signi#ca che sei davvero in balìa degli eventi. Cambia subito atteggiamento e ritrova il coraggio di vivere. Serve un atteggiamento più assertivo Riduci gli imprevisti al minimo: per ottenerlo bisogna fermarsi, fare un reset mentale e restare lucidi e determinati. Decidi che farai ciò che hai in mente, qualunque cosa accada (imprevisti gravi esclusi, ovviamente). Non restare in soggezione di fronte al contrattempo e non arrenderti subito.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 36 -

Web source:

In#ammazioni Sono con#itti interiori che emergono nel corpo

La facilità a sviluppare stati in#ammatori a carico degli organi - come gastrite, cistite, dermatite e altro - segnala con#itti in atto a livello inconscio. Scopriamoli assieme I l suf#sso “ite” alla #ne di una parola medica indica una patologia in#ammatoria: appendicite, tendinite, gengivite, artrite... Sono termini che fanno ormai parte del linguaggio quotidiano. Ma se la loro diffusione è ampia lo si deve al fatto che, in effetti, le malattie in#ammatorie sono davvero molto frequenti e costituiscono la percentuale più alta tra le spese sanitarie di una famiglia. Ciò è dovuto al fatto che, rispetto a un tempo, c’è una maggior capacità diagnostica e ci si può curare molto meglio. Tuttavia, se pensiamo alle tante comodità e privilegi della vita attuale, le in#ammazioni dovrebbero essere in numero inferiore. Nessun confronto col passato è possibile: oggi ci sono materassi, divani, sedie e sedili ultra-confortevoli; possibilità di attività #siche e sportive di ogni tipo; possibilità di alimentazione sana e completa. Eppure le patologie in#ammatorie spopolano come se fossimo 36 Riza psicosomatica nei secoli scorsi, in mezzo all’umidità, alla scomodità e all’assenza di ogni comfort. Diventa allora interessante valutare se, in questo fenomeno, non vi sia una spiegazione psicosomatica, sia a livello individuale, sia collettivo. Dietro ogni in#ammazione Cominciamo col dire che ogni processo in#ammatorio è costituito da un con#itto che il nostro sistema immunitario intraprende contro un agente esterno, percepito come non-self (cioè come non integrabile o accettabile dal corpo stesso) e quindi giudicato pericoloso. Esso, quindi, ha un intento difensivo e, successivamente, riparativo. In altri casi l’in#ammazione nasce non per l’intervento di un fattore esterno, ma per un danno prodotto da noi stessi (ad esempio uno strappo muscolare), ma la dinamica è la stessa: il sistema immunitario porta via le scorie dai tessuti danneggiati e cerca di riparare il danno. In#ammazione, quindi, biologicamente vuol dire: guerra, battaglia o con#itto per mantenere l’integrità #sica della persona, contro l’azione di agenti che, dall’interno o dall’esterno, possono metterla a rischio. Ora, poiché sappiamo, dagli studi di psicosomatica, che la psiche e il corpo contengono gli stessi schemi di funzionamento, ciò signi#ca che anche a livello psichico esiste il corrispettivo delle in#ammazioni: i con#itti. Quelli interiori e quelli con la realtà esterna. Se in un periodo tendiamo a sviluppare diversi stati in#ammatori a livello #sico, oltre a far A MOLLA CHE PORTA IL DISAGIO NEL CORPO Fingere che tutto vada bene è spesso l’elemento scatenante i sono in#ammazioni che non si Cpresenterebbero mai se non nel contesto in cui si manifestano. Sono cioè “#glie” dello stile di vita e dell’ecosistema socio-culturale in cui la persona si trova a vivere. Come si può non essere in conflitto con un quotidiano sovraccarico di impegni? O con una routine percepita come insensata? O ancora: come ci si può sentire a proprio agio in un ambiente che non possiede nessuna delle caratteristiche di cui abbiamo bisogno, ad esempio la presenza della natura o la vista dell’orizzonte o un clima congeniale alla nostra fisiologia e alla nostra psiche? Certo, in molti casi questa distonia con l’esterno e con la routine si esprime psichicamente, soprattutto in forma di depressione o di angoscia, ma può farlo anche in forma di tendenza alle in#ammazioni. Ciò accade, in genere, quando neghiamo del tutto la distonia stessa, #ngendo che vada tutto bene. Allora il sistema immunitario si incarica di segnalare che il conflitto è presente e non può essere ignorato ancora. Ai capi della fune A volte dentro di noi viene ingaggiata una battaglia tra aspetti diversi del nostro essere, che può manifestarsi con processi in#ammatori Il con#itto alla base dell’in#ammazione si disinnesca se diventi meno rigido e giudicante verso tutto ciò che si affaccia in te segue da pag. 36 valutare e seguire la cosa dal punto di vista medico, è utile valutare se, anche a livello psichico, non vi siano una o più situazioni con#ittuali che non si risolvono. Scopriremo, in molti casi, che ciò che sta accadendo all’organismo coincide con quanto sta avvenendo anche nella mente. Ad esempio una cistite che continua a ritornare, accompagnata da un’artrite dif#cile da far passare, e da una gastrite I CONFLITTI RACCHIUSI NELLE INFIAMMAZIONI Quando un organo si accende, puoi risalire all’origine del problema # ESOFAGITE. Presenza di emozioni forti e negative (rabbia, risentimento, contrarietà) e contemporanea impossibilità a manifestarle per paura di esagerare o per quieto vivere. # GASTRITE. Dif#coltà nel vivere contesti e relazioni con cui siamo in frequente contatto. Non le sentiamo parte di noi. # ARTRITE. Dubbio radicale, presente da tempo, tra agire o non agire, andare o restare, intervenire oppure no, legato a insicurezza, paura di perdere l’equilibrio psichico, senso di colpa, timore del giudizio. # INFIAMMAZIONI DELL’INTESTINO TENUE. Conflittualità estrema tra il bisogno di amore/affetto e il richiederlo, per limiti altrui e convinzione radicata che non sia possibile. # INFIAMMAZIONI DEL COLON.Presenza di fantasie, pensieri, immagini, comportamenti ritenuti vergognosi o inaccettabili, e momenti in cui si fa impellente il bisogno di esprimerli. # CISTITE. Conflitto tra il lasciar fluire le emozioni o trattenerle, sulla base di inde#nite paure, o tra lasciar andare il passato o trattenerlo. # DERMATITE. Scontro interiore tra contenuti emozionali che hanno necessità di emergere alla coscienza e nelle

Newspaper metadata:
Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 36 -
Web source:

relazioni, e la censura dell'io, che ne teme le conseguenze. # NEVRITE. Conflitto, cronico o acuto, tra comunicare oppure no, tra esprimere o no, un messaggio ritenuto di fondamentale importanza: una sofferenza, un pianto, una passione, una pulsione istintiva legata al piacere. # INFIAMMAZIONI AUTOIMMUNI. Conflitto con se stessi relativo all'incapacità/ impossibilità di esprimere rabbia relativa a senso di ingiustizia o di umiliazione. Tra queste ci sono il lupus e l'artrite reumatoide. # PROSTATITE. Dif#coltà, nell'uomo, a convogliare in forme valide la propria energia creativa, a causa di un conflitto tra l'immagine ideale di sé (spesso narcisistica) e la scarsa o altalenante autostima, dovuta a insicurezza profonda. # INFIAMMAZIONI PELVICHE FEMMINILI. Forte contrapposizione tra istinti/pulsioni e blocchi/nevrosi, di origine sia individuale sia relazionale (di coppia), che portano la donna a non "partorire se stessa", non sentirsi realizzata e appagata.LA GUIDA PRATICA Serve un atteggiamento più dolce verso se stessi Conoscere meglio i propri limiti Tante in#ammazioni sono dovute a stress cui sottoponiamo il nostro corpo e, talora, anche la nostra mente. Cerchiamo allora di stare in ascolto della fatica, della stanchezza, dei pesi eccessivi (#sici, mentali, emotivi, affettivi) e proviamo a rispettarli di più. Chi ha un atteggiamento più dolce verso se stesso è dif#cile che "si in#ammi". che si fa sentire spesso, indicano che siamo "globalmente con#ittuali" su vari fronti, e questi fronti ci vengono rivelati con chiarezza, se conosciamo la simbologia degli organi e dei tessuti. Le domande giuste Di fronte a queste situazioni dobbiamo quindi chiederci: siamo in forte dubbio se fare o non fare qualcosa, e non ne veniamo a capo? Siamo incerti su una decisione importante? Desideriamo fortemente qualcosa ma un con#itto morale o un senso di colpa ce lo impediscono? Stiamo covando rabbia verso una persona o una relazione, ma non riusciamo a esprimerla? Ce l'abbiamo con noi stessi per non essere stati in grado di cogliere quella certa occasione? Volevamo dire di no ma abbiamo detto di sì, e il no non vuole farsi da parte? C'è qualcuno o qualcosa che ci sta vessando, o sta minacciando l'unione della nostra famiglia, la condizione economica, l'equilibrio psichico, e abbiamo ingaggiato un braccio di ferro che non si risolve? E, più in generale: siamo sereni nel rapporto con la realtà o siamo semMigliorare la qualità delle relazioni Quante gastriti sono dovute a conflitti sul lavoro o con il lavoro? Quante infiammazioni dei muscoli del collo sono dovute a tensioni di coppia che non si risolvono? O al farsi carico di troppe responsabilità? Di fronte a molti fenomeni in#ammatori, passo fondamentale è sempre quello di migliorare la vita relazionale e appianare le conflittualità. Controlli medici adeguati Farsi vedere da un medico è sempre necessario. Da evitare il fai-da-te farmacologico, perché può essere inef#cace e cronicizzare o peggiorare la situazione. Ricordiamoci, inoltre, che spegnere tutte le in#ammazioni senza cambiare nulla nel modo di pensare o nello stile di vita ne renderà "necessarie" sempre di più. Meglio fermarsi e riflettere. pre sul piede di guerra, perché vediamo nemici un po' ovunque? Sono tutte domande importanti, che ci aiutano a comprendere se stiamo conducendo, magari senza saperlo, delle battaglie fondamentali per noi. Del resto, anche se abbiamo molte più comodità e libertà rispetto al passato, abbiamo anche vite più complesse, molti più fronti su cui combattere, molte più cose da tenere a mente, molte più responsabilità, molti più stimoli. E quindi non può stupirci più di tanto questa facilità attuale a sviluppare in#ammazioni. Quel che conta è curarle nel modo migliore, e il migliore è quello che associa, ai presidi medici, la lettura simbolica delle patologie, che ci aiuta ad andare alla vera radice interiore del problema, così da poter sbloccare i con#itti e le tensioni che ci abitano. Siamo arrivati al punto da considerare "normali" degli stili di vita invivibili. Ebbene: la facilità a sviluppare in#ammazioni ci ricorda che c'è ancora una parte sana di noi che non vuole tutto questo eccesso, che lo sente come sbagliato. Vale la pena ascoltarla e seguire il suo messaggio.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 44 -

Web source:

Togli i vecchi abiti men tali e tutto si riaccende

Quando la vecchia pelle gli va stretta, il serpente fa la muta e la cambia completamente. Impara da lui, cambia pelle alla mente: non è dif# cile e ti regali tanta gioia di vivere L a vita è un processo in cui tutto muta e si trasforma senza sosta. Niente è statico, anche ciò che appare così è solo in quiete, pronto a rimettersi in moto. L'immagine che rende meglio questa verità è quella del serpente che, periodicamente, cambia tutta la propria pelle, o quella del granchio che per sopravvivere, mentre cresce, deve cambiare il carapace. Ciò che è vecchio e superato va abbandonato, o interferisce con la vita, la mette in pericolo. Purtroppo questa è una consapevolezza molto lontana dalla mentalità comune, che aspira invece alla permanenza e dà valore solo a ciò che è # sso, in tutti i campi: nel lavoro, in amore, nelle relazioni... Al punto da far durare in modo innaturale anche situazioni # nite e superate. La sua idea di eternità è una in# nita ripetizione dell'identico. «Devo salvare il mio matrimonio - scrive Angela - altrimenti vuol dire che ho sbagliato «Il male più grande è la ripetizione. Dio non fa mai due volte la stessa cosa» MARTIN BUBER 44 Riza psicosomatica tutto». Il serpente, quando è l'ora, si avvicina a un albero e con la corteccia si ferisce, rompe la pelle e fa la muta. Un processo doloroso ma necessario. Noi siamo pieni di pensieri, di convinzioni, di certezze, di auto-de# nizioni... Sono loro la nostra vecchia pelle, che stringe ma non cade mai. Continuiamo a tenerla in vita ed è questa la fonte di quasi tutti i disagi interiori. Stai nella vita Da dove nascono ansia, paure, depressione, relazioni dolorose che si trascinano per anni? Dal fatto che sei "seduto" su un # ume in perenne trasformazione, ma inchiodi l'Io a una certezza assoluta, che in realtà è già superata. La mente identi# ca un destino pre# ssato: tu sei questo, questo è il tuo ruolo, queste sono le azioni giuste da fare... Ma la vita non si accorda con quei modelli e così iniziano i problemi. Tradimenti, abbandoni, problemi con i # gli, un lavoro insoddisfacente, aspettative mancate, modelli irraggiungibili: la vita, attraverso momenti di crisi e deviazioni impreviste, attiva sempre nuove direzioni, ma se tu guardi il nuovo con l'occhio del vecchio, se guardi te avendo in mente il te stesso che credi di dover essere, non te ne accorgi. Ecco perché ti tormenti per aggiustare le cose, per "farle tornare come prima", per riagganciarti alle vecchie certezze. E aggravi la situazione. Perché la mente è come la pelle del serpente: devi cambiarla. Devi buttare via la psiche vecchia che soffoca il nuovo. Tutti gli "io" che si formano di giorno in giorno vanno ripuliti, altrimenti sei come un libro in cui ricompare sempre la stessa pagina. Questo lo sanno perfettamente i bambini. Si travestono, cambiano identità e sanno gioire per nulla perché sono sempre nel presente, cioè nel desiderio, nel mutamento continuo, nella continua creazione: nella vita. Il bambino non vive nel ragionamento, ma nell'area magica del cervello, l'unica reale. Una mente capace di tenerci lontano dai disagi nasce proprio da qui.UN ESERCIZIO PER INIZIARE Quanti ruoli indossi ogni giorno? Prova a eliminarli Qesercizio, per introdurti nell'atmosfera della "mente sempre nuova".esercizio, per introdurti nell'atmosfera della "mente sempre nuova".uando ne hai voglia, trova un luogo isolato e tranquillo e prova a fare questo A occhi chiusi fai qualche respiro, poi inizia a formare nella mente un'immagine: l'immagine di te, in un luogo caldo e intimo, che indossi un vestito diverso per ogni ruolo che ricopri nella tua vita: il vestito del genitore, il vestito del # glio, il vestito del coniuge, il vestito per il lavoro, quello per gli amici, quello dei tuoi sogni e così via. Li indossi tutti assieme, uno sopra l'altro. Percepisci la pesantezza, la dif# coltà a muoverti, il fastidio! Ora immagina, lentamente, di toglierli uno alla volta. Mentre ne togli uno, pensa a tutte le azioni, le immagini, i comportamenti, i problemi che si porta addosso. Lo togli e togli anche loro. Uno alla volta te ne liberi. Finché resti completamente nudo. Provi piacere per questa libertà dai pensieri, dalle convinzioni e dalle maschere. Ora di fronte a te c'è un armadio pieno di bellissimi vestiti. Potrai scegliere quello che vuoi. Resta lì davanti tutto il tempo che vuoi, poi lentamente apri gli occhi e torna alle tue normali occupazioni.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 46 -

Web source:

Com’è fatta una mente nuova? Ecco gli atteggiamenti mentali che mandano via disagi e lamenti

UNA MENTE VECCHIA SI FISSA SULLE IDENTITÀ E SUI RUOLI, VIVE DI DEFINIZIONI E GIUDIZI, È STATICA E UNILATERALE. PER QUESTO TI FA SENTIRE SEMPRE INADEGUATO E SBAGLIATO. UNA MENTE CHE SI RINNOVA INVECE È FLESSIBILE, MOBILE E NON GIUDICA DIFETTI O CONTRADDIZIONI. COSÌ TI SALVA DALLE SOFFERENZE INUTILI E DAI CONFLITTI INTERIORI L’ atteggiamento mentale con cui affronti gli eventi fa la differenza tra benessere e malessere. È come se noi soffrissimo “di rappresentazioni”: i dolori dell’anima derivano dal modo in cui rappresentiamo le cose intorno a noi. Cosa signi# ca, precisamente? La mente lineare Anna arriva in terapia con una richiesta chiara e un racconto già confezionato: «Sto male perché mio marito mi ha lasciato e mi è crollato il mondo addosso. Gli ho dato tutto, ho creduto al matrimonio e alla famiglia ma siamo stati sfortunati, i # gli non sono arrivati e tutto è andato in pezzi. In più io sono sola, non ho mezzi, per cui soffro tantissimo. Avrei bisogno di rimettermi in piedi in fretta ed eliminare questa sofferenza, ma mi sento annullata e non trovo le forze per reagire! Devo essere malata, mi aiuti per favore». Il suo sfogo doloroso, purtroppo, è anche una vera collezione degli errori da non fare con se stessi. Tutto parte da una mentalità, che possiamo de# nire “lineare”, che GLI ATTEGGIAMENTI CHE FANNO MALE ALLA PSICHE Una mente superata produce ansia, senso di colpa e rassegnazione Ddepurare la mente dalle tossine e renderla depurare la mente dalle tossine e renderla a cosa dobbiamo tenerci lontano per sempre pronta ad agire nel modo migliore? Ecco qualche elemento. Certezze La mente vecchia è radicata nelle certezze. È una mente statica, # ssa, ripetitiva, sempre uguale. Non è # essibile, non vede il nuovo. Opposizione È un pensiero statico, binario e unilaterale: o bianco o nero, questo è bene questo è male, questo è giusto questo è sbagliato. La realtà è più ampia di così. Aspettative È una mente piena di aspettative basate su modelli esterni e obiettivi da raggiungere. I modelli esterni sono però spesso in con# itto con la molteplicità dell’anima, così producono senso di colpa e senso di inadeguatezza, ansia («Se faccio quello che vorrei esco dal tracciato, deludo tutti, sono cattivo»). Tappe Una mente statica prevede solo percorsi prestabiliti e tappe pre# ssate. Le cose devono andare così e basta. La deviazione, l’imprevisto, la crisi, l’errore sono percepiti come un pericolo che fa scattare l’allarme e richiede un intervento immediato di eliminazione del “male”. Identità La mente vecchia è identitaria. Pensi: io so chi sono, so cosa è giusto per me. Ma ogni de# nizione che dai di te è un muro che impedisce la tua evoluzione. Voler impostare la vita in un’unica direzione # nisce per creare “incidenti di percorso” che riequilibrano il campo. Il mondo ti avvisa con crisi, imprevisti, coincidenze, sintomi, occasioni.. Sei un processo di incessante # oritura: ogni novità è un’occasione per spostare la mente verso i lati di te che aspettano solo di emergere e sbocciare. Se invece la giudichi, la trasformi in un disagio SEGUE DA PAG. 46 concepisce la vita come un percorso pre# ssato intorno a valori assoluti (ad esempio il matrimonio e la famiglia) e in cui bene e male, giusto e sbagliato sono stabiliti una volta per tutte: per non sbagliare bisogna percorrere quella strada. Questa è l’origine del senso di fallimento e di inadeguatezza che arriva quando le cose vanno in modi imprevisti... L’altro lato Molti, come Anna, arrivano in terapia dicendo: «Sono sbagliato, non vado bene, faccio sempre gli stessi errori, devo essere malato». Ma l’anima, il mondo interiore, ci manda quelli che noi de# niamo “errori” per farci deviare da una strada che non è più la nostra. E se sono “sempre gli stessi” questo è dovuto solo alla nostra ostinazione! La mente “lineare” infatti è sempre fuori tempo, sempre attardata e non comprende che le cose si evolvono, capisce solo il bianco o il nero: Torniamo ad Anna: «Nel matrimonio avevo investito tutto, qualcosa l’ha distrutto e per questo sto male. Devo togliermi la sofferenza a tutti i costi e rimettermi in piedi, tornando quella di prima». Questa mentalità a senso unico le impedisce di vedere la compresenza di altre possibilità, ad esempio che forse non soffre perché “lui l’ha lasciata”, ma perché è andata in pezzi la sua vecchia identità, cui era aggrappata: identi# cata nel ruolo di moglie e madre, senza quei ruoli si sente cadere nel vuoto, crede di non essere più niente e nessuno. I VOLTI DELLA MENTE NUOVA Produce gioia di vivere, equilibrio e leggerezza Compresenza Una mente nuova accetta gli opposti. Puoi essere allegro e triste, freddo ed empatico, appassionato e distaccato e così via: un lato non esclude mai l’altro, ma lo completa. Flessibilità Se qualcosa sfugge al controllo o alle previsioni, la mente nuova sa adattarsi e non si ostina sulle vecchie certezze. Mobilità La mente nuova non è statica, non si # ssa su identità o ruoli, sa che nella vita tutto può trasformarsi. E non si spaventa, perché è centrata comunque su qualcosa di stabile: il Sé. Autocura Una mente sempre nuova spegne i con# itti interiori, il senso di colpa, l’autocritica continua e permette di integrare i propri lati oscuri e gli eventi in apparenza negativi, trasformandoli in energia a disposizione per realizzare se stessi. E se invece la # ne del matrimonio fosse la grande occasione per reinventarsi, per scoprire una Anna che lei non ha mai visto, ma che è la vera Anna? Se fosse l’occasione, # nalmente, per inseguire obiettivi che

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 46 -

Web source:

nascono da dentro e non assorbire un destino preconfezionato (devi sposarti, devi fare # gli e così via)? Veri errori La mente “lineare” porta dritti al lamento (sono stata sfortunata) e ai tentativi di eliminare la sofferenza con un colpo di spugna (devo rimettermi subito in piedi, bisogna reagire!). Ma se le cose sono andate così, c’è sempre un motivo. C’è un motivo se ci si sente annientati da un dolore: annientare la mente vecchia in cui siamo identificati. Anna è occupata solo dal problema, è tutta rivolta all’esterno. Ma l’esterno, dice l’antica saggezza, è un ri- # esso dell’interno: ciò che ti accade lo crei tu. Voler allontanare il dolore è sbagliatissimo, dato che il dolore coincide con te. Anzi: è la parte sana di te che sta emergendo. La mente “lineare” rende impossibile la soluzione e cronicizza il dolore: quando ti opponi alle novità che la vita ti porta riproponendo le tue certezze combini guai, perché non ti accorgi che il campo muta di continuo. La mente circolare In noi c’è però anche una “mente nuova”, che # orisce non nelle certezze, ma nelle possibilità e nella compresenza dell saggio non è quello che non prova sofferenza, paura, tristezza, non è quello che non commette errori: è quello che sa guardarli e accoglierli come spinte preziose verso la realizzazione autentica di sé gli opposti. Possiamo chiamarla “mente circolare”, in opposizione a quella lineare. È una mente mobile, # essibile, a volte insicura, aperta, accogliente, continuamente mutevole. Inclusiva, ammette in sé gli opposti. È pensiero della compresenza: ogni cosa è parte di un processo in continuo divenire. Tanti mondi La mente “circolare” dice: ti ha abbandonato e stai male? Hai paura del futuro? Non cercare di rimettere le cose a posto e non considerarlo un fallimento: invece immagina... Immagina ad esempio te stessa come fossi una bambina abbandonata e sola: senti la paura, il buio, il labirinto! Immagina poi di essere la mamma di quella bambina abbandonata, che la accudisce e la consola: senti la cura, la protezione, l’amore, il calore. Ecco: in un istante, dentro di te, l’attenzione si è spostata dal problema e dal loop dei soliti pensieri («È accaduto qualcosa di brutto, di chi è la colpa, sto male, devo reagire, non ci riesco, sono sbagliata...») a una specie di magia. E magicamente, oltre alla donna abbandonata, ora sono presenti la bambina e la mamma, la capacità di giocare e il materno che allatta. Puoi andare avanti a immaginare: accanto a loro c’è, ad esempio, la donna che guarda le vetrine, la donna che pianta dei # ori, quella che prega, che cura, che soffre e piange, che fa l’amore con un altro uomo, o lo immagina# Ecco che non sei più “la moglie di quello là”. Sei “anche” quello, ma sei tanto altro: sei un processo di # oritura e ogni evento sboccia all’interno di questo processo, non all’esterno, quindi è parte della tua evoluzione. Compresenze Nel pensiero circolare tu sei tanti mondi insieme e non c’è contraddizione o esclusione. Questa compresenza allarga il campo in modo che anche il dolore - soprattutto il dolore - diventa funzionale al processo della tua evoluzione. Allora non ti ostini a combattere contro i tuoi stessi stati interni. Anzi li accogli come preziosi. Il saggio infatti non è quello che non prova sofferenza, paura, tristezza, ma colui che le guarda. Tra i mille volti di te, i più importanti e preziosi sono proprio quelli dolorosi e imperfetti. Come diceva Jung: «Gli errori sono il fondamento della verità».

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 52 -

Web source:

Quanto sei ancorato alle tue certezze?

Scopri se sei solido come la pietra, mobile come l'aria oppure duttile come l'acqua C'È CHI È STABILE E POSATO AL PUNTO CHE NIENTE LO SMUOVE E CHI INVECE NON SA STAR FERMO NELLE RELAZIONI E NELLE OPINIONI. E POI C'È CHI SCORRE E SI ADATTA SENZA PERDERE LA PROPRIA DIMENSIONE ORIGINARIA. E TU, SEI PESANTE COME PIETRA, LEGGERO COME ARIA O DUTTILE COME ACQUA?1 Di fronte a un imprevisto A Vai completamente in tilt B Sei felice: fi nalmente un colpo di scena! C Dopo il disagio iniziale speri in una piacevole sorpresa 2 Se fossi una pianta... A Un sempreverde B Un fi ore effi mero C La campanella 3 La tua relazione di coppia è... A Indissolubile B Fino a quando funziona# C In continuo cambiamento 4 Pensi di conoscerti fi no in fondo? A Sì B Non del tutto C No, per niente 5 Che rapporto hai con i sogni? A Non me li ricordo B A volte me ne vergogno C Mi piace appuntarmeli 6 Il Carnevale è... A Un festa che non amo B Molto divertente C L'occasione per uscire dai soliti panni 7 Quando ti fanno una sorpresa A Diffi cile che tu non la scopra prima B Èquello che desideri di più C È sempre bello 8 Una persona ti interessa, ma tu sei già impegnato A Eviti qualsiasi tipo di scambio B Ti butti e poi si vedrà C Segui il fl usso naturale degli eventi 9 La pensi in modo diverso da un amico A Continui a pensarla sempre nello stesso modo B Cambi idea C Ascolti il suo parere e valuti 10 La tua immagine negli anni A È rimasta la stessa B Cambia continuamente C Sicuramente è diversa da tre anni faPietra, aria e acqua: ecco cosa comportano le tue scelte MAGGIORANZA DI A Tipo pietra: sei un fermo conservatore Credi fermamente nei tuoi valori e ti basi sempre su di essi per orientarti nelle scelte e nella vita: sei la classica persona con la testa sulle spalle, mai un colpo di testa, né una piccola trasgressione. La tua stabilità ti porta ad essere un pilastro ricercato da tutti per un consiglio o per ricevere un aiuto: nessuno deve dubitare di te, sei la certezza sulla quale tutti possono contare. Il rischio è quello di fi ssarti su convinzioni che possono valere per un dato momento della tua vita, ma che nel tempo si trasformano in rigidi costrutti che ti frenano dall'uscire dai territori conosciuti. Così non ti sposti se non quando la vita ti costringe a farlo, sei pesante come un masso e non accetti il cambiamento. Non ti accorgi delle mutate condizioni perché ti basi su parametri esterni e, quando diventano evidenti, rimani spiazzato. Essere più morbidi a volte permette di non andare in pezzi e di adattarti ai cambiamenti che fanno parte della nostra esistenza. MAGGIORANZA DI B Tipo aria: ami tutti i cambiamenti Vuoi le novità, non riesci a stare fermo, sei un iperattivo, non sopporti di annoiarti. Hai sempre bisogno di stimoli nuovi, adori viaggiare e tendi a buttarti in una passione, ma quando passa la curiosità iniziale spesso esaurisci il tuo interesse e passi ad altro. Sei una persona che affascina per la sua sfuggevolezza e imprevedibilità. Il tuo modo di essere ti porta però ad essere l'eterno indeciso: di fronte alle possibilità non sai quello che è meglio per te, perché ti butteresti in tutto, ma mai fi no in fondo. Cambi idea rapidamente, per questo rischi di disperdere le tue risorse in tante attività senza portarne a termine nessuna. Ti fai condizionare molto dall'esterno, e la tua indecisione è dettata dal fatto che non dai abbastanza importanza a ciò che senti e provi tu. Ogni tanto prova a stare solo e a posizionare lo sguardo dentro di te, per instaurare un primo dialogo con il tuo mondo interno, interpellandolo più spesso. In questo modo ti sentirai più radicato. MAGGIORANZA DI C Tipo acqua: sai adattarti alle circostanze Sei bravo ad adattarti alle circostanze, sei fl essibile e ricettivo e, come l'acqua, ti muovi seguendo la pendenza, e se non c'è pendenza stai fermo senza farti venire l'ansia. Sai accogliere le tue emozioni e spesso ti fai guidare dalle tue sensazioni. Sei un ottimo ascoltatore perché riesci a immedesimarti con facilità nelle situazioni altrui. Hai un buon rapporto con te stesso, sai recepire i messaggi che ti manda il tuo corpo e custodisci preziosamente le immagini che ti vengono a trovare nei sogni ogni notte. La tua sensibilità ti porta a capire le tue esigenze e quelle degli altri diventando a volte il partner ideale. Ma attenzione, perché un rischio lo corri anche tu: quello di persuadere le persone a fare ciò che ti conviene, diventando manipolatorio. Impara, con gli strumenti che hai a disposizione, a puntare unicamente su te stesso e sulle tue risorse: non ti deluderanno.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 56 -

Web source:

Ripèulisci la mente, bastano 24 ore

PER VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON UN ATTEGGIAMENTO MENTALE APERTO E FRESCO, ECCO UN PERCORSO FATTO DI ESERCIZI DIVERTENTI E PRATICI CONSIGLI PER PASSARE 24 ORE ALL'INSEGNA DELLA DEPURAZIONE: UN DIGIUNO MENTALE CHE TI LIBERA DAI VECCHI MODI DI PENSARE Inizia il nuovo giorno con la meditazione corporea Per non lasciarti catturare dalle solite ansie, devi imparare a occuparti delle situazioni che si sottopongono alla tua attenzione e non a pre-occuparti di cose ancora non accadute. Via, dunque, telefonino e notiziario! Appena sveglio, invece, siediti sul letto a gambe incrociate, respira lentamente e porta la tua attenzione sul tuo corpo: i piedi, le caviglie, le cosce i fi anchi, la schiena, le spalle, le braccia, il collo, la testa, fi no al viso. Ascolta il tuo respiro che entra ed esce dal corpo, e gusta tutte le sensazioni che vengono dal corpo, dai muscoli, dai tendini... Con questa semplice tecnica, che dura pochi minuti, svuoti la mente spostando la sua attenzione su "ciò che c'è adesso" piuttosto che focalizzarla sulle sue anticipazioni. Dopo la sequenza, subito una bella doccia: sarai pronto a iniziare la tua giornata!LA NUOVA COLAZIONE Con il rituale dei sapori aumenti lucidità e concentrazione Spesso trangugiamo velocemente un caffé e una brioche, magari in piedi. Niente di più scorretto! Mangiare non corrisponde semplicemente ad alimentarsi. La colazione è il primo pasto della giornata, ci fornisce le energie per iniziare al meglio e, per questo, ha una sua sacralità. Trasforma, allora, la tua colazione in un "rituale dei sapori": perditi nell'aroma del caffè, la dolcezza del miele e della marmellata, il piacere della cioccolata... Stai coi sapori della tua colazione, godendone profondamente. Orienta tutta la tua attenzione e sensibilità ai tuoi sensi percettivi. Questa piccola meditazione sui sapori serve ad attivare i sensi e la presenza attiva a se stessi, accresce la sensibilità personale al fi ne di non identifi carsi con gli stimoli esterni. INIZIA IL VIAGGIO Imposta la giornata sul ritmo giusto e diventerà una musica Ci siamo, è arrivato il momento di uscire di casa: si portano i fi gli a scuola, si va a lavoro, si fanno delle commissioni... Qualsiasi sia la tua attività mattutina, invece dei soliti discorsi con fi gli o partner, invece di sorbirsi alla radio le solite chiacchiere o essere preda dei soliti pensieri, dedicati alla musica e al canto. Se sei in auto coi bambini potete improvvisare dei canti allegri, se sei solo invece puoi mettere la tua canzone preferita e cantarla a squarciagola, magari "dirigendo l'orchestra". Se ti sposti a piedi o con i mezzi, ascolta qualcosa che ti allieti: che sia semplice musica, una canzone o ancora quel servizio su un argomento che tanto ti appassiona. Sono piccoli accorgimenti ma possono fare una grande differenza: ti distraggono da pensieri inutili e ti fanno sostare nel vuoto, quella dimensione sospesa dell'essere dove sono presenti infi nite possibilità da manifestare e, in questo caso, un vuoto pieno di ritmo e melodie.L'ARRIVO AL LAVORO Togli chiacchiere e lamenti dalla tua pausa-caffè Facci caso: spesso il lavoro pesa non tanto per la fatica del suo svolgimento, quanto per l'atmosfera che si respira. E che sia uno studio, un uffi cio, una fabbrica o un esercizio commerciale, la pausacaffè si trasforma spesso nel regno della ripetitività e della pesantezza: lamenti, accuse, pettegolezzi, invidie possono letteralmente intossicare l'ambiente. Per evitare di trasformare una meritata sosta in un muro del pianto metti in atto delle azioni alternative: ad esempio porta cioccolatini o biscottini per tutti! L'importante è cambiare gli schemi e spostare l'attenzione lontano dal malessere collettivo. E se arriva la lamentela, non accettarla supinamente: piuttosto allontanati o stai in silenzio. Niente sguardo consenziente o cenni di approvazione: non alimentando la dinamica mortifera, essa semplicemente si spegne o perlomeno non ti intacca. L'ARRIVO AL LAVORO Togli chiacchiere e lamenti dalla tua pausa-caffè acci caso: spesso il lavoro pesa non tanto per la fatica del suo svolgimento, quanto per l'atmosfera che si respira. E che sia uno studio, un uffi cio, una fabbrica o un esercizio commerciale, la pausacaffè si trasforma spesso nel regno della ripetitività e della pesantezza: lamenti, accuse, pettegolezzi, invidie possono letteralmente intossicare l'ambiente. Per evitare di trasformare una meritata sosta in un muro del pianto metti in atto delle azioni alternative: ad esempio porta cioccolatini o biscottini per tutti! L'importante è cambiare gli schemi e spostare l'attenzione lontano dal malessere collettivo. E se arriva la lamentela, non accettarla supinamente: piuttosto allontanati o stai in silenzio. Niente sguardo consenziente o cenni di approvazione: non alimentando la dinamica mortifera, essa semplicemente si spegne o perlomeno non ti intacca. LA RIUNIONE DI EQUIPE Con lo scarabocchio attivi creatività e intuizione Un consueto motivo di stress sul luogo di lavoro sono le riunioni: meeting, supervisioni, assemblee, tutti quei contesti in cui si è sottoposti a una forte ansia da prestazione oppure a noia. Una tecnica utile per allentare la tensione che si crea in quei momenti e per nutrire la mente, permettendole di spaziare lontano dalle preoccupazioni, è quella del disegno o dello scarabocchio. Porta con te un quadernetto e lascia andare la mano senza direzionarla con l'intenzione. In questo modo attivi l'emisfero destro del cervello, la parte creativa che vive fuori dal tempo. Il risultato sarà l'accesso a

RIZA PSICOSOMATICA
Il primo mensile di benessere per il corpo e la mente

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 56 -

Web source:

una capacità intuitiva in grado di trovare soluzioni nuove e inattese. UN PRANZO DA PASSARE CON TE Mangiando da solo concentri le energie Moltissimi animali mangiano nascosti, portando il cibo nella loro tana, il posto più sicuro. Queste memorie arcaiche sono presenti in tutti gli esseri viventi, anche negli esseri umani. A livello biologico il cibo è il nostro nutrimento, ma lo è anche a livello simbolico. Un animale non si sognerebbe mai di mangiare del cibo "inquinato"; ma non è forse quello che facciamo noi quando pranziamo ascoltando discorsi "tossici", che arrivino dai colleghi, dai familiari o semplicemente dalle notizie? Durante il tuo pranzo prova a dedicare tutta l'attenzione a te e al cibo e per farlo nasconditi, trova cioè il tuo luogo sicuro. E se proprio non riesci a essere completamente da solo, crea il tuo spazio vitale: corrisponde alla misura dell'apertura delle tue braccia. Non permettere a nessuno di invadere questo spazio. Prima del pasto fai tre respiri profondi, saranno utili per prendere le distanze sia dagli avvenimenti stressanti della mattinata sia dall'ansia del rientro. Non pensare ad altro che non sia il cibo che hai di fronte, fai in modo che corrisponda a tutta la tua realtà. In questo modo guadagni forze e non disperdi energia inutilmente. UN MOMENTO TUTTO TUO Spegni le resistenze in un batter di ciglia I n un momento di tranquillità, nel pomeriggio, trova un luogo in cui non sarai disturbato. Siediti con la schiena ben dritta e fai tre respiri profondi. Quando sarai suffi cientemente rilassato comincia a fare questo esercizio indiano chiamato "tratak": fi ssa un punto in una stanza (un chiodo nella parete, un punto del tappeto, la maniglia della porta#) senza mai sbattere le palpebre. Fallo inizialmente per due minuti e aumenta la durata, di giorno in giorno, fi no ad arrivare a dieci minuti. Noterai che gli occhi cominceranno a lacrimare e, talvolta, bruceranno. Se succede, chiudi pure gli occhi, fai un respiro e riprova, ma dicendoti interiormente di non lottare contro questo automatismo. Accorgiti della differenza: noterai che si placherà l'istinto di voler chiudere le palpebre. Nei giorni successivi l'esercizio sarà sempre più fl uido. Questa tecnica serve ad accorgersi delle resistenze automatiche (simboleggiate dagli occhi che si chiudono) che mettiamo in campo nel quotidiano quando non vogliamo affrontare un confl itto e, allo stesso modo, aiuta a non reagire in maniera automatica e meccanica agli stimoli esterni. (Tecnica tratta da "La Via della Saggezza Indiana" di Ambra Guerrucci). LA CENA DIVERSA Cambia la tavola e rinnovi tutti i discorsi Spesso la cena è il momento in cui ci si riunisce e si fanno i soliti resoconti della giornata, talvolta conditi dai soliti sfoghi. Per evitare le dinamiche ripetitive, un consiglio utile è quello di cambiare luogo per cenare: magari un'altra stanza o, se non è possibile, un'altra disposizione. Così facendo si esce dalla routine concreta e questa novità cambierà anche i discorsi, migliorandone la qualità. IL RIPOSO SERALE La mente si distende con canto e stretching Per evitare di arenarsi sul divano dopo la cena, rapiti dalla TV o dai soliti pensieri, prova a fare qualcosa di diverso e creativo. Puoi mettere della musica e ballare per scaricare le tensioni della giornata. Se hai dei bambini può essere divertente il karaoke in famiglia: la gioia e le risate saranno garantite. Che sia ballo o canto, questa attività serale ti garantirà la produzione di endorfi ne, prezioso antidoto ad ansia, stress e depressione. Se la giornata è stata particolarmente impegnativa, invece, ti suggeriamo di fare dello stretching - utile lo Stretching dei Meridiani, facilmente reperibile in rete: bastano dieci minuti la sera, prima di andare a letto, per abbassare il livello di cortisolo, l'ormone dello stress. Anche l'esercizio fi sico favorisce la produzione di endorfi ne garantendo sensazione di benessere e calma interiore. LA SOLITA TELEFONATA Cambia il copione e spezzi il blocco dei sensi di colpa È un rito per molte persone: la telefonata serale. Spesso è la chiamata al genitore anziano che vive da solo o lontano, oppure al fratello o all'amica in perenne crisi esistenziale... Quante volte però si tratta della "solita telefonata serale" fatta delle "solite frasi"? Osserva bene cosa ti spinge a comporre il numero ogni volta: il dovere di esserci? Ti senti in colpa se non lo fai? Ti senti in qualche modo responsabile del suo benessere? Hai necessità di controllare o, persino, di renderti indispensabile? Magari vuoi semplicemente sentirti a posto perché la sensazione di essere menefreghista sarebbe più indigesta della chiamata. Ascolta bene da cosa sei spinto, perché è il primo passo per uscire dagli automatismi mentali. Quando dentro di te sarà chiara la tua vera intenzionalità, permettiti di fare (o di ricevere) la chiamata in modo nuovo. Ad esempio racconta anche di te, o introduci argomenti più frivoli e leggeri o, se sei molto stanco, rimandala a un altro momento. E ricorda che se non ti rendi più indispensabile per qualcuno, lui riscoprirà più facilmente la propria forza. L'ESERCIZIO CON LE IMMAGINI Tieni spenta la tv e immagina il tuo castello: ti rilassi e ti senti a casa Se proprio non riesci a rinunciare al divano dopo cena, ti suggeriamo di tenere la TV spenta e fare questo piccolo esercizio immaginativo. Mettiti comodo, chiudi gli occhi, fai un respiro profondo e lascia che nella tua mente si formi l'immagine della.... casa dei tuoi sogni, quella in cui vorresti vivere. Che sia una villa, un castello o un appartamento, comincia l'esplorazione dall'entrata, assaporane tutti i dettagli mentre la visiti attraversando tutte le sue stanze e immagina il modo in cui è arredata, quello che ti piacerebbe di più. Focalizza l'attenzione sugli ambienti che preferisci e arricchiscili di dettagli. Questo esercizio è utile, soprattutto, a chi

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 56 -

Web source:

si sente spesso, nella vita, “un pesce fuor d’acqua”: contattare nell’immaginario un luogo sicuro che ci rappresenta rassicura l’inconscio facendoci fi nalmente sentire a casa... L’esercizio è particolamente adatto per rilassare la mente prima di andare a dormire. A LETTO Incontra il sonno cullato dalle tue passioni È arrivato il momento del riposo: è fondamentale non pensare a ciò che è stato oggi o, peggio, alla giornata che verrà. Predisponiti, piuttosto, ai sogni, con fantasie piacevoli legate alle tue passioni: viaggi, hobby, abbigliamento, ma anche, perché no, l’eros. Incontrare in immagine ciò che ti caratterizza e ti fa stare bene, non solo ti garantirà un sonno con meno stress, ma ti porterà sempre di più a realizzare durante la veglia ciò che sei, senza limiti e autocensure.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 62 -

Web source:

Guarda le emozioni senza giudicarle

QUALSIASI SIA LO STATO INTERIORE CHE SI AFFACCIA IN TE, NON VA MAI GIUDICATO O COMBATTUTO MA ACCOLTO. SPECIALMENTE ANSIA E TRISTEZZA SONO FARMACI PER IL CERVELLO: ARRIVANO PER AZZERARE LE TOSSINE MENTALI DELLE CONVINZIONI E DELLE IDENTITÀ RIPETITIVE, CHE BLOCCANO LA FIORITURA DI CIÒ CHE SEI VERAMENTE La relazione con te stesso è la più importante di tutte, eppure spesso la deprezzi trattando ciò che accade dentro di te come se fosse solo la conseguenza di ciò che succede fuori: una semplice reazione da valutare, gestire o controllare. Questo blocca le potenzialità della mente e la rende cronicamente incapace di gestire le situazioni emotivamente rilevanti. In realtà il tuo mondo interno ha molto da dirti e cerca di farsi ascoltare anche attraverso sintomi, disagi, emozioni che in qualche modo richiamano la tua attenzione. Non tentare di dominare questi eventi interni, non sono errori da correggere, esprimono invece il senso di ciò che sta avvenendo. Introduci un nuovo sguardo, capace di guardare in trasparenza questi segnali. Inizierai un dialogo interiore che saprà condurti sempre più verso te stesso e verso ciò che puoi realizzare. L'ANSIA DI LUISA Negli stati di panico e di paura è celata la voce di energie che hai nascosto o represso «La situazione della pandemia mi ha completamente destabilizzato, dentro di me c'è un'ansia terribile che mi impedisce di dormire e che mi tiene costantemente all'erta. Voglio che questa sensazione se ne vada! Come posso fare?». Luisa L'ansia è un'energia sconosciuta che nasce dentro di te, ma non è contro di te: hai bisogno di riconoscere in questa sensazione una voce che ha qualcosa da dirti. Prima di tutto staccala dagli eventi esterni (ad esempio la pandemia): non serve spiegarla o ragionarci sopra e tantomeno tentare di scacciarla. Percepisci invece le sensazioni che ti dà, il punto del corpo in cui la senti, ma soprattutto chiediti cosa vuole da te! Spesso nell'ansia è nascosta una voce che sussurra qualcosa: «Mi manca il respiro»; «Mi sento stretto e pressato»; «Vorrei essere altrove». Ascolta ciò che dice la tua e prova ad assecondare ciò che ti chiede. Scoprirai che nel mostro che tanto temiA TRISTEZZA DI GIACOMO Nei momenti più scuri il tuo essere sta rinascendo «Non sono più quello di una volta e non mi riconosco più: un tempo ero attivo, pieno di energia, sempre con la valigia in mano e in mezzo alla gente. Ora tutto si è svuotato, quello che avevo è scomparso e con esso la mia voglia di vivere. Vorrei solo tornare indietro, alla mia vecchia vita e a quello che ero». Giacomo Esistono momenti della vita caratterizzati dalla tristezza, dalla mancanza di energia, dal dolore: momenti che sicuramente vorremmo eliminare, ma che invece sono necessari come lo è la notte che segue il giorno fi nito e lo conduce nell'oblio. La tua anima ti sta portando in contatto con energie profonde: il silenzio, la solitudine, il vuoto, la mancanza sono ingredienti fondamentali affi nché si faccia pulizia nella tua mente. Questo inverno interiore ti sta preparando alla primavera che verrà: il tuo compito non è cercare di tornare quello di prima, ma è prenderti cura di te nell'attesa di tutto il nuovo che deve entrare nella tua vita. LA TECNICA CREATIVA Non chiederti perché sei triste o in ansia, piuttosto trasforma i disagi in... disegni! Ogni volta che si presenta un disagio interiore, devi trovare l'atteggiamento mentale giusto per trasformarlo nella tua più grande risorsa. Per prima cosa elimina il tentativo di dare una spiegazione, la ricerca di soluzioni, il lamento, il giudizio. Sono orpelli della mente razionale che non ti portano da nessuna parte. Se togli tutto questo, cosa resta? La percezione del disagio che provi: ascolta e guarda le tue sensazioni, i segnali del corpo, le emozioni che si manifestano e considerali come se fossero tue voci interne. Dai loro la parola con una tecnica creativa: puoi immaginare il tuo disagio e rappresentarlo con un disegno, puoi scrivergli una lettera, oppure puoi trasformarlo in una danza da fare da solo. Le forme espressive sono infi nite e i linguaggi che puoi usare sono differenti, l'unica cosa che conta è accogliere il disagio in modo puro, affi nché possa fi nalmente esprimersi

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 64 -

Web source:

Fai spazio all'eros e al rinnovamento

GRANDE AMORE, PRINCIPE AZZURRO, FAMIGLIOLA FELICE: ATTENTI AI MITI CHE IMPONGONO COMPORTAMENTI STEREOTIPATI. LA REGOLA CHE CONTA IN AMORE È LA SPONTANEITÀ. COSÌ IL FUOCO DI EROS PUÒ SVOLGERE IL SUO VERO COMPITO: FARCI TRASMUTARE Quando vivi una relazione, spesso, dopo la fase iniziale di innamoramento in cui tutto sembra perfetto, inizi a incontrare problemi, a vedere difetti nell'altro e ti sembra che ci sia qualcosa da correggere. Inizi, cioè, a confrontare la tua relazione e l'altro con ciò che hai in mente, che è spesso il frutto di illusioni, ideali e modelli di perfezione! Così facendo non sei più dentro la coppia, ma dentro i tuoi schemi, che tolgono spontaneità al tuo modo di essere. Hai bisogno di comprendere che nell'imperfezione della tua relazione risiede anche la sua energia, il suo movimento e la sua vitalità: confl itti, insicurezza, gelosia, vicinanza e lontananza sono il linguaggio di Eros, una divinità potente e spesso contraddittoria. La relazione ha un senso se ti permette di crescere e trasformarti; se tenti di controllarla blocchi il processo! LA DELUSIONE DI ALBERTO Se trovi solo amori sbagliati, vuol dire che non cerchi col cuore ma con la ragione «Trovo solo persone vuote, donne interessate solo ad aspetti superfi ciali che mi deludono sempre. Io cerco una relazione seria, che abbia un futuro. Ma sembra che ormai quel tipo di donna non esista più!». Alberto Le persone che incontri ti deludono "inevitabilmente" perché dentro di te vive l'immagine della donna perfetta e irraggiungibile. Un ideale che ti sei costruito nel tempo, che risponde alle tue esigenze e ai programmi che hai in testa e, soprattutto, ti evita di scoprire cos'altro c'è dentro di te. La delusione che provi con le donne, in realtà, sta cercando di metterti in contatto con il vuoto che hai dentro: sei pieno di idee e di programmi, ma non sai più sentire ciò che provi, hai perso la spontaneità e la curiosità verso te stesso e verso gli altri. Per incontrare qualcosa di "profondo" fuori, devi abbandonare i tuoi preconcetti e quegli schemi che ti tengono ancorato a una superfi cialità che tanto disprezzi!IL CRUCCIO DI LARA Mai aggiustare un matrimonio. Chiediti invece: io cosa voglio? «Il mio matrimonio non funziona e non so come aggiustarlo. Ho provato a parlarne con lui, ma fi nisce sempre che litighiamo e ci rinfacciamo ognuno le colpe dell'altro. Le cose non sono andate come mi ero immaginata». Lara Le relazioni non sono macchine da aggiustare. Se tenti di farlo rendi tutto ancora più complicato. Continuare a parlare dei problemi nel tentativo di risolverli li amplifi ca e basta. Prova a smettere di parlare e comincia ad agire tu in maniera diversa: che cosa vuoi fare, in prima persona, di nuovo, per stare meglio con te stessa e sentirti soddisfatta? Forse questa crisi è arrivata proprio per metterti di fronte a questa domanda. La dimensione di coppia non esaurisce ciò che sei. Ma se la nutri di intimità, di silenzio, di contatto e di Eros, può dare vitalità e slancio alla tua vita. L'ILLUSIONE DI EMILIA Incontri ciò che ti serve a crescere «Lui va e viene, non mi dà sicurezza, mi fa sentire costantemente insicura, in sospeso e "in forse". Volevo un grande amore e una vera relazione e invece mi ritrovo senza nulla tra le mani». Emilia L'atteggiamento dell'altro, incostante e intermittente, ti mette di fronte a qualcosa che non volevi vedere: hai bisogno di avere il controllo di ciò che ti circonda per sentirti sicura e della presenza dell'altro per sentirti amata. Hai incontrato lui proprio per conoscere questo lato di te! Se cerchi di modifi care lui, intrappoli il processo che invece vuole condurti verso una maggiore autonomia e verso la capacità di sentirti sicura a prescindere dall'altro. La "vera relazione" è proprio quella che hai, che ti obbliga a crescere e a scegliere; ma per accorgertene devi abbandonare le illusioni in cui sei calata, prima tra tutte quella della "relazione perfetta"!

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 68 -

Web source:

Via le maschere e rendi semplici le relazioni

INSICUREZZA, BISOGNO DI SENTIRSI ACCETTATI E MANIE DI CONTROLLO POSSONO BLOCCARE LE RELAZIONI SU UN TERRENO MINATO. PER DISINNESCARE I PERICOLI OCCORRE PRIMA DI TUTTO RITROVARE AUTOSTIMA E FIDUCIA IN SE STESSI. ALLORA TUTTO DIVENTA SEMPLICE Quando nelle relazioni con gli altri siamo dominati dall'insicurezza e dal bisogno di sentirci accettati, l'unico risultato è boicottare noi stessi e le nostre qualità. Cercare di dire e fare ciò che pensiamo i nostri amici o colleghi si aspettino da noi, ci porterà solo a scoprire che questo comportamento, che doveva farci sentire realizzati e felici, in realtà è fonte di frustrazione. Il bisogno di cercare il consenso altrui ci impedisce di uscire dalla nostra zona di comfort: siamo costretti a vivere dentro binari prestabiliti, il che fa invecchiare la mente. Così perdiamo la percezione della parte sempre nuova e autentica della nostra anima e smettiamo di essere consapevoli di ciò che ci rende felici. Una mente aperta e fl essibile non si impone azioni che detesta solo perché si sente obbligata, ma al contrario fa ciò che è prezioso per lei e che può dare forma, creativamente, alla vita I DUBBI DI MATTEO L'insicurezza è la culla dell'autenticità Con gli amici sto sempre in disparte e mi sento sciocco. Mi sembra di non aver mai niente di importante da raccontare, così mi chiudo nel silenzio. Mi sento spesso fuori luogo. Penso di essere troppo debole e insicuro e non so cosa fare per rinforzarmi». Matteo L'anima crea le paure per curarci dalle nostre false sicurezze, o per tenercene lontani. L'insicurezza infatti è un'amica che ci aiuta a guardare oltre i soliti schemi per scoprire la nostra autenticità. I grandi saggi sono sempre insicuri: sanno che occorre sempre aspettarsi l'inaspettato. E se l'insicurezza che provi con gli amici volesse salvarti dall'identifi cazione con un gruppo che in realtà non ti rispecchia affatto? Sono proprio i dubbi che ti permettono di "sentire" cosa fa o non fa per te. Non chiederti come piacere loro o come "rinforzarti", ma cosa piace a te: scoprirai tutte le possibilità e le risorse che l'insicurezza sta conservando per te LA TECNICA IMMAGINATIVA Immagina i tuoi amici come animali allo zoo e ritrovi la tua spontaneità I n una stanza isolata scegli una musica che ti piace, poi chiudi gli occhi e visualizza te stesso e le persone che frequenti abitualmente al centro della stanza. Ora immagina che queste persone si trasformino, ognuna, in un animale. Anche tu ti trasformi nell'animale che senti più affi ne a te. Ora, seguendo il ritmo della musica, inizia a muoverti nella stanza secondo lo stile dell'animale che hai scelto. Ascoltati e sii presente a te stesso: come ti muoveresti se tu fossi un leone, o una scimmia, o un'aquila? Ora osserva anche gli animali in cui si sono trasformate le persone che hai scelto. Cosa diresti a quel tuo amico se tu fossi un leone e lui una pantera? Gioca con il rapporto tra gli animali presenti nella stanza, pensa ai loro comportamenti. Le immagini degli animali sollecitano la nostra parte istintiva e possono suggerirci, grazie alla loro spontaneità, alcuni modi per uscire dalle nostre gabbie mentali IL LAMENTO DI GIULIA L'amicizia non è annullarsi ma solo fare un tratto di strada assieme «Mi do sempre un sacco da fare per gli altri, sono disponibile ad aiutare gli amici e persino i conoscenti. Poi però, quando ho bisogno io, nessuno si fa vivo, nessuno mi aiuta. Io arrivo ad annullare me stessa per gli altri senza poi ricevere in cambio nemmeno un grazie». Giulia Entrare nel ruolo del "buon samaritano" nasconde spesso un forte desiderio di essere accettati da tutti. Ma l'amicizia non richiede affatto l'annullamento di sé: chi mai te l'ha chiesto? Rendersi indispensabile, piuttosto, è un modo sottile per manipolare gli altri. Infatti è come se tu dicessi: «Se sono così utile, posso controllarli e non potranno mai abbandonarmi senza sentirsi in colpa». Identifi carti con il ruolo di vittima crea una "falsa Giulia" che passa il tempo a lamentarsi di ciò che tu stessa hai messo in atto. Concediti di guardare e riconoscere la tua paura dell'abbandono, smetti di negarla e non dovrai più soddisfarla dandoti tanto da fare per gli altri. Sposta invece l'attenzione sui tuoi interessi, senza timore di sembrare egoista: riceverai tanta libertà mentale e potrai costruire fi nalmente amicizie altrettanto libere da recriminazioni.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 100 -

Web source:

Chiudi gli occhi e... immagina una porta davanti a te

L'IMMAGINE DELLA PORTA RIASSUME IN SÉ MOLTISSIMI SIGNIFICATI SIMBOLICI. POSSIAMO USARLA IN SENSO TERAPEUTICO OGNI VOLTA CHE CI SENTIAMO DI FRONTE A UN PASSAGGIO IMPORTANTE, IN CUI UN CAMBIAMENTO INTERIORE SI PRESENTA COME NECESSARIO... P er regalarti un momento di decompressione dalla tua realtà quotidiana, puoi dedicarti pochi minuti al giorno alle immagini, che ti prendono per mano conducendoti in una parentesi fuori dal tempo, in una dimensione simile ai racconti antichi, ai miti, alle fi abe, una dimensione sognante sempre nuova e sconosciuta, in viaggio verso la nuova riscoperta di te stesso. Affi dandoti a loro, il tuo cervello si carica e si rigenera e la tua mente fi nalmente sgombra potrà affrontare le situazioni che ti preoccupano da altri punti di vista e trovare senza fatica le risposte giuste ai tuoi quesiti. ECCO COME FARE Chiudi gli occhi e, quando il silenzio e il buio prendono il sopravvento, immagina di trovarti in un luogo in cui ti senti a tuo agio: un prato, una bellissima casa, dove vuoi tu. Ora immagina che di fronte a te ci sia una porta: può essere un portone imponente, oppure una piccola porticina, una porta come quelle di casa o una porta di un recinto... È lì, di fronte a te, silenziosa: osservala bene, immagina di avvicinarti e di toccarla. Di che materiale è fatta? Di legno, di acciaio...? Sei lì, sulla soglia: che sensazione provi? Vuoi aprirla? Sei titubante? Non te la senti di superarla? Non giudicare le tue emozioni, sentile e basta. Rimani per qualche istante di fronte alla porta e prova ad immaginare cosa nasconde... Cosa ti immagini di vedere al di là della porta? Cosa c'è dietro "la tua" porta? Non ragionarci sopra, immaginalo d'istinto. Ora fai depositare dolcemente tutte le sensazioni che questa immagine evoca dentro di te e dopo qualche minuto riapri gli occhi e, lentamente, torna alle tue occupazioni quotidiane. Gira pagina per scoprire tutti i benefi ci di questa tecnica immaginativaLa porta esprime il passaggio dall'interno all'esterno, dal vecchio al nuovo, il superamento. Ma anche i divieti e la necessità di cambiare per superarne uno La porta, da un punto di vista pratico, svolge la funzione di dividere gli ambienti: si apre e si chiude per accedere da un luogo all'altro e, su un piano simbolico, questa sua funzione fa riferimento alle diverse dimensioni psichiche dell'esistenza dell'uomo e alle varie età della sua vita. Varcare la sua soglia può signifi care quindi entrare in un territorio nuovo, esplorare un ambiente sconosciuto, conoscere nuove componenti del nostro essere, passare a una nuova fase, evolvere, crescere, andare verso il compimento... Ogni porta che si apre, nella realtà e quindi anche nella dimensione inconscia, può mostrarci paesaggi inediti, nuovi punti di vista, può essere misteriosa, affascinante, spaventosa o sorprendente. Come luogo di passaggio fa riferimento a due stati e due mondi: il conosciuto e lo sconosciuto, la luce e le tenebre, la terra e il cielo ASPETTI SIMBOLICI Un'immagine usata in tutte le tradizioni fi n dai tempi antichi Su un piano psicologico la porta separa il mondo interno da quello esterno, ma anche il sonno dalla veglia: in questo senso gli occhi sono come delle porte che, chiudendosi, ci fanno entrare nel regno della notte. La porta può indicare simbolicamente il sesso femminile, e l'azione di aprirla si associa al rapporto sessuale. Ma rappresenta anche il passaggio dalla vita alla morte. Nell'antico Egitto, ad esempio, nella tomba veniva costruita una porta che permetteva all'anima di uscire e entrare liberamente. Le porte e i cancelli, nella realtà di tutti i giorni proteggono la casa e le nostre proprietà dagli estranei, basti pensare che nei tempi antichi la fi gura del dio Giano bifronte veniva apposta nelle porte della città per proteggerle in entrata e in uscita. Ancora oggi è usanza tra gli ebrei che chi entra in casa tocchi con le dita la mezuzah - una pergamena racchiusa in un contenitore posto proprio sullo stipite, e baci le dita stesse, in segno di rispetto per la Torah di cui la pergamena contiene alcuni passi. QUANDO COMPARE NEI SOGNI Se di notte sfondi porte, stai scappando da vincoli eccessivi Nei sogni, una porta semi-aperta esercita sempre un forte richiamo. È come se ci dicesse: «Coraggio, entra!», oppure comunica "Pericolo, divieto di accesso!". Spesso una porta chiusa simboleggia un'impasse in cui è calata la nostra vita, in relazione magari a un progetto che non va in porto. Allora forse è il caso di trovare la porta giusta, la chiave che ci permette di accedere a ciò che desideriamo. Quando sogniamo di aprire una porta senza diffi coltà signifi ca che stiamo contattando le nostre risorse interiori, che abbiamo gli strumenti per arrivare dove vogliamo, per aprirci a qualcosa di nuovo, o vivere in modo consapevole un salto in avanti nella nostra crescita personale. Quando invece spranghiamo la porta signifi ca che abbiamo paura di un'invasione esterna e che qualcuno superi i nostri confi ni: possono essere persone che ci vampirizzano o problemi che ci assillano. Una porta che viene sfondata dall'esterno indica che le nostre pulsioni, passioni, aggressività, dolori stanno per prendere il sopravvento; se dall'interno, temiamo profondamente che una condizione, magari autoimposta, ci impedisca di vivere. Infi ne chiudere in faccia la porta a qualcuno signifi ca che non siamo disponibili, che non intendiamo dare spazio alle richieste esterne.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 104 -

Web source:

Inizia a dare spazio a nuove opportunità

USCIRE DALLE SOLITE ROUTINE MENTALI È LA PREMESSA PER FARE UN PASSAGGIO EVOLUTIVO. PENSI SIA DIFFICILE? NO, SE NON PRETENDI DI CAMBIARE TUTTO SUBITO, MA INIZI CONCEDENDOTI OGNI GIORNO LA POSSIBILITÀ DI GUARDARE ALTRI ORIZZONTI Nel nostro cervello sono presenti infinite porte da aprire, strade da intraprendere, possibilità da valutare, che il più delle volte non vediamo nemmeno: quasi tutte queste porte rimangono chiuse mentre, senza esserne nemmeno consapevoli, apriamo sempre le stesse. Tendiamo cioè a ricadere nelle solite abitudini mentali, siamo ripetitivi, pieni di obiettivi e di progetti “standard” acquisiti dall’esterno, e applichiamo al presente una continua pressione per indirizzarlo secondo le intenzioni dell’Io. Ma tale intenzionalità ha due grandi difetti: il primo è che non è attuale, fa parte di un pensiero che è già vecchio. Il secondo limite è che spesso va nella direzione sbagliata, perché è guidata da una mentalità carica dimodelli acquisiti, nei quali siamo tutti identificati. In realtà questo direzionarci impedisce alle nostre energie psichiche e mentali di scendere in campo in modo pieno e fluido: anzi, tali energie, vengono canalizzate in vie sbagliate. È necessario tornare a conoscersi al di fuori degli schemi intenzionali, in quello spazio interiore dove pensiero, azione ed evento sono in sintonia senza sforzo e a quel punto ogni porta si apre e tutto può da un momento all’altro accadere. Ecco un esercizio che ci aiuta a farlo, giorno per giornoL’ESERCIZIO Prova a sorprenderti cambiando il programma della giornata PUNTO 1 A sera prendi un foglio e scrivi tutte le tue intenzioni per il giorno dopo: non parliamo di appuntamenti obbligati (lavoro, fi gli ecc.), ma di tutto il resto, ad esempio: chiamare un conoscente che ti cerca da un po’, chiarire un equivoco con un collega, mettere a posto quel cassetto, fare la spesa della settimana, e così via. Dopo aver scritto le cose che intendi fare, descrivi come farle, i modi in cui ti riprometti di essere. Ad esempio l’indomani intendi essere: effi ciente al massimo, simpatico comunque, brillante, paziente anche se ti fanno arrabbiare. PUNTO 2 Al risveglio, prima di iniziare la giornata, rileggi il foglio e poi portalo con te e: cambia scena! Oggi vivrai tutto il giorno al di fuori di quanto hai scritto, cioè dovrai disattendere le tue stesse intenzioni, aprirti all’imprevisto, uscire dai soliti schemi mentali! Non importa cosa farai in alternativa, ma divertiti a cambiare le battute del tuo copione. Ciò che conta è che il tuo cervello esca dai soliti automatismi e cominci ad agire al di fuori dei binari conosciuti e previsti. PUNTO 3 Alla fi ne della giornata fai le tue osservazioni: com’è andata? Ti sei divertito? Quali emozioni, piacevoli o anche spiacevoli, hai provato? Sicuramente avrai scoperto nuove opportunità, nuovi spazi da esplorare, nuovi modi di essere e soprattutto ti sentirai più leggero#

RIZA PSICOSOMATICA
il primo mensile di benessere per il corpo e la mente

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 106 -

Web source:

Il leone ti insegna a difendere il tuo territorio

METTI ALLA PORTA I RAPPORTI TOSSICI, I FALSI AMICI ED EVITA I SOPRUSI RIEVOCANDO OGNI TANTO LA FIGURA DEL LEONE, CHE COME UN RE SA DIFENDERE IL SUO SPAZIO DA OGNI INVASIONE S iamo parte della natura, fatti del suo stesso tessuto, e in ogni istante essa ci fa vivere e ci sostiene. E, secondo l'antica alchimia, dentro di noi vive tutta la memoria della natura: basta attivarla. Ecco perché è importante osservare, ad esempio, piante e animali e imparare da loro. Per i temi di cui trattiamo questo mese, ho scelto il leone: scopriamo insieme cosa può insegnarci e cosa, della sua energia, è sempre presente in noi. L'archetipo del leone Il leone è un animale estremamente territoriale: vive in aree circoscritte che difende in modo deciso e combattivo. Questi grandi felini vivono in gruppi formati da più femmine e da un solo maschio, che sta a capo del branco. I cuccioli maschi rimangono nel branco fi no all'età di tre anni circa. Poi vengono allontanati e iniziano una vita solitaria e nomade fi no a che non riusciranno a prevalere su un maschio dominante e a prenderne il posto assumendo il comando del branco e il controllo sul territorio. Nei racconti e nelle favole che le antiche tradizioni ci hanno tramandato, il leone è il re degli animali. È un'immagine che può essere ricondotta all'archetipo del potere, della determinazione, della forza e del coraggio di difendere i propri spazi. Per questo, ai lati o al di sopra delle porte delle città (per esempio la Porta dei Leoni della rocca di Micene) e dei portali delle cattedrali (per esempio il duomo di Modena) venivano a volte scolpiti leoni di pietra come difesa contro le invasioni e le infl uenze malefi che. L'aggressività ti libera Il leone che difende il suo territorio incarna l'istinto della difesa dei propri spazi. Nell'ambito della psiche, questa pulsione primordiale viene espressa dall'aggressività sana, spontanea e naturale che ci spinge a tutelare la nostra autonomia e la nostra indipendenza, a reagire ai vincoli e ai condizionamenti, a non accettare i soprusi e le prevaricazioni, a ribellarci ai rapporti tossici che ci ingabbiano e che ci fanno soffrire.SUPERA I SENSI DI COLPA Fanne il tuo compagno: ti regalerà forza e sicurezza Quando ci sentiamo insicuri, incerti, fragili o quando ci sembra di essere condizionati e fagocitati da chi abbiamo vicino, possiamo chiedere aiuto al re della savana che abita dentro di noi: chiudiamo gli occhi e immaginiamo un leone che sta seduto al nostro fi anco e che ruggisce. Questa Immagine può essere rievocata più volte nel corso della giornata: ogni volta che proviamo fastidio per una vicinanza che ci soffoca, che intacca la nostra serenità e che limita la nostra libertà d'azione. La presenza del leone come compagno e alleato aiuta a ritrovare il coraggio e la forza per affrontare le avversità che scoraggiano e che appaiono insormontabili. L'INSICUREZZA È AGGRESSIVITÀ RIMOSSA L'immagine del leone incarna la forza, la determinazione e l'aggressività che a volte allontaniamo dalla nostra coscienza ritenendola eccessiva e risveglia dentro di noi la nostra forza volitiva e dominatrice che spesso, a causa dell'educazione, ci siamo abituati a rimuovere. L'insicurezza, infatti, nasconde spesso un aspetto di noi che ci spaventa e che abbiamo represso. Alcune persone sono piene di sensi di colpa proprio perché hanno paura di prendere contatto con il proprio lato determinato. Chiudere gli occhi e ricordarsi che c'è un "leone amico" dentro di noi ci permette di riconoscere la nostra forza senza vergognarcene.

Natural style

Newspaper metadata:

Source: Natural Style
Country: Italy
Media: Periodics

Author: ANTONELLA FIORI
Date: 2021/02/01
Pages: 72 -

Web source:

Scomode verità che salvano la vita

Dall'infedeltà al Covid: quando dirsele è dura Riutare una diagnosi delicata, dubitare dei vaccini o, alla prima nevicata, della crisi climatica. Si chiama negazionismo psicologico: una psichiatra e una senologa spiegano da cosa si riconosce, chi colpisce e come si scongge S apere che chi ami ti tradisce. Eppure non ammetterlo neanche a te stessa. Non andare a fare un certo esame che potrebbe dirti qual è la tua reale situazione di salute, pensare di poter uscire senza mascherina tanto non ti succede niente. Negare la realtà, l'evidenza di verità che appaiono scomode. Perché riconoscerle, diciamolo, farebbe troppo male. Capita a tutti, è successo a ognuno di noi: voler restare in quel "non sapere" che dà l'illusione che "tutto va bene". Gli psicologi, i medici, gli scienziati lo sanno: parlano di "negazionismo psicologico e scientico" che ci porta a non voler affrontare situazioni che invece, se viste per quello che sono, sono la chiave per la nostra salute, felicità e anche libertà. Ma da cosa deriva questo atteggiamento che ci rovina l'esistenza? E come possiamo imparare a comprenderle e accettarle queste verità scomode? SBLOCCARE LE EMOZIONI Per la nostra psicoterapeuta Erica Poli la prima distinzione da fare è quella tra rimozione e negazione. «Quando rimuovi togli dalla tua memoria qualcosa, sposti dei contenuti che possono riemergere nei sogni o, se non elaborati, trasformarsi in fobie. La negazione invece ha una natura più articolata, con uno spettro che va da un livello blando a uno estremo. A un primo stadio troviamo la minimizzazione e la banalizzazione. È come quando qualcuno dice: il Covid è una banale inuenza, oppure, cosa cambia se mi faccio la mammograa tra sei mesi? In pratica si edulcora la realtà ma si è ancora consapevoli che il problema esiste. A livello più alto c'è l'evitamento, quando uno dice "di questa cosa non ne voglio parlare", no alla negazione totale che fa dire che il Covid è frutto di un complotto o che il proprio marito/moglie non può essere un traditore nonostante prove tangibili. In questo caso è una difesa psichica che si attiva quando l'angoscia collegata a un certo evento è diventata intollerabile». Questo scatena conseguenze che spesso minano ancora di più la nostra tenuta psicologica. Se, davanti all'evidenza, nego che il mio matrimonio è in crisi, non farò nulla per provare a recuperare il rapporto o per tutelarmi. Col rischio di arrivare al punto in cui non posso più attuare nessun rimedio. «Negare non esaurisce la nostra angoscia che nisce per attecchire da qualche altra parte, nel profondo della nostra psiche ma pure nel corpo, producendo anche somatizzazioni», sostiene Poli che ha spiegato questo meccanismo nel libro Le emoIl negazionista? È un narciso Lo spiega Claudio Mencacci, presidente della Società italiana di neuropsicofarmacologia (Sinpf): «il negazionismo scienti!co è una condizione di sdegno, nell'ambito di una cultura narcisistica, che induce a non sopportare le indicazioni della Scienza. Il negazionista ha la convinzione che 'la mia ignoranza vale quanto la tua conoscenza'». Non è possibile convincere un negazionista sulla base dei risultati della ricerca scienti!ca, perché la disconferma delle sue teorie ne acuisce la credenza, alimentando il suobisogno di sentirsi un 'essere speciale'. Come se il negazionista pensasse: 'Io capisco qualcosa che non tutti arrivano a comprendere', illudendosi di possedere una visione del mondo "superiore" rispetto a quella degli altri. zioni che curano (Mondadori). «Il problema è che verità dif!cili portano con sé due aspetti che le persone rifuggono: il contatto con emozioni di cui hanno paura e il fatto di accettare dei mutamenti». Accade, per esempio, con molti che hanno problemi di sovrappeso: non mangio niente eppure ingrasso è il loro mantra. «Se ammettessero la verità, ovvero che mangiano e anche molto, si incontrerebbero con l'emozione di sentirsi in colpa e avrebbero la necessità di affrontare un cambiamento del loro stato: cosa che non vogliono fare o non sono in grado di fare». Un meccanismo, la negazione, che ci fa mettere la verità sotto il tappeto perché tutto rimanga come prima ma che a lungo andare rende impotenti, paralizza. La soluzione per uscire dall'empasse? Imparare a "misurarsi con la realtà", con un approccio che garantisca l'uscita dalla sofferenza senza pensare di non farcela, dice la psichiatra. «Chi nega una realtà scomoda ha bisogno di essere supportato quando si trova faccia a faccia con la propria paura: paura di soffrire, di cambiare, di non essere all'altezza. Chi dice, se mio marito/ moglie mi tradisce io mi ammazzo, va aiutato a gestire la situazione perché possa tirar fuori le risorse per accettare il fatto che qualcosa possa non essere andato per il verso giusto nel matrimonio. E quindi ammettere anche la sua vulnerabilità». Una delle tecniche è affrontare le emozioni una alla volta perché la sensazione di non reggere e che possa accadere il peggio non travolga la persona. Attenzione, tuttavia, per Poli, a non confondere il negazionismo psicologico con un sano e legittimo spirito critico. «Un conto è non negare la realtà, un altro è bersi qualsiasi cosa. A volte è piu importante sospendere il giudizio e prendersi il tempo di valutare una situazione». Un esempio è quello di una diagnosi infausta. «Ai miei pazienti dico sempre: va bene accettare la diagnosi, perché se la nego mi metto in una posizione di pericolo, ma prima di accettare la prognosi bisogna ri!ettere e fare le proprie scelte. La prognosi infatti è sempre una statistica: dice cosa succede alla maggior

Natural style

Newspaper metadata:

Source: Natural Style
Country: Italy
Media: Periodics
Author: ANTONELLA FIORI
Date: 2021/02/01
Pages: 72 -

Web source:

parte della gente in una data situazione, ma non dice cosa succederà a te che sei una persona unica con reazioni, anche "siche, uniche e diverse». TENERE IL FUOCO SU DI SÉ Ma come mai è così dif"cile accettare una “verità scomoda” anche dal punto di vista medico e scienti- "co? Verità che a volte potrebbero addirittura salvarci la vita. Per Maria Giovanna Luini, medico, senologa, autrice de La via della cura (Mondadori) per molti anni assistente allo Ieo di Umberto Veronesi, la responsabilità è soprattutto di chi comunica. «Noi tutti siamo disponibili ad accettare le notizie più dure, siamo strutturati e abbiamo le risorse per farlo, ma dipende da come ci vengono comunicate. Le verità, anche quelle più dif"cili, ci devono essere utili, altrimenti scatta un meccanismo sano di reazione. C’è chi fugge, chi enfatizza o drammatizza». Insomma, anche davanti alla realtà più stressante, esiste sempre da parte dello scienziato, del medico, un modo buono, che non signi"ca edulcorato, di porgerla al proprio paziente ma anche a un pubblico più vasto. «Faccio l’esempio più classico del mio settore: quello delle donne che devono fare gli esami di prevenzione. Tutte, io compresa, abbiamo paura quando andiamo a fare la mammogra"a o il Pap test. Tuttavia se mi viene detto: “Se non vai a farli e poi ti capita qualcosa, non puoi farci più niente”, è ben diverso dal sentirmi dire: “Certo, tu puoi aver paura, ma ci guadagni qualcosa, puoi stare bene se li fai ogni anno”. Nel primo caso la persona si spaventa, nel secondo sente che ha un vantaggio». Il punto cruciale, per Luini, non è addolcire la pillola, ma motivare in positivo. «Qualcuno pensa che fare del terrorismo comunicativo possa convincere la gente ad agire in un certo modo, ma è un errore. Nella mia esperienza ho visto che la maggior parte dei pazienti, spaventati da certe diagnosi, vanno a cercare notizie meno reali ma apparentemente più tranquillizzanti su Internet, restando invischiati in una rete di fake news che angosciano sempre di più o fanno diventare totalmente sventati, "no alla cancellazione del problema». Un negazionismo scienti"co che è esploso nel caso del Covid. «L’angoscia sulla pandemia è diventata talmente grande che si preferisce da parte di molti sostenere che il virus non c’è e il vaccino ci danneggia». Per la senologa inoltre, senza negare affatto la verità scomoda, la regola è: prima di parlare, contare "no a dieci. «Questo mi permette innanzitutto di capire chi ho davanti. Se parlo a una persona che ha un tumore al seno usando un linguaggio scienti"co senza sapere se ha le capacità di decifrare quello che sto dicendo creo, in partenza, una spirale di panico e una disposizione sbagliata all’ascolto. In secondo luogo, è importante mettere in evidenza i margini di miglioramento della situazione una volta conosciuto il reale stato delle cose. Terzo punto, durante il percorso che si fa insieme, si dovrebbe parlare con il paziente di molto altro, oltre che della malattia: questo non signi"ca che la neghiamo ma relativizziamo il fatto a qualcosa che è capitato, che non riempie tutto il nostro orizzonte». L’ideale secondo Luini è diventare “spensieratamente consapevoli”, cioè non permettere alla verità scomoda di paralizzarci. «Quando neghiamo la realtà è come se ci fermassimo: la paura ci blocca. Una paura che può essere anche uno stimolo al cambiamento, ma se prende tutta la scena ci incatena le gambe». LA PAROLA MAGICA È “FARE” «Anche se il nostro agire quotidiano sembra piccolo rispetto alla gravità di quello che dobbiamo affrontare – decidere di fare il vaccino, fare quell’esame che ci spaventa tanto e che rimandiamo –, se agiamo ci ritroviamo con le mani sul timone di comando, non più in balia degli eventi. Perdiamo la trebisonda quando pensiamo di non avere più margine per controllare la nostra vita, ma in realtà abbiamo sempre la capacità di fare altro». Il consiglio? «Anche davanti alla verità più cruda, tenere aperta e lucida la mente, af"darsi al medico di "ducia che ascolta, spiega e guida verso scelte consapevoli». Bambini: non teniamoli in una bolla Ci sono persone più o meno capaci di accettare le verità scomode? Per la psichiatra Erica Poli la risposta è sì: alcuni sono più attrezzati psicologicamente per accettare verità di"cili perché !n dall’infanzia sono stati abituati a riconoscere e a confrontarsi anche con i lati oscuri dell’esistenza. «Si tratta di persone che sono state amate a su"cienza per costruirsi l’idea di essere su"cientemente valide e forti e hanno anche potuto sperimentare frustrazioni, accompagnate da una !gura di riferimento che le ha tranquillizzate, facendo loro capire che di fronte a un problema si possono trovare le risorse per attraversarlo e risolverlo». Al contrario, chi nell’infanzia è stato eccessivamente protetto spesso si ritrova da adulto a fuggire dalle di"coltà, a rifugiarsi in improbabili universi paralleli, a negare la realtà che mette a disagio». La morte sì, possiamo rimuoverla In alcuni frangenti della vita la negazione può diventare una difesa utile. «Confutare la realtà non sempre è negativo», precisa la psichiatra Erica Poli. «Parliamo di lutti gravi, indicibili, come la perdita di un !glio, di un marito, di una moglie. In questi casi la fase di ri!uto iniziale è !siologica: serve a proteggerci. Non riusciamo a elaborare il lutto tutto in una volta, pensiamo che non sia vero quello che è accaduto, sennò potrebbe scattare l’autodistruzione sino a gesti estremi o alla follia. Ci sono situazioni che sono troppo dolorose da reggere, anche per il sistema più strutturato e forte. Una difesa utile e accettabile, che se però perdura e si consolida non va più bene, può essere d’aiuto solo in una fase ‘di passaggio’ per traghettarci verso l’accettazione della realtà». Ma la terra non è piatta Quando l’astronauta Samantha

Newspaper metadata:

Source: Natural Style
Country: Italy
Media: Periodics
Author: ANTONELLA FIORI
Date: 2021/02/01
Pages: 72 -

Web source:

Cristoforetti inviò dallo spazio le sue bellissime foto della Terra, naturalmente tonda, le dissero che era un’attrice e la sua missione “una !nzione”. Parola dei terrapiattisti, membri di un movimento nato nel XIX secolo in Inghilterra, basato sulle teorie eccentriche di Samuel Birley Rowbotham: se la Terra fosse curva anche la super!cie delle acque dovrebbe incurvarsi seguendo la forma del pianeta. Idee rilanciate in America dallo stampatore William Carpenter che nel 1885 pubblicò il libro Cento prove che la Terra non è un globo. Oggi dalla logica terrapiattismo deriva il fatto che anche lo sbarco sulla Luna sarebbe un falso, così come l’evoluzione delle specie, la gravità, le eclissi. E una geogra!a ribaltata: l’Australia non sarebbe dove ci dicono e basterebbe salire su un monte in Norvegia per vederla all’orizzonte.

Newspaper metadata:
Source: Airone
Author: Andrea Porta
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 10 -

Web source:

LO STRESS? PUÒ FARCI BENE

Il lavoro ci stressa, non riusciamo direttrice della Scuola di specializza dormire perché siamo stressati, zazione in medicina dello sport ed il mal di stomaco che ci rovina esercizio sico dell'Università degli le giornate è dovuto allo stress studi di Milano, «è il modo in cui Questa parola ricorre con una frereagiamo agli eventi stressanti. Solo quenza notevole nei nostri discorsi. quando la nostra risposta all'evento Eppure non è sempre qualcosa di è inappropriata ed eccessiva si denegativo: lo stress ci rende reattivi ai terminano sconvolgimenti psichici, cambiamenti. «Ciò che è dannoso», neurologici, ormonali e immunologispiega ad Airone Daniela Lucini, ci tali da rappresentare un pericolo».In quest'ultimo caso, gli studiosi preferiscono parlare di "distress", laddove la forma di attivazione psicosica sana di fronte a eventi nuovi e imprevisti è denita "eustress". Mai liberarci da quest'ultimo: è quello che, in caso di emergenza, ci consente di trovare le risorse siche e mentali necessarie a reagire in maniera adeguata. Guai se uno studente non si sentisse stressato all'avvicinarsi dell'esame: non si impegnerebbe abbastanza e le sue risorse mentali non sarebbero pronte per la prova. L'attivazione prodotta da un evento stressante segue alcune fasi: prima quella di allarme, in cui il soggetto si rende conto dell'evento (l'esame, ad esempio), poi quella della resistenza, in cui cerca di adattarsi (l'impegno nello studio). Solo quando non siamo in grado di adattarci a pieno sconniamo in una terza fase, quella appunto del distress, che può dar luogo ad ansia, attacchi di panico, disturbi come cefalea, palpitazioni o disturbi digestivi. «Finché riusciamo a gestirlo, lo stress è sempre positivo», ci spiega Pietro Trabucchi, docente di psicologia dello sport all'Università di Verona e autore di Resisto dunque sono. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress (Corbaccio). Ci difende dai pericoli Meccanismo creato dall'evoluzione per difenderci dai pericoli, lo stress entra in gioco grazie al cosiddetto asse ipotalamo-iposi-surrene cioè un complesso meccanismo che coinvolge il cervello e diverse ghiandole e ormoni con lo scopo di preparare il corpo a reagire alle minacce esterne. Ancora oggi nelle situazioni stressanti l'organismo si comporta come quello dei nostri progenitori di fronte ai predatori: alcuni mediatori chimici come cortisolo, serotonina, dopamina e ossitocina svolgono la loro funzione rendendoci più coraggiosi e mentalmente "resistenti". Negli anni molti studi hanno dimostrato le innumerevoli potenzialità sulla mente di uno stress vissuto in modo efcace. Un po' di stress positivo ha effetti beneci persino sulla memoria, migliorando anche concentrazione e prestazioni mentali. Discorso opposto invece per il distress, che causa i proverbiali vuoti di memoria. Controlliamo poco gli eventi Nonostante questi potenziali beneci, nel mondo occidentale lo stress viene percepito quasi solo come un nemico da combattere. Le ragioni? Da un lato la società attuale crea continuamente condizioni stressanti, dall'altro non ci viene insegnato a trasformarle in qualcosa di virtuoso. «Oggi ad esempio abbiamo poca possibilità di controllo sugli eventi», prosegue Lucini. «Pensiamo a un dipendente che deve subire ogni giorno le angherie di un superiore prepotente: difcilmente potrà cambiare questa situazione in un contesto in cui abbandonare un posto di lavoro è molto rischioso». Uno studio del 2019 condotto all'Università autonoma di Barcellona, in Spagna, aveva indagato questo aspetto in un esperimento su gruppi di roditori: quelli appartenenti a un primo gruppo furono sottoposti a sessioni di eventi stressanti che tutta-via potevano limitare attraverso loro speciche azioni, quelli del secondo subirono gli stessi stimoli stressanti ma senza alcun modo di controllarli. Misurando l'intensità dell'attivazione dell'asse ipotalamo-iposi-surrene gli studiosi rilevarono che i topi che potevano tenere sotto controllo gli eventi mostravano minori livelli di stress rispetto agli altri: avere la possibilità di monitorare e regolare le situazioni consente, secondo gli studiosi, maggiori chance di non patirne le conseguenze psicosiche. Colpa anche dell'educazione Ma non è tutto qui. Oggi siamo stressati anche per un'altra ragione: specie in Occidente le cause di stress ce le creiamo noi stessi imponendoci aspettative e standard irrealizzabili. «Se nella mia testa alimento la pretesa che tutto quello che faccio debba sempre riuscirmi perfettamente», prosegue Trabucchi, «getto le condizioni per indurmi un sacco di stress». Una società devota al successo in cui un fallimento è una condanna non può che farci vivere male ogni impresa, che diventerà causa di stress dannoso. C'è poi un ulteriore aspetto: il modo in cui cresciamo. Sin da piccoli siamo ormai tutti educati a non fare cose rischiose, come quando la mamma ci diceva di non correre perché avremmo sudato. Così abbiamo imparato troppa prudenza e a evitare qualsiasi uscita dal seminato. Siamo disabituati al rischio Uno studio pubblicato nel 2017 da Plos Computational Biology aveva dimostrato come sia inevitabile imitare il comportamento delle altre persone appartenenti al nostro gruppo sociale. Sottoponendo ad alcune situazioni relazionali ricreate in laboratorio, Jean Daunizeau e Marie Devaine, autori della ricerca, vericarono in particolare come la prudenza sia un tratto di personalità che spesso è frutto di un'assimilazione di ciò che vediamo attorno a noi. Quando però questa è troppa, ci

Newspaper metadata:

Source: Airone
Author: Andrea Porta
Country: Italy
Date: 2021/02/01
Media: Periodics
Pages: 10 -

Web source:

disabitua alle novità e allo stress siologico che ogni cambiamento porta con sé. Vale lo stesso principio per la fatica, necessaria quando vogliamo affrontare positivamente lo stress: «Alcune ricerche», conclude Trabucchi, «dimostrano come la percezione della fatica sia diversa in culture che non hanno facilmente accesso a mezzi di trasporto». Forse l'incapacità di vivere bene lo stress è un effetto collaterale delle comodità di cui disponiamo.

AntiAge

Newspaper metadata:

Source: Antiage
Country: Italy
Media: Periodics

Author: RAFFAELE MORELLI e MICHAEL MORELLI,
Date: 2021/03/01
Pages: 16 -

Web source:

Le donne sono felici quando hanno la loro casa

Che cosa caratterizza più di tutto la maturità? Di che cosa hanno bisogno le donne soprattutto dopo i 50 anni? Una cosa fondamentale è la casa, il proprio spazio. Soprattutto dopo una separazione, molte donne attribuiscono la loro serenità, la gioia di vivere al potersi collocare in uno spazio che sentono su misura per loro stesse. «Dopo tanti anni di sofferenze con il mio ex - scrive Giulia, 49 anni - adesso ho potuto comprare un bilocale, che è il mio regno. Pensi che ogni volta che apro la porta di casa sorrido come una bambina. Le sembrerà strano, ma per me l'indipendenza è più importante di un nuovo amore». Per le donne, avere una casa propria è ritrovare dentro se stesse le antiche mura della vita, la tana in cui rinascere, l'utero, la certezza della concretezza. Se questo è vero per molti anni dell'esistenza femminile, lo è ancora di più dopo la menopausa. Un nuovo approdo, dopo la separazione A questo proposito vi riporto l'email di Elisa. «Vorrei raccontare quanto mi è accaduto ultimamente, non foss'altro che per conoscere l'interpretazione che ne darebbe il dottor Morelli. In breve, mi sono separata dopo un matrimonio durato 23 anni; ti sposi con le migliori aspettative, poi primo tradimento che perdoni per amore (o forse per i gli piccoli). Cerchi di ricucire ma, non molto tempo dopo, altri tradimenti. Scoperto il tutto attraverso mia glia di 17 anni. Ho atteso un periodo di tempo senza nulla decidere. Poi un giorno per una banalissima lite, prendo la decisione e scelgo di separarmi. Da allora sono trascorsi due anni. Non semplici. Lavoro, spese da affrontare, ricerca di una casa, rapporto con i gli di 18 e 23 anni che ho cercato di mantenere in equilibrio con ducia reciproca e sperando che comprendessero la mia decisione. Ho cercato di mantenere un rapporto civile, corretto e garbato con il mio ex marito per evitare con# itti inutili e dannosi. Ho sentito che il perdono mi liberava l'anima, mentre il rancore mi provocava ansia. Arriva, nalmente, l'acquisto della mia nuova casetta. Mi sono sentita rinascere, ho fatto tutto da sola, ho fatto un mutuo, ho arredato la casa, mia glia ha deciso di vivere con me, mio glio è rimasto con il padre ma spesso viene a trovarmi. Ho una relazione con una persona con la quale ho enorme af nità, mi sento molto coinvolta ma ho voluto non crearmi aspettative, soprattutto non ho voluto un'immediata convivenza. Ho sentito il bisogno di crearmi uno spazio tutto mio, non conosco la ragione di questa necessità ma sento che devo rispettare questa sensazione di ricerca dello spazio».La prima parte dell'email di Elisa, segnala molto bene come l'inconscio ci mandi messaggi che spesso ci sorprendono. Quando Elisa dice «devo rispettare questa sensazione di ricerca dello spazio» evidenzia con estrema chiarezza che la sua anima sta indicando come elemento essenziale la ricerca del proprio nido. In psicoterapia mi è capitato di constatare più volte come immaginare a occhi chiusi una tana, un rifugio in cui nascondersi e sentirsi protetti, ha una notevole azione terapeutica. Il grande Gaston Bachelard riteneva che siamo abitati dall'eterno bisogno di avere uno spazio nostro, anzi che la vera felicità è dimorare dentro noi stessi. La casa è il simbolo dell'intimità di quello spazio unico e irripetibile che è il nostro corpo: amare la propria casa è un passo fondamentale per star bene con se stessi. Fateci caso: anche se abitate in un piccolo appartamento scoprirete che, come entrate dalla porta, seguite sempre lo stesso itinerario. C'è sempre un punto, nell'abitazione, in cui siamo a nostro agio. Noi non percorriamo mai tutta la casa, preferiamo sostare in luoghi dove arriva la calma, la tranquillità per il solo fatto di essere lì. Sono angoli che ci corrispondono più di altri. Lì ci ritroviamo. Il sorriso che viene da dentro Sentite ancora cosa scrive Elisa riguardo alla sua nuova casa. «L'episodio di qualche giorno fa, che mi ha lasciato senza un perché e rispetto al quale avrei tanto piacere nel ricevere un'opinione dal dottor Morelli, è questo: io ho la necessità di avere sempre le tapparelle alzate negli ambienti dove vivo, ho bisogno di vedere la luce del sole, questo anche di notte, ho piacere di vedere le luci che ho di fronte a casa, mi corico e prima di addormentarmi guardo fuori, senza pensieri, ma adoro vedere queste luci che entrano nella camera. Una notte mi alzo per bere, vado nel mio soggiorno, che ha anche l'angolo cottura, e mentre bevo, a luci spente, ma con le luci che arrivano dall'esterno, guardo in silenzio il soggiorno, e fra me e me mi dico " che bella la mia casa", sorrido, mi sento l'anima piena, cammino un po' per casa, e ho bisogno di sorridere. Poi mi sono coricata, continuando a guardare fuori. Poi ho preso sonno. Questo non mi era mai capitato, nemmeno quando vivevo nella mia precedente casa, felicemente sposata. Mi sono domandata quale fosse il motivo, ma non ho trovato risposta. Ho solo provato tanta serenità, benessere. Ecco ci tenevo a raccontarlo. Se il dottor Morelli avrà modo di leggere questa mia mail, sarò strafelice di conoscere un suo pensiero». I con# ni fra dentro e fuori svaniscono Il mio pensiero, su quanto scritto da Elisa, è questo: lei ha imparato a star bene nelle proprie mura interiori, nella propria intimità. Molte volte abbiamo pensieri, turbamenti che disturbano il nostro spazio interno. Ci mettiamo a correre da tante parti semplicemente per fuggire quello che non ci piace e che si affaccia dentro di noi. Quando il con# itto interiore si riduce o svanisce, allora ci sentiamo a casa nostra e automaticamente la

Newspaper metadata:

Source: Antiage
Country: Italy
Media: Periodics

Author: RAFFAELE MORELLI e MICHAEL MORELLI,
Date: 2021/03/01
Pages: 16 -

Web source:

nostra abitazione diventa una reggia. I con ni fra dentro e fuori svaniscono, perché siamo sempre più noi stessi. Se voi sapeste quante donne mi scrivono dopo essersi separate dicendomi che preferiscono, anche se incontrano un amore coinvolgente a appagante, continuare a vivere a casa propria. Sono donne che hanno imparato a stare con se stesse, a vivere il piacere e a godersi anche quella meravigliosa solitudine che si sperimenta solo nella propria casa.

RIZA PSICOSOMATICA
il primo mensile di benessere per il corpo e la mente

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author: Raffaele Morelli
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 4 -

Web source:

Hai un disagio?Trova il tuo Rifugio

«Finalmente ho deciso di lavorare su di me», mi scrive Melissa, 41 anni. «Ci sono troppe cose irrisolte, troppe cose che non vanno bene. Me lo dice anche mio marito, che sono una super ansiosa; poi soffro di sbalzi d'umore, non sono mai contenta. Anche con i miei due # gli mi impongo di essere premurosa, amorevole, dolce, ma spesso ho nei loro confronti veri e propri scatti d'ira. Voglio capire come mandare via le cose brutte per vivere in armonia con me stessa e con le persone che ho vicino». La cosa peggiore che possiamo fare è "lavorare su noi stessi". Tutti quelli che vengono in psicoterapia credono di dover eliminare qualche lato di sé, qualcosa del loro carattere che disturba ciò che chiamano "l'armonia, il loro equilibrio interiore". Non capiscono che ciò che ri# utano, le "cose brutte" cui allude Melissa, sono strumenti della loro orchestra. Se le mandi via, la musica comincia a stonare I tuoi errori sono compagni di viaggio L'altro ieri mi ha chiamata una giornalista per congratularsi per un mio intervento televisivo. «Tu, come me, parli con il cuore», mi ha detto. Lei ama de# nirsi "una donna sensibile" e soprattutto "di cuore". «Siccome sono sempre molto sensibile e affettiva, prendo delle brutte scoppole nelle relazioni. Forse gli uomini non sanno apprezzare le cose del cuore». Le ho risposto: «O forse, facendosi lasciare e soffrendo, la tua anima ti vuole parlare del gelo che c'è dentro di te e che tu non vuoi vedere». C'è rimasta male, eppure la sua vita è piena di scelte calcolate, spacciate per «emozioni e sentimenti che mi incalzavano». De# nirsi affettivi in un mondo di esseri gelidi equivale a riempirsi di proiezioni, è credersi speciali: ma le illusioni, come le false credenze, prima o poi si rivelano tali. Se vedo solo il lato passionale, l'unico modo che l'anima ha per fermarmi è far saltare le mie relazioni. Molti credono che siano gli altri i malvagi, quelli che rovinano la loro vita di persone pure, non si accorgono che così facendo diventano caricature. Il vero lavoro su di sé non è spiegare, capire o commentare e soprattutto non è mandare via quella che chiami "la persona sbagliata" dalla tua interiorità. È accorgersi che al tuo interno c'è "qualcosa" che tu chiami un nemico, ma che in realtà è e deve essere il tuo compagno di viaggio. Ai gruppi di incontro del giovedì al Centro di Medicina Naturale di Riza, quando qualcuno mi dice che un problema lo incalza, o che quello è il problema della sua vita, io gli consiglio sempre di nascondersi, di cercare un rifugio in cui portare con sé "quello che proprio non sopporti", come il gelo della mia giornalista. Ma vorrei chiarire bene cosa intendo per rifugio e inche modo ci cambia la vita. Stare nel rifugio vuol dire svegliarsi al mattino e chiedersi: dove mi nasconderò oggi? Osservate la vostra casa, piccola o grande che sia: se state attenti vedrete che c'è sempre un posto in cui vi sentite a vostro agio. Per qualcuno magari è il divano, per qualcun altro è il ripostiglio. Insomma, un posto che per voi è inviolabile. Un po' come un tabernacolo. Cercate il posto in cui vi sentite veramente nascosti e restate lì per un po'. A cosa serve? C'è una parola che gli psicologi amano molto pronunciare: il Sé. Una parola di cui si è abusato molto. Cos'è il Sé? Il Sé ha la stessa radice semantica del seme. C'è qualcosa dentro di noi che, come il seme, semina continuamente l'essere che siamo. Io, Raffaele, vengo seminato da qualcosa che non so cosa sia. Questo seme che semina me stesso è sconosciuto, invisibile e contemporaneamente, come il seme che è occultato nella terra, mette le radici, ma solo se è veramente nascosto! Come il seme produce l'intera pianta, così io produco le mie soluzioni ai miei problemi. Entra nel Regno della creazione Mi scrive Renata: «Questo è un periodo triste della mia vita... Dopo la separazione da un marito aggressivo e debole nello stesso tempo, sto provando su me stessa il prezzo di questa decisione. E non riesco a trovare l'equilibrio e la serenità di cui avrei bisogno e che credevo di trovare allontanandomi da lui». Intanto, Renata, mai dire "è un periodo triste": adesso, mentre stai parlando, sei triste? Osserva bene se adesso c'è la tristezza, perché niente c'è sempre. Poi cerca nella casa un posto in cui ti trovi a tuo agio e dove puoi nasconderti. Da che cosa? Prima di tutto e più di tutto da te stessa. Nasconderti dalle tue domande, dalle tue certezze, dalle tue risposte e dai tuoi perché. Nasconderti dai tuoi pensieri. Il seme nascosto produce spontaneamente la persona che sei. Il seme non sa, ma fa. Nel momento in cui ti dici che stai soffrendo perché hai preso una decisione, non ti stai af# dando al tuo Sé, stai facendo dei ragionamenti e quando fai dei ragionamenti non ti nascondi. Nascondersi è già la cura. Vuoi mandare via i tuoi disagi? Nasconditi e basta. Qualsiasi rappresentazione voi abbiate del sacro, del divino o di Dio, bisogna immaginarlo come l'essere più nascosto che esista. Nascondendomi, assomiglio al divino. Il divino ha poteri che io non ho. Nasconditi e impari a contattare il Sé, il Nucleo, che non sopporta ragionamenti e pensieri. Guarda quello che detesti di te e portalo nel tuo nascondiglio. Ti rifugi insieme a ciò che ri# uti. In questo modo entri nel Regno dell'acqua pura, in una sorgente perenne, dove incessantemente avviene la rinascita. Non siamo mai vicini alla trasformazione di noi stessi come quando ci nascondiamo. Non c'è bisogno di ragionare, di essere consapevoli, di indagare se stessi, di spiegare ciò che siamo: occorre invece af# darsi a quel Nulla, a quel Vuoto che è il rifugiarsi.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author: Raffaele Morelli
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 4 -

Web source:

Chi si nasconde entra nel Regno della creazione, sta con le radici che fanno di continuo la sua pianta. Quando invece vogliamo “lavorare su noi stessi” stiamo agendo sulle foglie, che sono già cadute mentre le guardiamo. Nel buio della terra le radici fanno ciò che sei, così come sei. Sarebbe una ben misera vita se diventassimo come ci vogliono gli altri. Il rifugio, il nascondiglio, come il tabernacolo delle religioni, partorisce la nostra unicità, e non ha bisogno che il nostro Io “lavori su noi stessi” per farla sbocciare.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Daniela Marafante
Date: 2021/03/01
Pages: 16 -

Web source:

Anoressia Digiunando Luisa ri#utava il Femminile

Luisa ha 15 anni e arriva in psicoterapia accompagnata dal padre e dalla madre, che entrano insieme a lei. Li faccio accomodare, la ragazza ha un aspetto estremamente infantile, parla con voce bassissima, ha un visino molto carino, ma pallido e un atteggiamento chiuso e sulla difensiva. I genitori hanno invece un comportamento piuttosto aggressivo. Luisa sta sempre zitta e lascia parlare loro: ripetono che lei non mangia perché vuole rimanere magra. A un certo punto invito i genitori a uscire e, una volta sole, Luisa scoppia a piangere. Dice che a casa litigano spesso e aggiunge che le sono caduti molti capelli. Le chiedo cosa sono per lei i capelli: un elemento di riconoscimento, dice. Mi confessa che # no a 11 anni avrebbe voluto essere un ragazzo. Solo a 13 anni ha cominciato a vestirsi da ragazza, dopo essere stata a lungo criticata da sua madre. E ha iniziato a diventare sempre più magra. Un nuovo svezzamento Nel corso della terapia Luisa cambia umore, spesso arriva in seduta felice, ma il calo corporeo continua, anzi inizia un periodo di vero e proprio ri# uto del cibo. È in amenorrea da mesi e arriva a pesare 41 chili. I genitori, spaventati, la portano in una clinica psichiatrica dove per 15 giorni la bombardano con antidepressivi. In un colloquio suc16 Riza psicosomatica cessivo, spiego alla madre che è soprattutto lei a dover affrontare i propri problemi. Non a caso in quel periodo Luisa mangia solo cibi da bambina: latte e pappine, come se il suo inconscio la guidasse verso un nuovo svezzamento. Invito la madre a prendersi cura di se stessa e le consiglio di andare in terapia da un collega. Un mutamento reciproco Uscita dalla clinica, Luisa vorrebbe allontanarsi dai genitori e andare a stare per un po' da una zia che è molto dolce, affettuosa e materna. Allora io e lei facciamo un patto: per andare dalla zia deve tornare a pesare almeno 45 kg e ha due mesi per farlo. In quel periodo la madre, grazie alla terapia, cambia molto il proprio atteggiamento, diventando più gentile e femminile. Le cose migliorano, mi accorgo che Luisa comincia a mettersi qualche gol# no della madre, mi racconta che ogni tanto cucina in casa ed è più serena. Non parla più della zia, ora ha raggiunto 47 kg, mi dice che socializza di più con i compagni, va anche a ballare, si sente bene e, mi spiega, vuole andare avanti con le sue gambe. La terapia è # nita. Dopo due anni circa Luisa mi telefona: «Dottoressa, mi aveva detto di chiamarla quando fosse successo qualcosa di importante: ecco, ora peso 50 kg, ho compiuto 18 anni e mi sono tornate le mestruazioni!».A rischio le adolescenti, spesso in con# itto con la madre L'anoressia è il rapporto madre-# glia. asse problematico di molti casi di Nello sviluppo, la # glia deve riconoscersi nel femminile della madre, ottenere la sua complicità e riceverne approvazione. Tuttavia, a volte, la madre non è disponibile: non sa accettare lo sbocciare di una femminilità che lei stessa per prima non vive. Al posto dell'accettazione c'è invece un atteggiamento di critica. La madre tratta la # glia come estensione di sé, non riconoscendola come entità individuale. Al contempo, il padre vuole la moglie tutta per sé: si forma la cosiddetta "coppia escludente" che fa sentire la # glia completamente tagliata fuori. La ragazza non ha un punto di riferimento femminile ed entra in un con# itto terribile: a livello cosciente non vuole diventare come la madre, ma al contempo cerca, a livello inconscio, di assomigliarle per essere accettata. Si sente esclusa, mai parte di qualcosa e dunque priva di qualsiasi valore e si mette alla ricerca di un'identità attraverso comportamenti che possono regredire a fasi più infantili dello sviluppo: cerca la propria indipendenza ri# utando quel cibo simbolo di un amore materno controverso. E cerca un'identità estetica in una magrezza socialmente accettata e, anzi, stimolata dai media, riempiendo la vita di rituali, come pesare gli alimenti o auto-indursi il vomito. È a rischio ogni adolescente o tardo-adolescente con un assetto familiare come quello descritto e che non trova punti di riferimento sostitutivi validi all'esterno della famiglia. Per questo è fondamentale che il nucleo familiare si faccia aiutare da una psicoterapia.

RIZA PSICOSOMATICA
il primo mensile di benessere per il corpo e la mente

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 36 -

Web source:

Depressione: se la superi sta meglio tutto il corpo

C' è un nutrito gruppo di persone, trasversale a ogni aspetto sociale e culturale, che ancora oggi affronta la depressione con super# cialità: a volte trascurandola, a volte banalizzandola, a volte negandone per# no l'esistenza: «Io non credo alla depressione» arriva a dire qualcuno, pur essendo depresso. «Non sono depresso: la mia è solo stanchezza» dice qualcun altro, pensando che ammettere di soffrirne equivalga a mostrare chissà quale iperdonabile fragilità. «La mia sarà anche depressione, ma io sonoabituato a risolvere le cose da solo» dice chi ha una concezione di sé iper-pragmatica. E in# ne c'è chi dice: «Così come è venuta, passerà», lasciando nel frattempo che dilaghi. Ebbene: sono atteggiamenti da evitare. Chi nega alla depressione la necessità di essere "accudita" in modo che la persona possa rinascere non fa che aumentare il lato distruttivo della depressione stessa, non riuscendo mai ad attivare quello costruttivo, che viene fuori solo quando, appunto, essa viene trattata nel modo giusto. L'organismo ne risente Una depressione lasciata a se stessa, trascurata, negata, non curata, può imboccare pericolose derive e manifestarsi non solo in forma psichica, ma anche # sica. Ecco l'ipotiroidismo, ecco l'artrite reumatoide, ecco una menopausa o un'andropausa precoce, una sindrome da stanchezza cronica e tanti altri disturbi # no ad arrivare, in alcuni casi, a forme di decadimento cognitivo. La psicosomatica, del resto, sa da tempo che i disagi psichici importanti - che hanno sempre e comunque un corrispettivo corporeo di tipo neuro-immuno-endocrino - possono "usare" gli organi e gli apparati del corpo per manifestarsi, in quella che gli studiosi chiamano "conversione corporea" del malessere psichico. D'altro canto oggi, per con- LA MINI-GUIDA Come orientarti verso la cura migliore e più adatta a te Otecniche che si propongono come ggi sono molte le cure, i rimedi e le soluzioni alla depressione. Forse troppe, visto che molti, prima di arrivare alla cura giusta, si perdono in labirinti terapeutici anche prolungati. Le regole da seguire sono le seguenti. Innanzitutto serve una diagnosi ben fatta, non si può farne a meno, perché solo da essa si può capire di cosa ci sia bisogno e cosa potrebbe funzionare. Fatta la diagnosi, se la depressione ha una valenza clinica (come la depressione maggiore o il disturbo bipolare: pochissimi casi) non si può fare a meno di farmaci e psicoterapia. Se la depressione è meno grave (ma non per questo meno causa di sofferenza), come ad esempio una depressione esistenziale o legata a crisi di coppia o sul lavoro, la abituato a risolvere le cose da solo» dice chi ha una concezione di sé iper-pragmatica. E in# ne c'è chi dice: «Così come è venuta, passerà», lasciando nel frattempo che dilaghi. Ebbene: sono atteggiamenti da evitare. Chi nega alla depressione la necessità di essere "accudita" in modo che la persona possa rinascere non fa che aumentare il lato distruttivo della depressione stessa, non riuscendo mai ad attivare quello costruttivo, che viene fuori solo quando, appunto, essa viene trattata nel modo giusto. L'organismo ne risente Una depressione lasciata a se stessa, trascurata, negata, non curata, può imboccare pericolose derive e manifestarsi non solo in forma psichica, ma anche # sica. Ecco l'ipotiroidismo, ecco l'artrite reumatoide, ecco una menopausa o un'andropausa precoce, una sindrome da stanchezza cronica e tanti altri disturbi # no ad arrivare, in alcuni casi, a forme di decadimento cognitivo. La psicosomatica, del resto, sa da tempo che i disagi psichici importanti - che hanno sempre e comunque un corrispettivo corporeo di tipo neuro-immuno-endocrino - possono "usare" gli organi e gli apparati del corpo per manifestarsi, in quella che gli studiosi chiamano "conversione corporea" del malessere psichico. D'altro canto oggi, per conContinua a pag. 38 psicoterapia è indicata, talora anche il counselling. Possono essere di supporto rimedi naturali o tecniche corporee volte a riattivare le energie nervose e, quindi, psichiche e mentali. L'importante è sentire la propria terapia come amica e su misura per se stessi, così come è importante intervenire il prima possibile. Se ci si è perduti in mille inizi di terapie diverse, è utile fermarsi e fare il punto con uno specialista. Se si stanno assumendo da tempo dei farmaci, comunque, mai interromperli di colpo e senza controllo medico.vincere sempre più persone a non trascurare la depressione, ci sono dati scienti# ci e psicosomatici di grande valore, che danno una misura di come guarire la depressione costituisca un fattore straordinario di prevenzione di tante patologie organiche, e ciò vale soprattutto per le forme depressive classiche, quelle monopolari, cioè con umore costantemente basso. Quando sono trascurate o mal curate si assiste, in molti casi, a un costante logorio di alcuni meccanismi biochimici, # no all'insorgenza di vere e propri malattie organiche che, una volta insorte, hanno una propria autonomia a prescindere dal fatto che la depressione venga poi guarita. Un problema globale Prendersi cura della depressione signi# ca prendersi cura dell'intera nostra persona, sia sul piano psichicoesistenziale, sia sul piano # sico-organico, e anche del nostro futuro su entrambi i piani. Del resto una sindrome depressiva coinvolge sempre la globalità della persona, sia che derivi da un trauma, da un lutto o da una separazione, da alterazioni chimiche su base genetica, o da specifici contesti e situazioni esistenziali. Ci sono patologie # siche che non svilupperemo mai

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 36 -

Web source:

proprio perché abbiamo guarito la depressione. È una sorta di “magia” che, proprio perché non accade, non si vede, è assai concreta. Quali depressioni Non curata, la depressione aumenta la sua portata # no a che la psiche non basta più ad esprimerla. Ecco allora intervenire in suo soccorso il corpo, che la “accoglie” e le dà spazio per manifestarsi. Anche qui, però, bisogna fare un chiarimento: soffrire di depressione non signi# ca per forza ammalarsi anche di qualcos’altro.È la depressione grave o medio-grave che, lasciata a se stessa o sottoposta a interventi incompleti e maldestri, può favorire patologie corporee speci- # che. Ciò risulta assai eclatante in alcune persone nelle quali, una volta apparsa la patologia organica, la depressione letteralmente sparisce, come se la patologia # sica si fosse fatta carico interamente di esprimere e di elaborare, secondo l’alfabeto biochimico e simbolico degli organi e delle funzioni in gioco, i contenuti emotivo-depressivi. Nessun allarme, dunque, ma consapevolezza della propria salute e di quanto curare bene un disturbo dell’umore signi# chi agire, in modo incisivo e bene# co, sulla qualità del proprio futuro. Scopri gli atteggiamenti giusti e gli errori da evitare Vai da uno specialista La parola “psichiatra” può fare paura e le parole “psicologo” o “psicoterapeuta” ancora suscitano pensieri ambivalenti, ma con la depressione non si scherza e serve un parere specialistico. Certo, se non ci si trova bene con uno, bisogna andare da un altro. Ma non alla ricerca di chi sminuisce il nostro malessere, bensì di chi gli dà il nome giusto. No a orgoglio e pregiudizi «Vivo la depressione come una scon# tta»; «Farmi curare per me è un fallimento»: ecco due frasi che sono di grande ostacolo alla cura della depressione. Ammettere di aver bisogno non signi# ca essere deboli e dipendenti: al contrario rivela forza, intelligenza, capacità di prendersi cura di sé e avere l’autonomia per decidere di chiedere aiuto. Ascolta il sintomo Se la depressione c’è, c’è sempre un motivo. Quindi bisogna ascoltarsi, perché vuole dirci qualcosa. Anche soltanto “fermati, prenditi cura di te” o “stai facendo una vita insensata” o “questa relazione non fa per te”. Pensiamo a tutte le cose che la depressione ci impedisce di fare: la causa spesso è in quelle cose, su cui c’è da ri# ettere bene.

RIZA PSICOSOMATICA
il primo mensile di benessere per il corpo e la mente

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 28 -

Web source:

Non rimandare la felicità!

La vita che conduciamo, tra impegni, obiettivi, preoccupazioni, ostacoli continui, ci obbliga a concentrarci sul presente, anche se in un modo che possiamo de#nire prestazionale: le cose cui bisogna star dietro sono tante e in tanti ambiti e occorre sempre essere all'altezza, farcela, dimostrare qualcosa. Non c'è neanche il tempo, apparentemente, per mettersi in attesa. Eppure, dalle psicoterapie, emerge un fatto inatteso: moltissime persone in realtà non vivono affatto nel qui e ora, anzi attraversano le giornate con la mente persa in un altrove inde#nito, tutte prese ad aspettare qualcosa che deve arrivare e che migliorerà, o risolverà, o riscatterà completamente il presente. «Allora sì, allora vedrete!». Il terapeuta si accorge, ben presto, che non si tratta dell'attesa di un singolo evento de#nito: la persona tende globalmente a vivere rimandando, come se le cose migliori, le soluzioni e tutto ciò che conta dovesse, sempre, ancora arrivare. Quindi, mentre si vive oggi, il baricentro mentale è su domani. E il presente non può che risentirne. Fatalismo pericoloso Chi vive in questa forma di attesa miracolosa affronta la vita in modo diverso da chi sta nelle cose come sono. Le due prospettive non si equivalgono. Chi si dedica al presente lo fa evolvere, perché la sua attenzione è concentrata sull'istante che sta vivendo. Certo anch'egli attende, ma in modo attivo: agisce restando costantemente legato alla realtà in divenire.Chi vive rimandando a un futuro inde# nito felicità e successo, invece, ha la testa un po' qui e un po' là. Certo anch'egli agisce, ma non vive con tutto se stesso, non ci mette l'anima, perché questa è proiettata, spesso in modo assolutamente illusorio e non realistico, su un futuro inde# nito nel quale le cose accadranno o si sistemeranno. È un pensiero che implica di non poter agire davvero né sul presente, perché è considerato di secondo piano e di poca importanza, né sul futuro, perché viene genericamente atteso o pervicacemente perseguito, ma senza agganciarlo alla realtà e al suo divenire. Basta aspettare! Ci sono diversi modi di abitare questa sorta di bolla sospesa. C'è, ad esempio, chi affronta così tutte le crisi che gli capitano. Ha una crisi di coppia? Se ne disinteressa, attende che le cose vadano a posto da sole. Ha una crisi depressiva? Finge che non ci sia o la considera tutto sommato normale: in fondo la gioia di vivere è impossibile "qui", arriverà solo "là". È in crisi con un amico? Non se ne occupa, non ci sta attento, trascura i suoi sentimenti. Ma non ci sono solo le crisi. Ci sono tutte le altre questioni più o meno importanti, affrontate in modo infantile, come se la persona vivesse dentro una favola sdolcinata: l'amante che da anni rimanda le sue decisioni, un giorno lascerà la moglie e si dedicherà a noi; arriverà un'eredità che risolverà le dif# coltà economiche; i genitori severi # nalmente inizieranno a farci sentire stimati; comparirà il grande amore della vita; arriveranno il successo e la promozione, la grande occasione miracolosa, il viaggio sempre sognato in posti bellissimi, il periodo nero # nirà, tutti vivranno felici e contenti. Il destino non c'entra L'elenco potrebbe essere anche più lungo, ma è suf# ciente a mostrare la componente di infantilismo di questo modo di fare: si aspetta il miracolo che elimini il presente e si evita così di averci a che fare, quando è solo guardando e riconoscendo la situazione attuale, stando con ciò che c'è, che si può fare un passo concreto per superarla. Bisogna essere chiari: non si tratta dell'antica saggezza del "lasciar # uire", dello smettere di intervenire con l'Io permettendo così che ciò che deve manifestarsi si manifesti e la natura faccia il suo corso, non si tratta dell'abbandono che dà spazio a energie profonde e interiori capaci diagire in modo spontaneo. Tutt'altro: è una sostanziale deresponsabilizzazione, un generico sperare, un chiamarsi fuori. E, quando le cose non si avverano come sperato - e, con questa modalità, le cose sperate non si avverano quasi mai - è frequente un consolatorio ricorso a frasi di pseudo-saggezza e di stereotipato fatalismo, come: «Evidentemente era destino che andasse così». Ma il destino è un'altra cosa: non è trascuratezza del presente, non è rassegnazione, non è rimandare al futuro: nel proprio destino ognuno ha una parte attiva. L'"amor fati" di cui parlano gli antichi, l'amore per il proprio destino, presuppone di perseguirlo a tutti i costi, non di restare in panchina. L'azione pura Così, quando il senso di fallimento diventa troppo grande, è il momento di tornare nella realtà. Bisogna comprendere che rimandare a domani la felicità non esprime una vera #ducia nel futuro, ma rappresenta una forma di fuga dai problemi, una volontà inconscia di non mettersi in gioco. Fin dai tempi più antichi - quelli in cui ci si af#dava ritualmente alle potenze o divinità della natura - l'umanità non si è mai potuta permettere il lusso di chiamarsi fuori dicendo: le cose si sistemeranno da sole. Si sarebbe estinta subito. È necessario comprendere che anche l'attesa deve sempre essere attiva. L'azione pura, che nasce dal mondo interno e dal carattere che può esprimersi liberamente, spezza la scaramantica speranza che, non "toccando" nulla, le cose andranno bene e permette alla realtà di disegnarsi e via via ricon#gurarsi sulla base delle nostre vere esigenze. È ciò che conta per sentire che la vita abbia un senso e un orientamento.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 32 -

Web source:

Alla larga da chi ti mette sempre alla prova

Ognuno di noi, nell'arco della vita, ne ha incontrato uno e spesso ha pagato un conto salato. È un personaggio tra i più irritanti con cui si possa avere a che fare: quello che ti mette sempre alla prova e che ti chiede prove: d'amore, di fedeltà, di amicizia... A comportarsi così, spesso, è qualcuno che conosciamo bene, a volte benissimo: familiare, partner, amico, collega. Qualcuno cui abbiamo dato la nostra #ducia e fatto con#- denze o con cui abbiamo condiviso momenti in armonia e che, a un certo punto, ha cambiato atteggiamento e ha iniziato a metterci sotto pressione, con richieste, espresse o silenziose, fatte per capire se gli vogliamo "veramente" bene, se siamo "veramente" dalla sua parte, se siamo "veramente" senza secondi #ni, se "veramente" non abbiamo intenzione di sfruttarlo, fregarlo o circuirlo. E noi restiamo lì, amareggiati e disorientati nel vedere quello che era un rapporto tranquillo e lineare inquinato da modalità inaccettabili. Teme la tua felicità Altre volte non si tratta di persone che, a un certo punto, hanno cambiato il loro atteggiamento verso di noi: in realtà sono sempre state così, ma noi non ce n'eravamo accorti e partecipavamo alle loro dinamiche senza saperlo. Se oggi ce ne accorgiamo è perché, evidentemente, siamo cambiati o stiamo cambiando, e ciò mette in luce la dinamica alterata. Non è un caso, infatti, che colui che ci mette alla prova manifesti le sue richieste spesso proprio quando qualcosa di importante si modi#ca nella nostra vita: cambiamo partner, cambiamo lavoro, siamo più felici, sviluppiamo nuove passioni o amicizie, abbandoniamo una fase dif#cile. Ciò, evidentemente, lo fa sentire insicuro e lo porta a chiedere delle "prove d'amore", declinabili in prove di presenza, di priorità, di aiuto, di preferenza, di esclusiva, secondo il tipo di rapporto che abbiamo con lui. Paura del tradimento In molti casi, non è la prima volta che questa persona fa così. Se conosciamo almeno un po' la sua sto-ria, scopriamo che l'aveva già fatto con altri e ora lo fa con noi perché, probabilmente, si sente tradita. Ha mille sospetti, vuole chiarimenti continui, ma anche se glieli diamo non basterà mai, perché il problema non è in noi, ma in lei, nella sua profonda insicurezza, nella sua struttura di personalità venata di paranoia, cioè della paura di essere raggirata e trascurata proprio dalle persone cui tiene di più. A stare peggio, comunque, siamo noi, che ci sentiamo vessati dalle sue richieste intransigenti. Richieste che trasudano s# ducia, sospetto e che ci mettono sotto scacco. Ma, soprattutto, che ci amareggiano e ci pongono l'annosa questione: cosa fare? Metti un freno Qualcosa, infatti, dobbiamo fare. Restare così, sotto continue pressioni, diventa insostenibile. Inoltre non è giusto: non abbiamo fatto niente di male e, qualora anche avessimo sbagliato qualcosa, delle sentite scuse dovrebbero essere suf- # cienti per ridare serenità al rapporto. Il punto fondamentale da cui partire per affrontare il problema è il seguente: l'inaccettabilità dell'atteggiamento di questa persona. Noi, cioè non possiamo accettare di essere continuamente giudicati come inadeguatio in malafede. Accettarlo, così come giusti# carsi o stare al gioco delle prove continue, signi# ca, nella mente del vessatore, confermare i suoi sospetti e legittimarlo sempre di più nel suo avanzare richieste che sono, al contempo, pesantissimi giudizi. Fuori dal circolo Come comunicare che ne abbiamo abbastanza? Dicendo chiaramente che il rapporto non può andare avanti così e che non sarà più consentita alcuna "messa alla prova". Il problema, certo, è che il richiedente si è ormai fatto un'idea negativa di noi, una convinzione radicata che, per lui, è realtà. Egli ormai, inconsciamente, vuole trovare conferma ai suoi sospetti, anche se, a livello cosciente, spera di no. Ma qualora non la trovasse, la sua mente produrrebbe subito nuovi sospetti e nuove richieste. Quindi il circolo vizioso va fermato. E ciò può avvenire solo con la nostra uscita dal circolo. Non bisogna farsi fermare dalle componenti affettive e dal contesto (ad esempio il lavoro o la parentela): quando in una persona s'innesca la dinamica del mettere alla prova, restarci dentro equivale a essere trascinati in un vortice sempre più stretto e pericoloso per la nostra salute psichica. Questo tipo di vessatore, infatti, è sempre anche un diffamatore, e questo davvero non possiamo tollerarlo. Può essere rischioso per noi e anche per i nostri cari.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 44 -

Web source:

Perché stiamo male?

Viviamo in un tempo che ha un sacro terrore del dolore e cerca in tutti i modi di evitarlo, di esorcizzarlo, di combatterlo, di eliminarlo. Non è un caso che analgesici, antipiretici e antidolori# ci siano stabilmente i farmaci più venduti. Ma c'è un dolore che temiamo ancora di più: il dolore interiore che arriva sotto forma di tristezza, depressione, ansia, angoscia a seguito di abbandoni, lutti, traumi emotivi o crisi personali, di lavoro o di coppia. Lo temiamo al punto da cancellarlo dalla vista. In quest'anno di pandemia quanti titoli di prima pagina avete visto sull'esplosione di ansia e depressione? Forse nessuno. Eppure è proprio questa, dopo quella da Covid, l'epidemia più diffusa. Proprio perché cerchiamo di cancellare il dolore interiore dalla nostra vista, quando arriva non siamo attrezzati e non sappiamo come comportarci. E così mettiamo in atto, come vedremo, comportamenti sbagliati che lo aggravano... Ma, come testimonia la bella e-mail di Daniela che riportiamo qui a lato, uscirne nel modo giusto si può. Occorre però sapere, come lei ha scoperto, che sì, i dolori interiori ci mettono al tappeto; ma sono sempre indizi di rinascita. Quando stiamo male con noi stessi o con gli altri, c'è sempre qualcosa che vuole emergere e, dall'altra parte, qualcosa che lo frena: antiche fedeltà, antiche paure, antiche proibizioni. Come liberare quei prigionieri interiori che non smettono di farsi sentire? Cedi il controllo Il dolore dell'anima ha una funzione trasmutativa, serve a fare la muta cioè a gettare via il vecchio Io. Rinascere dopo un grande dolore, allora, non vuol dire "scon# ggere il disagio", ma buttare via la pelle del vecchio Io che ti stava spegnendo. Il dolore interiore non è una malattia da eliminare, ma la prima forma di autoterapia, è una cura. Il sintomo è già la soluzione: il dolore infatti sospende l'Io e le sue convinzioni, i suoi modelli acquisiti, gli obblighi autoimposti, che sono la vera "causa" della sofferenza. È vero, il dolore in qualche caso è così forte che ti annulla. Ma quel Nulla è la casa dell'essere, la culla del seme che deve nascere. Il bruco si scioglie quasi del tutto nel bozzolo, restano solo degli organuli e da quelli si forma un nuovo corpo che è la farfalla. Ecco: l'azione che viene dal Nulla, dal punto di te che non controlli, è la sola che funziona davvero. Questo ti insegna il dolore interiore: c'è in te una forza, af# ne a quella che forma il corpo e la vita, che si attiva da sé quando cedi il controllo. Non sei tu ad aver fatto il tuo embrione, le ossa, le mestruazioni, la pubertà. Ma puoi seguire l'energia che li ha fatti,che fa ciò che serve senza l'intervento della mente: azioni del silenzio. «Il saggio non ha idee, non fa nulla ma cambia il mondo» dice Lao Tzu. Un famoso rabbino disse: anche nel dolore è presente la gioia. E a chi gli chiedeva come far cessare il dolore per la morte di un congiunto, consigliava: pensa a lui quando fai l'amore. Porta la sua immagine nel punto di massima fecondità e creazione. Così il ricordo feconda la tua vita e la fa rinascere. La gioia è sempre presente, c'è sempre un punto che sorride anche nella tristezza. Come raggiungere quel punto è il tema di questo mese.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatica
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 100 -

Web source:

Chiudi gli occhi e... immagina una sof#tta misteriosa

Chiudere gli occhi e immaginare è un modo molto ef# cace per alleggerirsi da pensieri e preoccupazioni che ci accompagnano nella vita di tutti i giorni e per sintonizzarci su un'altra energia cerebrale, per entrare in un altro regno, quello dell'inconscio. È un breve momento distensivo, una pillola "antistress" che è possibile somministrarsi all'occorrenza Segui la traccia che puoi leggere qui sotto, poi leggi nella prossima pagina alcuni approfondimenti che possono aiutarti ad allargare la comprensione delle tue immagini. LA MEDITAZIONE GUIDATA Allontanati da tutte le possibili fonti di disturbo e trova un angolo della casa dove metterti comodo e svuotare la mente. Chiudi gli occhi, fai alcuni respiri e inizia a visualizzare l'immagine di una sof#tta Una sof# tta in cima a una casa d'epoca, antica, oppure se preferi- sci riporta alla memoria l'immagine di una sof# tta che ti ha colpito in passato. Osservala bene: cosa contiene? È buia o illuminata? Polverosa o pulita? È in ordine o caotica? C'è qualche oggetto che attira subito la tua attenzione? Cos'è? Posa lo sguardo sulle tue sensazioni: la sof# tta può essere un'immagine che attrae o crea disagio e repulsione. Che cosa ci hai dimenticato, cosa ritrovi che non vedevi da tanto tempo? Accogli tutte le immagini spontanee e le intuizioni che arrivano, senza fare commenti o giudicarle. Continua a esplorarla e a farla rivivere dentro di te. Poi, quando l'immagine si va esaurendo, torna nel presente e lentamente riapri gli occhi e torna alle tue attività.La sof#tta è il luogo per eccellenza in cui fantasticare, dove avere un rapporto elettivo con le proprie immagini, è uno spazio intimo e segreto in cui poter sognare. A volte possiamo vederla popolata da polvere, ragni e topi, che ci mettono in contatto con la nostra parte Ombra, o infestata da fantasmi che incarnano aspetti della personalità latenti che non esprimiamo, o le cose non dette e non fatte che continuano a tormentarci. Ma la sof# tta è anche il contenitore dei nostri sentimenti più puri e immaginare di trovarsi lì con il partner è indicatore di un interessamento che coinvolge in modo più intenso e profondo. Se nelle immagini evocate la sof# tta è caotica, polverosa e male illuminata, vuol dire che ci sono ancora spazi sconosciuti e inesplorati che abitano la nostra mente: episodi signi# cativi cancellati, misteri insoluti, domande ancora senza risposta. Visualizzarci in questo luogo mentre ricerchiamo qualcosa ci stimola a ri# ettere sulle risorse che non stiamo utilizzando e su aspetti della personalità ancora da sviluppare.

RUNNER'S

Newspaper metadata:

Source: Runner's
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 34 -

Web source:

SILENZIO, PER FAVORE

QUANDO PERSEGUI UN OBIETTIVO, procedi deciso per la tua strada o ti fai condizionare dalle #voci#? Le voci normalmente arrivano da chi è sempre pronto a dispensare consigli o a mettere in discussione il lavoro degli altri; ogni campo di atletica o percorso per il running ospita chi ne dispensa, quello che fa la differenza è come ognuno le gestisce. Parole che creano insicurezze Le voci spesso minano le certezze dei runner perché li portano a mettere in discussione le decisioni adottate, magari proprio in prossimità degli impegni agonistici; questo può riguardare scelte importanti come quelle sulle strategia di allenamento oppure altre, come ad 32 RUNNERSWORLD.IT esempio quelle relative alle scarpe da utilizzare o agli integratori da assumere. I dubbi che riducono la nostra efficacia Davanti a questi #fomentatori di dubbi# che agitano l#ambiente sportivo, le nostre convinzioni rischiano di sciogliersi come neve al sole, creandoci solo inutili incertezze e minando la sicurezza in quello che stiamo facendo. Chiaro, qualche volta è giusto mettersi in discussione, ma se siamo noi i primi a non credere fino in fondo in quello che facciamo e a tentennare davanti ad ogni singola obiezione che ci viene sollevata, l#efficacia delle nostre azioni sarà fortemente compromessa. La teoria dell#autoefficacia del noto psicologo Alberto Bandura ce lo esplicita chiaramente. La teoria dell'autoefficacia Bandura sostiene che il risultato delle nostre azioni viene fortemente influenzato dall#idea che abbiamo della nostra efficacia. Possiamo essere in forma, allenati al top, ma se #non ce lo riconosciamo#, se non ne abbiamo consapevolezza, la nostra prestazione in gara ne risentirà perché, senza quella consapevolezza, non esprimeremo appieno il nostro potenziale. Diventa quindi fondamentale per il runner credere in se stesso, nel proprio lavoro e proteggersi dalle voci che rischiano di minarne il risultato.Come difendersi? Ci si difende dalle voci disturbatrici in primis facendo delle scelte consapevoli nelle quali si ha fiducia fino in fondo, nelle quali sarà più facile continuare a credere anche di fronte al levarsi delle obiezioni; questo vale in particolare per le metodologie d#allenamento che sono le prime ad essere messe in discussione quando i risultati non arrivano. Un runner consapevole che ha condiviso fino in fondo le scelte tecniche con il proprio allenatore riesce a gestire meglio anche gli inevitabili momenti negativi nei quali i risultati tardano ad arrivare, riuscendo a proteggersi più efficacemente dalle voci insinuanti che potrebbero affacciarsi. Un lavoro di coppia Nell#aiutarci a sentirci più sicuri ed efficaci, l#allenatore può fare tanto, in particolare argomentando e condividendo con noi quanto sta alla base delle strategie d#allenamento proposte. I runner hanno spesso bisogno di essere rassicurati rispetto al lavoro svolto ed è bene spendere qualche parola in più per aiutarli a credere fino in fondo in quello che stanno facendo. Quando si è colti da un dubbio è utile dunque chiedere chiarimenti e rassicurazioni al proprio coach rispetto alla strada intrapresa, costruendo così con lui un rapporto maturo e improntato al dialogo. I fomentatori di dubbi Come dicevamo, le voci che sentiamo nel mondo della corsa sono spesso opera di fomentatori di dubbi di professione. Chi sono costoro? Personaggi che non avendo certezze, in primis quelle rispetto a se stessi, ne cercano in continuazione, mettendo in discussione anche quelle degli altri. Un classico sono gli "innovatori ad oltranza", runner che invece di tenere il focus sul loro impegno e le loro capacità, sono alla ricerca continua della novità, del fattore esterno che cambierà la loro vita di atleta e ovviamente i loro risultati. Tu hai controllo interno o esterno? In psicologia l#atteggiamento mentale grazie al quale le persone attribuiscono la causa di quello che gli accade fa riferimento al concetto di locus of control. Vi sono persone caratterizzate da controllo interno, ovvero credono che siano le loro azioni a determinare i loro risultati e il corso degli eventi che gli accadono. Questo fa sì che questo tipo di persone mostrino più facilmente conoscenze e abilità, e siano in grado di affrontare al meglio le situazioni e i problemi. Infatti, chi ha un controllo interno non teme la fatica e crede che per ottenere i risultati desiderati si debba puntare su sforzo e sacrificio. Al contrario, le persone con prevalenza di controllo esterno ritengono che i risultati e gli accadimenti siano principalmente influenzati da forze esterne, meno o per nulla da loro controllabili. Sono, per capirci, quei runner che se falliscono incolpano l#allenatore, le condizioni climatiche, il percorso, la cena della sera prima o la fidanzata. È chiaro quindi che avere nei confronti dei fatti che ci accadono l#uno o l#altro approccio determina la capacità che abbiamo di influenzare i risultati che otteniamo nello sport come nella vita. Ma tornando alle voci, quali dovremmo imparare a zittire prima del cruciale momento della gara? Prima della gara Nella delicata fase del pre gara, tra le voci in grado di minare sicurezza e determinazione vi sono quelle degli avversari, degli addetti ai lavori o dei famigliari. Quelle degli avversari possono essere subdole, perché nei momenti di contatto che precedono il via possono toglierci concentrazione. Avete presente quando vi approcciano lamentandosi delle condizioni climatiche, del percorso o raccontandovi in maniera più o meno strumentale degli allenamenti andati benissimo o malissimo? Ecco cosa fare per gestire la situazione con aplomb e gentilezza. Avversari subdoli Il linguaggio del corpo, ossia

RUNNER'S

Newspaper metadata:

Source: Runner's
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 34 -

Web source:

l#insieme di tutti quei segnali che siamo in grado di emettere senza proferire parola, può esserci d#aiuto. Anche il più ciarliero degli avverarsi si renderà infatti conto dall#atteggiamento che abbiamo se vogliamo starcene per conto nostro e ci lascerà in pace. In caso contrario, le nostre risposte a monosillabi durante il riscaldamento pre gara o in griglia di partenza rinforzeranno ulteriormente il concetto, facendogli definitivamente capire che quello non è il momento giusto per socializzare. Lo stesso atteggiamento sarà funzionale per gestire gli “addetti ai lavori” che interrompono la nostra concentrazione coinvolgendoci in analisi tecniche sulla gara che sarà in partenza da lì a poco. Con i famigliari possiamo invece essere più diretti ed esplicitare chiaramente la nostra esigenza di essere lasciati soli in questi delicati momenti. Nel pre gara diventa importante mantenere la concentrazione, il focus su quello che andremo fare, e quindi impedire che le voci esterne ci distolgano dal nostro obiettivo. Per far questo con efficacia, la prima regola è essere consapevoli del nostro diritto di essere focalizzati solo sui nostri obiettivi... almeno per quell#ora! *Business e Sport Coach PCC www.nicolettatozzi.it

RIZA MenteCorpo
Quando la salute dipende dalla psiche

Newspaper metadata:

Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 34 -

Web source:

Il signi cato nascosto del colesterolo alto

Ormai lo consideriamo solo come una “mamo, i progetti che ci proponiamo di realizzare non lattia”, ma abbiamo visto che il colesterolo sono funzionali alla nostra crescita. Questo discorso non è un veleno in sé, anzi è una sostanza vale anche per l’ipercolesterolemia familiare. Se la preziosissima. Tutti gli animali lo producono, perché medicina spiega questo fenomeno con la genetica, svolge funzioni davvero essenziali. Eppure, come la lettura psicosomatica considera anche l’incapacità accade di frequente quando si parla di salute, qualdi realizzare la propria natura, lontano e in opposicosa che ci serve o ci è utile poi si trasforma in un zione ai modelli familiari. Vi è, in questo caso, un’iproblema. Basti pensare allo stress (e l’esempio non denti# cazione con un modello lontano dalla è fatto a caso, visto che questo è uno dei fattori che propria personalità, il in# uiscono sul valore dei grassi nel sangue). Anche tentativo di ricalcare le lo stress è un meccanismo che la Natura ha elaboorme delle persone che rato per salvarci la vita. È la mobilitazione di tutte si stimano o si temono. le nostre risorse per fuggire o affrontare un pericolo. Eppure è diventato la causa di moltissime patologie e senz’altro è un nemico della salute cardiovascolare. O pensiamo all’in# ammazione: da sistema per allertare le nostre difese e riparare un danno, oggi è diventata lei stessa una minaccia. Cosa signi# ca tutto questo? Che abbiamo perso la capacità di autoregolarci. Il colesterolo è un grasso e come tale rappresenta una forma di energia. Il fatto che venga prodotto in eccesso dal fegato e resti inutilizzato nel circolo sanguigno ci dice che non sappiamo più regolarci sui nostri bisogni naturali e, nella vita come nel corpo, accumuliamo una gran quantità di risorse che rimangono inutilizzate. Gli obiettivi che inseguia- mo, i progetti che ci proponiamo di realizzare non lattia”, ma abbiamo visto che il colesterolo sono funzionali alla nostra crescita. Questo discorso non è un veleno in sé, anzi è una sostanza vale anche per l’ipercolesterolemia familiare. Se la preziosissima. Tutti gli animali lo producono, perché medicina spiega questo fenomeno con la genetica, svolge funzioni davvero essenziali. Eppure, come la lettura psicosomatica considera anche l’incapacità accade di frequente quando si parla di salute, qualdi realizzare la propria natura, lontano e in opposicosa che ci serve o ci è utile poi si trasforma in un zione ai modelli familiari. Vi è, in questo caso, un’iproblema. Basti pensare allo stress (e l’esempio non denti# cazione con un modello lontano dalla è fatto a caso, visto che questo è uno dei fattori che propria personalità, il in# uiscono sul valore dei grassi nel sangue). Anche tentativo di ricalcare le lo stress è un meccanismo che la Natura ha elaboorme delle persone che rato per salvarci la vita. È la mobilitazione di tutte si stimano o si temono.

Newspaper metadata:

Source: Mentecorpo
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 41 -

Web source:

IL RIMUGINIO MENTALE AUMENTA IL RISCHIO CARDIACO

Unon siano solo qualcosa di aereo ma realtà che possono in-no degli assunti su cui poggia la psicosomatica è che i pensieri # uenzare il nostro benessere # sico. Quello che ci passa per la mente determina reazioni corporee, in# uenza la sintesi di neurotrasmettitori, di impulsi neurochimici, innesca modi# cazioni nel nostro corpo. Un modo di pensare ripetitivo, che non attiva cambiamenti, che riverbera a vuoto produrrà scorie anche metaboliche che il sangue dovrà trasportare. E anche la scienza lo ha attestato: una ricerca britannica ha preso in esame un campione di individui sani e lo ha seguito per tre anni. È emerso che coloro che avevano meno capacità di reagire ai problemi erano quelli che sviluppavano più alti livelli di colesterolo. Vittimismo e ansia alimentata da un continuo rimuginio mentale sono un vero fattore di rischio cardiaco, perché viene meno la capacità di trovare strategie che allentino lo stress.

Newspaper metadata:
Source: Airone
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Monica Morandi
Date: 2021/03/01
Pages: 18 -
Web source:

FACCIO TUTTO IO! Chi è l'accentratore e perché è bene stargli alla larga

Attivissimo e onnipresente. Narcisista e controllore indefesso. Primadonna e pessimo coach. Soprattutto sul lavoro, l'accentratore si distingue per zero essibilità, totale sducia nelle capacità degli altri e riuto di qualsiasi idea o proposta altrui, giungendo a remare contro i suoi stessi collaboratori. «Il nostro stile di lavoro mette in scena la nostra personalità e i bisogni che vogliamo soddisfare con le attività che svolgiamo», spiega Claudio Giovanni Cortese, docente di psicologia del lavoro al dipartimento di psicologia dell'Università di Torino. «Questo avviene nell'attività lavorativa, nel modo in cui la svolgiamo e nelle relazioni con i nostri collaboratori». Tre tipologie Sono sostanzialmente tre le tipologie di accentratore, anche se ne esistono altre che mostrano caratteristiche miste, cioètipiche delle tre tipologie principali. La prima è incentrata sull'ansia e sul bisogno di controllo. Spiega Cortese: «Questo tipo di accentratore è molto ansioso e sente il forte bisogno di controllare tutto ciò che accade. Ogni cosa dev'essere sottoposta alla sua supervisione, nella totale sducia dell'operato altrui. Se non riesce a soddisfare questo bisogno di controllo, sta male; da qui la grande carica d'ansia in tutto ciò che fa». Il secondo prolo è quello del narcisista, che piacendosi molto cerca visibilità e feedback positivi. «Accentra perché vuol essere sempre in primo piano», spiega l'esperto. «Nello sport, come nella vita, l'accentratore non ama fare l'assist, ma vuol sempre essere quello che segna il gol. Non apprezza il successo di gruppo poiché il suo narcisismo richiede che abbia sempre i riettori puntati su di sé». La terza tipologia è caratterizzata dalla sducia negli altri e dalla sensazione che siano incapaci e impossibilitati a crescere. «Ciò signica che l'accentratore non è un buon coach», fa notare Cortese. «Se riveste il ruolo di capufcio o direttore non coltiverà mai le risorse che ha attorno, in quanto è incapace di individuarne il potenziale e di dar loro ducia». Per la stessa ragione questo tipo di accentratore non ascolta le proposte del gruppo di lavoro, convinto che l'idea giusta sia sempre e solo la sua. Tre gravi danni La persona accentratrice che occupa posizioni medioalte in contesti lavorativi causa tre gravi danni. Prima di tutto rallenta l'attività. Dato che ogni cosa deve passare per la sua persona, diventa un "collo di bottiglia" bloccante. Secondariamente, non contribuendo alla crescita di altri, li demotiva. «Questo aspetto si ricollega al concetto di non essere un buon coach», riprende Cortese. «Le persone, sentendosi esautorate e non riconosciute, si giocheranno il loro bisogno di imparare in altri ambiti della vita». Terzo, blocca l'innovazione. Al giorno d'oggi, per mettere a punto nuove idee altrove, cambiando azienda o chiedendo il trasferimento ad altri gruppi per mettere a frutto le proprie competenze. Stare per tutta la vita sotto l'accentratore è sconsigliabile, poiché si danneggerebbe troppo gravemente se stessi». che consentano di battere la concorrenza, le aziende giocano su pool di esperti qualicati in differenti settori specici. Nessuno può sapere tutto in tutti gli ambiti. Un carattere difficile L'accentratore è geloso del suo lavoro e delle sue conoscenze, oltre che estremamente permaloso, al punto che fargli notare un'alternativa a una sua proposta equivale a un'offesa. «Prende sul personale il feedback sul suo lavoro perché non riesce a separare il lavoro da se stesso», spiega Cortese, «né distingue i suoi errori dalla sensazione di essere sbagliato. L'idea alternativa alla sua viene dunque letta come "sono sbagliato perché non ho avuto io quell'idea"». Spesso rema contro le risorse al suo anco, sabotandone il lavoro e le proposte utili al gruppo. «Vuole evitare che altri gli rubino la scena, e quindi, tra una buona idea che viene da un collaboratore e nessuna idea,predilige quest'ultima opzione», spiega il docente. È come se il giocatore di una squadra sportiva dicesse: "Siccome sto giocando male io, è meglio se giochiamo male tutti e perdiamo". L'accentratore è anche bugiardo e per evitare che le idee degli altri abbiano un seguito, le boicotta come inattuabili o non adeguate alle circostanze attraverso la menzogna. Per tutelarsi si autoinganna L'accentratore respinge le persone capaci, lamentandosi poi di non avere aiuti. Cortese: «Da un lato c'è l'esigenza profonda di evitare il successo dell'altro, insopportabile poiché vissuto come un insuccesso proprio; dall'altra, come detto, l'accentratore non accetterebbe mai un successo di squadra, poiché non lo vedrebbe protagonista. Riconoscersi in questo deleterio stile relazionale sarebbe intollerabile e dunque, a tutela dell'immagine di sé, il soggetto si difende dalla consapevolezza delle sue azioni attribuendo le responsabilità all'esterno ("è l'altro che ha idee sbagliate"). È quella che si chiama proiezione: un autoinganno che proietta sugli altri le proprie mancanze a protezione della propria autostima. Il meccanismo è inconsapevole e la persona è veramente convinta che nessuno l'aiuti». Inne, l'accentratore non passa mai il testimone e piuttosto che cedere il mine, domina il branco. Nella specie umana ciascuno dei due accentratori proverà quindi a farsi dei seguaci nel gruppo, che finirà per scindersi in due sottogruppi. Probabilmente, in un'azienda uno dei due finirà per lasciare il lavoro, impossibilitato ad esprimere la sua supremazia. In una squadra sportiva i due accentratori divideranno lo spogliatoio, mentre fra due coniugi accentratori nascerà un conflitto che porterà all'impossibilità di stare insieme». posto a un altro preferisce mandare all'aria un

Newspaper metadata:
Source: Airone
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Monica Morandi
Date: 2021/03/01
Pages: 18 -
Web source:

intero progetto. Conclude Cortese: «Il concetto di passare la mano a un altro è inconcepibile perché l'accentratore non ama il suo progetto, ma se stesso». Né gli importa che una sua realizzazione di successo vada in rovina in mancanza di un'altra persona che la rilevi prendendo il suo posto: l'accentratore non cerca infatti il bene comune, ma quello del proprio ego (che nutre con le sue opere). Anche in questo caso, per lo stesso meccanismo di autoprotezione visto sopra, l'uscita di scena viene attribuita a cause esterne che lo costringono a lasciare. Due galli in un pollaio: quando due accentratori si scontrano «Due maschi alfa non possono coesistere perché si crea una forte competizione fra loro», dice Claudio Giovanni Cortese, docente di psicologia del lavoro all'Università di Torino. «In natura il maschio alfa è il dominatore che ha bisogno di imporre le proprie regole al gruppo di riferimento e di essere riconosciuto come l'unico leader. In certe specie di animali, come ad esempio i lupi, il maschio alfa si nutre per primo, ha il diritto di accoppiarsi con le fempredilige quest'ultima opzione», spiega il docente. È come se il giocatore di una squadra sportiva dicesse: "Siccome sto giocando male io, è meglio se giochiamo male tutti e perdiamo". L'accentratore è anche bugiardo e per evitare che le idee degli altri abbiano un seguito, le boicotta come inattuabili o non adeguate alle circostanze attraverso la menzogna. Per tutelarsi si autoinganna L'accentratore respinge le persone capaci, lamentandosi poi di non avere aiuti. Cortese: «Da un lato c'è l'esigenza profonda di evitare il successo dell'altro, insopportabile poiché vissuto come un insuccesso proprio; dall'altra, come detto, l'accentratore non accetterebbe mai un successo di squadra, poiché non lo vedrebbe protagonista. Riconoscersi in questo deleterio stile relazionale sarebbe intollerabile e dunque, a tutela dell'immagine di sé, il soggetto si difende dalla consapevolezza delle sue azioni attribuendo le responsabilità all'esterno ("è l'altro che ha idee sbagliate"). È quella che si chiama proiezione: un autoinganno che proietta sugli altri le proprie mancanze a protezione della propria autostima. Il meccanismo è inconsapevole e la persona è veramente convinta che nessuno l'aiuti». Inne, l'accentratore non passa mai il testimone e piuttosto che cedere il mine, domina il branco. Nella specie umana ciascuno dei due accentratori proverà quindi a farsi dei seguaci nel gruppo, che finirà per scindersi in due sottogruppi. Probabilmente, in un'azienda uno dei due finirà per lasciare il lavoro, impossibilitato ad esprimere la sua supremazia. In una squadra sportiva i due accentratori divideranno lo spogliatoio, mentre fra due coniugi accentratori nascerà un conflitto che porterà all'impossibilità di stare insieme». L'accentratore all'inizio piace Nei vari contesti della vita l'accentratore è accolto come una figura laboriosa e funzionale, che regala al gruppo un'immediata spinta positiva. Alla lunga, tuttavia, non lasciando spazio a nessuno, l'accentratore impedisce agli altri di mettere a frutto le proprie risorse, di sentirsi valorizzati e di realizzarsi. «La "squadra" non può migliorare e il limite dell'accentratore diventa il limite del gruppo», dice Claudio Giovanni Cortese, docente di psicologia del lavoro presso il dipartimento di psicologia dell'Università di Torino.

Newspaper metadata:
Source: Airone
Author: Andrea Porta
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 22 -
Web source:

LA PUNTUALITÀ È UN VALORE?

Quando lo scorso 3 febbraio è arrivato al Quirinale per ricevere dal capo dello Stato Sergio Mattarella l'incarico di formare un nuovo governo, Mario Draghi si è presentato con sei minuti di anticipo. Un dettaglio che i giornali hanno attribuito allo stile rigoroso dell'ex Presidente della Banca centrale europea, inconsueto in Italia, dove l'"elegante" ritardo è quasi un segno distintivo degli incontri pubblici. Virtù misconosciuta In realtà il ritardo non è mai elegante: non rispettare gli orari non è semplicemente maleducato, ma anche socialmente ed economicamente controproducente. In Elogio della puntualità (Giubilei Regnani), Andrea Battista e Marco Ongaro, un dirigente d'azienda e uno scrittore, parlano dei vantaggi di questa qualità misconosciuta. «I sistemi etici sembrano svalutare, o almeno non valutare come centrale, la puntualità», scrivono. «Essa è stata considerata più che altro un'espressione del rispetto per gli altri e dell'autocontrollo personale senza però assurgere al rango di vera e propria virtù». Eppure i calcoli riportati nel libro sembrano mostrare i numerosi vantaggi della puntualità, che sono prima di tutto pratici. Effetti sul PIL Arrivare in ritardo agli appuntamenti di lavoro, pagare in ritardo i propri fornitori o perdere tempo nelle riunioni sono abitudini che incidono pesantemente sul PIL della nostra nazione: secondo gli autori del libro, la mancanza di puntualità italiana corrisponde a una perdita annua di almeno 1,5 punti percentuali di prodotto interno lordo, cioè no a 22 miliardi di euro ogni anno. Il tempo è quindi letteralmente denaro e lo spreco del primo è una perdita del secondo: citando lo storico ed economista Carlo Cipolla, che nel suo saggio Allegro ma non troppo (Il Mulino) espose le "leggi della stupidità", Battista e Ongaro spiegano infatti cheil ritardatario causa sempre un danno agli altri e alla società senza ottenere alcun vantaggio per se stesso. Niente di più stupido. Un malcostume italiano Perché allora non siamo puntuali? Lo spiega ad Airone Maria Pia Paganelli, economista alla Trinity University (USA), partendo da un esempio: «Arrivereste mai in aeroporto in ritardo se doveste prendere un volo per Tokyo per il quale avete speso molto di biglietto? Probabilmente no:la perdita economica sarebbe enorme». Allo stesso modo non faremmo tardi a un incontro con il Presidente della Repubblica: l'occasione sarebbe irripetibile per noi comuni mortali, e a quell'ipotetico appuntamento ci presenteremmo con ben più dei sei minuti di anticipo di Draghi. «La puntualità, come accade alle variabili economiche, si fonda su due fattori: il costo e la scarsità», prosegue l'economista. In altre parole, siamo certamente puntuali quando il ritardo è oneroso o può compro- mettere situazioni uniche. Si spiega così, secondo Paganelli, perché le aziende italiane hanno la pessima abitudine di pagare in ritardo i loro fornitori: «Negli USA questo genere di ritardo è pesantemente sanzionato, a differenza di quanto accade in Italia». Inoltre manca la scarsità: se un fornitore dovesse ribellarsi, l'azienda cliente potrebbe trovare altri fornitori che, per mille ragioni, accettano passivamente pagamenti ritardati. In un Paese liberale come gli USA, invece, un cattivo pagatore acquisisce una pessima reputazione che gli impedisce di restare sul mercato. Biglietto da visita nelle relazioni Anche da noi, invece, la puntualità, dovrebbe essere un ottimo biglietto da visita sia nelle relazioni professionali sia in quelle personali. Gli psicologi spiegano infatti che essere puntuali impone ascolto e considerazione dell'altro, il che genera empatia e "ducia: «Arrivare tardi a un primo incontro può signi"care "partire in salita" rispetto al senso di af"dabilità che comunichiamo all'altro», dice Roberta Milanese, psicoterapeuta e ricercatrice associata presso il Centro di terapia strategica di Milano. «Peraltro chi è puntuale mostra anche maggiori abilità organizzative, almeno nella gestione del tempo». Far fare anticamera La puntualità ha quindi in sé un importante potenziale comunicativo: «È un'espressione di come ci percepia-mo in termini di importanza rispetto all'altro». Se presentarci in ritardo a un colloquio di lavoro è una pessima idea, diverso è invece il caso della persona di potere che fa fare "anticamera" a chi chiede di incontrarlo. Fare aspettare qualcuno è un mezzo per sottolineare la propria superiorità (vedi box qui a lato). Secondo gli antropologi è un'abitudine che deriva da un desiderio atavico di imporre il predominio: «Chi fa aspettare instaura una relazione sadomasochista. Mette infatti l'altro nella posizione della vittima, producendo in lui un sentimento di ansia», spiega la psicanalista Agnès Payen De La Garanderie, autrice di Rispettarsi e rispettare. Come vincere l'aggressività (Paoline). «Chi occupa una posizione gerarchicamente superiore», prosegue Milanese, «non avrebbe bisogno di ribadire in questo modo il suo status, in quanto già implicito. Mostrare rispetto, anche tramite la puntualità, è invece un fattore importante per un buon leader». Due tipi di società... Secondo i sociologi esistono culture del ritardo e culture della puntualità: tra le prime ci sono quelle latine, mentre quelle centro e nordeuropee, così come quella statunitense, appaiono più rigorose nel rispetto dei tempi. Ciò si spiega con la storia: «Adam Smith, padre dell'economia, distingueva tra società basate sui privilegi e società basate sul commercio», prosegue Paganelli. «Laddove in Italia hanno tradizionalmente dominato i privilegi acquisiti di tipo aristocratico, negli USA ha invece sempre prevalso l'etica borghese fondata sugli interessi economici». Qui il tempo

Newspaper metadata:

Source: Airone
Author: Andrea Porta
Country: Italy
Date: 2021/03/01
Media: Periodics
Pages: 22 -

Web source:

e il rispetto degli impegni presi sono variabili fondamentali per il successo: «Nelle società mercantili il tempo è una risorsa preziosa e tipicamente scarsa». ... e due modi di vedere il tempo Non stupisce che ciò porti a differenze nella stessa percezione del tempo, anche nella vita di tutti i giorni: «In Italia e in Spagna», conclude Milanese, «siamo inclini a concedere il “quarto d’ora accademico” prima di una lezione, cosa che non avviene negli USA o in Germania». Allo stesso modo, dare un appuntamento alle 15.00 nelle società puntuali signica presentarsi a quell’ora, dove per molti italiani lo stesso orario è interpretato come un “vediamoci nel primo pomeriggio”. Facile immaginare che un incontro tra persone appartenenti a queste opposte visioni del tempo può dar luogo a incomprensioni.

il mattino di Padova

Newspaper metadata:

Source: Mattinopadova.gelocal.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Alice Ferretti
Date: 2021/03/17
Pages: -

Web source: https://mattinopadova.gelocal.it/padova/cronaca/2021/03/17/news/navigare-l-incertezza-il-cicapfest-torna-a-padova-il-primo-weekend-di-settembre-1.40038917

Navigare l'incertezza: il Cicapfest torna a Padova il primo weekend di settembre

Il Festival della scienza e della curiosità alla sua quarta edizione si propone un programma ibrido di eventi dal vivo e in streaming, confidando in un miglioramento della situazione legata al Covid 17 Marzo 2021 PADOVA. Dal 3 al 5 settembre 2021 torna a Padova il CICAP Fest, il Festival della scienza e della curiosità, giunto alla sua quarta edizione.Navigare l'incertezza. Con il dubbio come bussola… per tornare a riveder le stelle è il tema scelto per l'edizione 2021 del CICAP Fest. Perché, anche se attribuiamo all'incertezza un valore negativo, in realtà è il motore della scienza e del cambiamento. E l'incertezza è anche alla base delle metodologie di verifica di pseudoscienze e fake news, temi tradizionalmente cari al CICAP. Il palinsesto vedrà confrontarsi sull'argomento, in modalità mista, scienziati, divulgatori, scrittori, filosofi e personaggi del mondo della ricerca, della letteratura, dello spettacolo e della cultura.«Quest'anno» spiega Massimo Polidoro, direttore del Festival, «il CICAP Fest si intitola "NAVIGARE L'INCERTEZZA. Con il dubbio come bussola… per tornare a riveder le stelle". L'incertezza, lo sappiamo, genera dubbi e il dubbio può mettere a disagio. Da qui l'esigenza di cercare rassicurazione talvolta costruendo spiegazioni rassicuranti ma false o distorsive. L'incertezza che muove la scienza, in quanto metodo per conoscere il reale in continua evoluzione, può essere la stella che ci conduce verso il "glorioso porto", come afferma Dante, di cui ricorrono nel 2021 i 700 anni dalla morte, evento che il CICAP Fest rimarcherà con alcuni incontri ispirati dalla sua opera».IL NOSTRO GIORNALE SARA' ANCORA MEDIA PARTNER«Il dubbio aiuta a esplorare nuove strade e la vita stessa è fatta di incertezze e complessità: nell'economia, nella meteorologia, nel viaggio, nella salute, nell'amore… La scienza stessa è dominata dall'idea di approssimazione probabilistica, e, contrariamente a quanto si dice comunemente, non è fatta per comunicare certezze assolute ma relative e questo, lungi dall'essere un limite, è la sua forza» spiega Daniela Ovadia, coordinatrice scientifica del CICAP Fest.Padova, Piero Angela al Cicap Fest: l'ingresso trionfale con le truppe di Star Wars «E, dunque, per aiutarci a navigare in mari incerti, il CICAP Fest condividerà gli strumenti delle varie discipline (comprese quelle umanistiche) che ci permettono di cogliere la lezione più importante della scienza, vale a dire che l'incertezza non si subisce: si governa».Promosso dal CICAP, in collaborazione con l'Università, il Comune, e la Provincia di Padova, il CICAP Fest intende far tesoro della buona riuscita dell'edizione digitale 2020, positiva in termini di partecipazione di pubblico e di penetrazione geografica, costruendo un programma ibrido che, compatibilmente con l'incerta situazione sanitaria dei prossimi mesi e le conseguenti possibili restrizioni, prevederà un palinsesto di incontri in presenza a Padova, storica città del Festival, che saranno trasmessi anche in streaming, e un programma di incontri esclusivamente online.Quest'anno il CICAP Fest riserverà la consueta attenzione alle scuole e ai docenti con un palinsesto dedicato interamente a loro: il CICAP Fest EDU, una settimana di incontri che avranno luogo nel mese di ottobre volti a costruire una piattaforma di contenuti per gli studenti e corsi per insegnanti che rimarranno fruibili anche in futuro.Cristoforetti: così sono diventata AstroSamantha***Il Comitato scientificoShaul Bassi (direttore dell'International Center for the Humanities and Social Change, Università Ca' Foscari, Venezia)Michele Bellone (giornalista scientifico, curatore editoriale saggistica "Codice Edizioni")Elisabetta Bernardi (biologa nutrizionista, autrice storica di SuperQuark, docente di Antropometria, Università degli studi di Bari Aldo Moro)Enzo Crupi (docente di Logica e Filosofia della scienza all'Università di Torino, direttore Centro di Logica, Linguaggio e Cognizione)Francesco Paolo de Ceglia (docente di Storia della scienza, Università degli studi di Bari Aldo Moro)Sergio Della Sala (docente di Human Cognitive Neuroscience, Università di Edimburgo - Gran Bretagna - e Presidente del CICAP)Lorenzo Montali (docente di Psicologia Sociale, Università di Milano-Bicocca, Vice-Presidente del CICAP),Annalisa Oboe (docente di Letteratura inglese e Prorettrice alle Relazioni culturali, sociali e di genere Università di Padova)Elisa Palazzi (ricercatrice Istituto di Scienze dell'atmosfera e del clima / ISAC presso il Cnr e Docente di Fisica del clima, Università di Torino)Telmo Pievani (delegato del Rettore per la comunicazione istituzionale dell'Università di Padova e filosofo della scienza)Elisabetta Tola (giornalista scientifica, Radio 3 Scienza, e fondatrice di Formicablu)Antonella Viola (docente di Patologia Generale, Università di Padova, e Direttrice Scientifica dell'Istituto di Ricerca Pediatrica – IRP - Città della Speranza)Fabiana Zollo (docente di Computer science presso il Dipartimento di Scienze Ambientali, Informatica e Statistica, Università Ca' Foscari, Venezia).Che cosa è il CICAPIl CICAP (Comitato italiano controllo affermazioni sulle pseudoscienze) è un'associazione educativa e pedagogica, fondata nel 1989 da Piero Angela e da altre personalità del mondo della scienza e della cultura tra cui Margherita Hack, Umberto Eco, Rita Levi Montalcini, Carlo Rubbia e Umberto Veronesi, per favorire la diffusione di una mentalità scientifica e contrastare pseudoscienze, irrazionalità e superstizione. Il lavoro formativo del CICAP è

Newspaper metadata:

Source: Mattinopadova.gelocal.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Alice Ferretti
Date: 2021/03/17
Pages: -

Web source: https://mattinopadova.gelocal.it/padova/cronaca/2021/03/17/news/navigare-l-incertezza-il-cicapfest-torna-a-padova-il-primo-weekend-di-settembre-1.40038917

riconosciuto dal Ministero per l'Istruzione, l'Università e la Ricerca.Per informazioniSito: www.cicapfest.itFacebook: facebook.com/CICAPfestInstagram: instagram.com/cicap_fest

Quotidiano Piemontese

Newspaper metadata:

Source: Quotidianopiemontese.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Redazione QP
Date: 2021/03/18
Pages: -

Web source: https://www.quotidianopiemontese.it/2021/03/18/la-polizia-municipale-di-torino-organizza-un-webinar-sui-reati-di-maltrattamento-in-famiglia/

La polizia municipale di Torino organizza un webinar sui reati di maltrattamento in famiglia

Giovedì 25 marzo, dalle 16.30 alle 18.00, si terrà sulla piattaforma CISCO WEBEX di CITTà DI TORINO POLIZIA LOCALE un webinar gratuito di informazione e formazione su “I reati di maltrattamento in famiglia”, organizzato dalla Polizia Municipale in collaborazione con l’Ordine degli Avvocati di Torino e rivolto a figure professionali legate ai temi trattati. Gli inviti di partecipazione sono stati inviati, tra gli altri, a esponenti di polizie dello stato e polizie locali, consulenti, avvocati, psicologi, psichiatri e assistenti sociali. Il corso fa parte di un filone di webinar volti a condividere sul territorio nazionale le buone pratiche sperimentate e maturate a livello locale da specialisti del settore appartenenti alle diverse categorie professionali. La tavola rotonda sarà diretta dal Comandante della Polizia Municipale, Emiliano Bezzon, che coordinerà gli interventi degli ospiti che tratteranno il delicato argomento ognuno dal proprio punto di vista professionale. Nello specifico interverranno: Cesare Parodi (Proc. Agg. di Torino), ‘Le esigenze di indagine in tema di maltrattamenti’; Livia Locci (Sost. Proc. di Torino), ‘L’intervento a tutela del minore vittima di maltrattamenti e abusi’; Patrizia De Rosa (Psichiatra), ‘Le modalità di conduzione dell’esame della parte offesa di maltrattamenti e abusi: la prospettiva dello psicologo’; Fabrizio Volpato (Commissario della Polizia Municipale di Torino), ‘Le attività del Reparto di Prossimità della Polizia Municipale di Torino in tema di maltrattamenti e abusi; Cristina Rey (Avvocato del Foro di Torino), ‘La tutela legale della vittima di maltrattamenti’. I professionisti interessati a seguire il webinar che non hanno ricevuto l’invito di partecipazione possono richiedere il link per procedere autonomamente all’iscrizione al Webinar inviando un’email all’indirizzo webinarrit@comune.torino.it.

Newspaper metadata:

Source: Strill.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/18
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.strill.it/citta/reggio/2021/03/ripartono-le-attivita-relative-al-progetto-nazionale-uisp-scatti-di-salute/

Ripartono le attività relative al progetto nazionale UISP “Scatti di salute”

10:56 - 18 marzo 2021 Reggio Calabria Dopo la sospensione dovuta al Covid-19, ripartono le attività relative al progetto nazionale UISP “Scatti di salute”, promosso dal Ministero della Salute, e finanziata dalla Commissione per la vigilanza ed il controllo sul doping e per la tutela della salute nelle attività sportive, per incentivare una campagna di informazione/formazione tramite l’impegno di giovani studenti. Le città prescelte per mettere in pratica il progetto sono: Jesi, Pescara, Reggio Calabria, Novara e Oristano. Alla sperimentazione locale, promossa dal Comitato Territoriale UISP di Reggio Calabria, ha aderito l’I.I.S. “E. Fermi” di Bagnara Calabra con la sede di Villa San Giovanni. Nella prima fase sono state coinvolte 6 classi, scelte tra le terze le quarte e le quinte, per un totale di 80 studenti. La classe 4^ I, dell’ I.T.T.L. di Villa San Giovanni porterà invece a conclusione i lavori. Il progetto consiste nel rappresentare, tramite fotografia, coscienza e conoscenza di corretti stili di vita per la tutela del benessere psico-fisico, acquisite attraverso incontri con esperti della materia (nutrizionisti, preparatori atletici, allenatori, psicologi, fotografi), e, soprattutto, per prevenire il doping, una delle peggiori piaghe del mondo dello sport. Sul progetto il Presidente del Comitato Territoriale UISP, Nuccio Calabrò, ha dichiarato: “Abbiamo proposto in sede nazionale la nostra candidatura e, nel momento in cui siamo stati selezionati per partecipare, siamo partiti con entusiasmo alla ricerca dei partner giusti da poter coinvolgere. Quale Ente di promozione sportiva, (che si rivolge agli amanti dell’attività fisica a tutti i livelli), siamo ben consapevoli che, purtroppo, anche nello sport amatoriale esiste il grosso problema del doping. La Dirigente scolastica dell’I.I.S. “E. Fermi” di Bagnara Calabra, Prof.ssa Ramondino, in considerazione dell’importanza dell’argomento trattato, ha colto immediatamente la grande opportunità che ci è stata concessa e, con lo stesso nostro entusiasmo, ha aderito alla proposta, fornendo fin da subito la sua disponibilità a coinvolgere la propria comunità scolastica e il relativo indotto”.

Newspaper metadata:

Source: Torinoggi.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: comunicato stampa
Date: 2021/03/18
Pages: -

Web source: https://www.torinoggi.it/2021/03/18/leggi-notizia/argomenti/cronaca-11/articolo/i-reati-di-maltrattamento-in-famiglia-corso-di-informazione-e-formazione-da-vigili-e-avvocati.html

"I reati di maltrattamento in famiglia": corso di informazione e formazione da vigili e avvocati

Un webinar proposto da Polizia Municipale e Avvocati per parlare di violenza domestica Giovedì 25 marzo, dalle 16.30 alle 18, si terrà sulla piattaforma Cisco Webex di Città di Torino Polizia Locale un webinar gratuito di informazione e formazione su “I reati di maltrattamento in famiglia”, organizzato dalla Polizia Municipale in collaborazione con l'Ordine degli Avvocati di Torino e rivolto a figure professionali legate ai temi trattati. Gli inviti di partecipazione sono stati inviati, tra gli altri, a esponenti di polizie dello stato e polizie locali, consulenti, avvocati, psicologi, psichiatri e assistenti sociali.Il corso fa parte di un filone di webinar volti a condividere sul territorio nazionale le buone pratiche sperimentate e maturate a livello locale da specialisti del settore appartenenti alle diverse categorie professionali.La tavola rotonda sarà diretta dal Comandante della Polizia Municipale, Emiliano Bezzon, che coordinerà gli interventi degli ospiti che tratteranno il delicato argomento ognuno dal proprio punto di vista professionale. Nello specifico interverranno:Cesare Parodi (Proc. Agg. di Torino), ‘Le esigenze di indagine in tema di maltrattamenti’;Livia Locci (Sost. Proc. di Torino), ‘L’intervento a tutela del minore vittima di maltrattamenti e abusi’;Patrizia De Rosa (Psichiatra), ‘Le modalità di conduzione dell'esame della parte offesa di maltrattamenti e abusi: la prospettiva dello psicologo’;Fabrizio Volpato (Commissario della Polizia Municipale di Torino), ‘Le attività del Reparto di Prossimità della Polizia Municipale di Torino in tema di maltrattamenti e abusi;Cristina Rey (Avvocato del Foro di Torino), ‘La tutela legale della vittima di maltrattamenti’.I professionisti interessati a seguire il webinar che non hanno ricevuto l’invito di partecipazione possono richiedere il link per procedere autonomamente all'iscrizione al Webinar inviando un'email all'indirizzo webinarrit@comune.torino.it. comunicato stampa

PADOVAOGGI

Newspaper metadata:

Source: Padovaoggi.it Author: Redazione
Country: Italy Date: 2021/03/18
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.padovaoggi.it/social/cicap-fest-padova-18-marzo-2021.html

Cicap Fest 2021, dal 3 al 5 settembre a Padova torna il Festival della scienza e della curiosità

"Navigare l'incertezza. Con il dubbio come bussola… per tornare a riveder le stelle" è il tema scelto per l'edizione 2021 del CICAP Fest Dal 3 al 5 settembre 2021 torna a Padova il CICAP Fest, il Festival della scienza e della curiosità, giunto alla sua quarta edizione. Navigare l'incertezza "Navigare l'incertezza. Con il dubbio come bussola… per tornare a riveder le stelle" è il tema scelto per l'edizione 2021 del CICAP Fest. Perché, anche se attribuiamo all'incertezza un valore negativo, in realtà è il motore della scienza e del cambiamento. E l'incertezza è anche alla base delle metodologie di verifica di pseudoscienze e fake news, temi tradizionalmente cari al CICAP. Il palinsesto vedrà confrontarsi sull'argomento, in modalità mista, scienziati, divulgatori, scrittori, filosofi e personaggi del mondo della ricerca, della letteratura, dello spettacolo e della cultura. «Quest'anno» spiega Massimo Polidoro, direttore del Festival, «il CICAP Fest si intitola "Navigare l'incertezza. Con il dubbio come bussola… per tornare a riveder le stelle". L'incertezza, lo sappiamo, genera dubbi e il dubbio può mettere a disagio. Da qui l'esigenza di cercare rassicurazione talvolta costruendo spiegazioni rassicuranti ma false o distorsive. L'incertezza che muove la scienza, in quanto metodo per conoscere il reale in continua evoluzione, può essere la stella che ci conduce verso il "glorioso porto", come afferma Dante, di cui ricorrono nel 2021 i 700 anni dalla morte, evento che il CICAP Fest rimarcherà con alcuni incontri ispirati dalla sua opera». Aggiunge Daniela Ovadia, coordinatrice scientifica del CICAP Fest: «Il dubbio aiuta a esplorare nuove strade e la vita stessa è fatta di incertezze e complessità: nell'economia, nella meteorologia, nel viaggio, nella salute, nell'amore. La scienza stessa è dominata dall'idea di approssimazione probabilistica, e, contrariamente a quanto si dice comunemente, non è fatta per comunicare certezze assolute ma relative e questo, lungi dall'essere un limite, è la sua forza. E, dunque, per aiutarci a navigare in mari incerti, il CICAP Fest condividerà gli strumenti delle varie discipline (comprese quelle umanistiche) che ci permettono di cogliere la lezione più importante della scienza, vale a dire che l'incertezza non si subisce: si governa». Cicap Fest Promosso dal CICAP, in collaborazione con l'Università, il Comune, e la Provincia di Padova, il CICAP Fest intende far tesoro della buona riuscita dell'edizione digitale 2020, positiva in termini di partecipazione di pubblico e di penetrazione geografica, costruendo un programma ibrido che, compatibilmente con l'incerta situazione sanitaria dei prossimi mesi e le conseguenti possibili restrizioni, prevederà un palinsesto di incontri in presenza a Padova, storica città del Festival, che saranno trasmessi anche in streaming, e un programma di incontri esclusivamente online. Quest'anno il CICAP Fest riserverà la consueta attenzione alle scuole e ai docenti con un palinsesto dedicato interamente a loro: il CICAP Fest EDU, una settimana di incontri che avranno luogo nel mese di ottobre volti a costruire una piattaforma di contenuti per gli studenti e corsi per insegnanti che rimarranno fruibili anche in futuro. Il Comitato scientifico Questi i membri del Comitato scientifico: Shaul Bassi (direttore dell'International Center for the Humanities and Social Change, Università Ca' Foscari, Venezia), Michele Bellone (giornalista scientifico, curatore editoriale saggistica "Codice Edizioni"), Elisabetta Bernardi (biologa nutrizionista, autrice storica di SuperQuark, docente di Antropometria, Università degli studi di Bari Aldo Moro), Enzo Crupi (docente di Logica e Filosofia della scienza all'Università di Torino, direttore Centro di Logica, Linguaggio e Cognizione), Francesco Paolo de Ceglia (docente di Storia della scienza, Università degli studi di Bari Aldo Moro), Sergio Della Sala (docente di Human Cognitive Neuroscience, Università di Edimburgo - Gran Bretagna - e Presidente del CICAP), Lorenzo Montali (docente di Psicologia Sociale, Università di Milano-Bicocca, Vice-Presidente del CICAP), Annalisa Oboe (docente di Letteratura inglese e Prorettrice alle Relazioni culturali, sociali e di genere Università di Padova), Elisa Palazzi (ricercatrice Istituto di Scienze dell'atmosfera e del clima / ISAC presso il Cnr e Docente di Fisica del clima, Università di Torino), Telmo Pievani (delegato del Rettore per la comunicazione istituzionale dell'Università di Padova e filosofo della scienza), Elisabetta Tola (giornalista scientifica, Radio 3 Scienza, e fondatrice di Formicablu), Antonella Viola (docente di Patologia Generale, Università di Padova, e Direttrice Scientifica dell'Istituto di Ricerca Pediatrica – IRP - Città della Speranza), Fabiana Zollo (docente di Computer science presso il Dipartimento di Scienze Ambientali, Informatica e Statistica, Università Ca' Foscari, Venezia). Cicap Il CICAP (Comitato italiano controllo affermazioni sulle pseudoscienze) è un'associazione educativa e pedagogica, fondata nel 1989 da Piero Angela e da altre personalità del mondo della scienza e della cultura tra cui Margherita Hack, Umberto Eco, Rita Levi Montalcini, Carlo Rubbia e Umberto Veronesi, per favorire la diffusione di una mentalità scientifica e contrastare pseudoscienze, irrazionalità e superstizione. Il lavoro formativo del CICAP è riconosciuto dal Ministero per l'Istruzione, l'Università e la Ricerca.

politicamentecorretto.com
direttore responsabile Salvatore Viglia

Newspaper metadata:

Source: Politicamentecorretto.com
Country: Italy
Media: Internet
Author:
Date: 2021/03/18
Pages: -

Web source: https://www.politicamentecorretto.com/2021/03/18/dal-3-al-5-settembre-a-padova-torna-il-festival-della-scienza-e-della-curiosita/

Dal 3 al 5 settembre a Padova torna il Festival della scienza e della curiosità

NAVIGARE L'INCERTEZZA Con il dubbio come bussola… per tornare a riveder le stelle il tema della quarta edizione 18 marzo 2021. Dal 3 al 5 settembre 2021 torna a Padova il CICAP Fest, il Festival della scienza e della curiosità, giunto alla sua quarta edizione. Navigare l'incertezza. Con il dubbio come bussola… per tornare a riveder le stelle è il tema scelto per l'edizione 2021 del CICAP Fest. Perché, anche se attribuiamo all'incertezza un valore negativo, in realtà è il motore della scienza e del cambiamento. E l'incertezza è anche alla base delle metodologie di verifica di pseudoscienze e fake news, temi tradizionalmente cari al CICAP. Il palinsesto vedrà confrontarsi sull'argomento, in modalità mista, scienziati, divulgatori, scrittori, filosofi e personaggi del mondo della ricerca, della letteratura, dello spettacolo e della cultura. «Quest'anno» spiega Massimo Polidoro, direttore del Festival, «il CICAP Fest si intitola "NAVIGARE L'INCERTEZZA. Con il dubbio come bussola… per tornare a riveder le stelle". L'incertezza, lo sappiamo, genera dubbi e il dubbio può mettere a disagio. Da qui l'esigenza di cercare rassicurazione talvolta costruendo spiegazioni rassicuranti ma false o distorsive. L'incertezza che muove la scienza, in quanto metodo per conoscere il reale in continua evoluzione, può essere la stella che ci conduce verso il "glorioso porto", come afferma Dante, di cui ricorrono nel 2021 i 700 anni dalla morte, evento che il CICAP Fest rimarcherà con alcuni incontri ispirati dalla sua opera». «Il dubbio aiuta a esplorare nuove strade e la vita stessa è fatta di incertezze e complessità: nell'economia, nella meteorologia, nel viaggio, nella salute, nell'amore… La scienza stessa è dominata dall'idea di approssimazione probabilistica, e, contrariamente a quanto si dice comunemente, non è fatta per comunicare certezze assolute ma relative e questo, lungi dall'essere un limite, è la sua forza» spiega Daniela Ovadia, coordinatrice scientifica del CICAP Fest. «E, dunque, per aiutarci a navigare in mari incerti, il CICAP Fest condividerà gli strumenti delle varie discipline (comprese quelle umanistiche) che ci permettono di cogliere la lezione più importante della scienza, vale a dire che l'incertezza non si subisce: si governa». Promosso dal CICAP, in collaborazione con l'Università, il Comune, e la Provincia di Padova, il CICAP Fest intende far tesoro della buona riuscita dell'edizione digitale 2020, positiva in termini di partecipazione di pubblico e di penetrazione geografica, costruendo un programma ibrido che, compatibilmente con l'incerta situazione sanitaria dei prossimi mesi e le conseguenti possibili restrizioni, prevederà un palinsesto di incontri in presenza a Padova, storica città del Festival, che saranno trasmessi anche in streaming, e un programma di incontri esclusivamente online. Quest'anno il CICAP Fest riserverà la consueta attenzione alle scuole e ai docenti con un palinsesto dedicato interamente a loro: il CICAP Fest EDU, una settimana di incontri che avranno luogo nel mese di ottobre volti a costruire una piattaforma di contenuti per gli studenti e corsi per insegnanti che rimarranno fruibili anche in futuro. Il Comitato scientifico Shaul Bassi (direttore dell'International Center for the Humanities and Social Change, Università Ca' Foscari, Venezia), Michele Bellone (giornalista scientifico, curatore editoriale saggistica "Codice Edizioni"), Elisabetta Bernardi (biologa nutrizionista, autrice storica di SuperQuark, docente di Antropometria, Università degli studi di Bari Aldo Moro), Enzo Crupi (docente di Logica e Filosofia della scienza all'Università di Torino, direttore Centro di Logica, Linguaggio e Cognizione), Francesco Paolo de Ceglia (docente di Storia della scienza, Università degli studi di Bari Aldo Moro), Sergio Della Sala (docente di Human Cognitive Neuroscience, Università di Edimburgo – Gran Bretagna – e Presidente del CICAP), Lorenzo Montali (docente di Psicologia Sociale, Università di Milano-Bicocca, Vice-Presidente del CICAP), Annalisa Oboe (docente di Letteratura inglese e Prorettrice alle Relazioni culturali, sociali e di genere Università di Padova), Elisa Palazzi (ricercatrice Istituto di Scienze dell'atmosfera e del clima / ISAC presso il Cnr e Docente di Fisica del clima, Università di Torino), Telmo Pievani (delegato del Rettore per la comunicazione istituzionale dell'Università di Padova e filosofo della scienza), Elisabetta Tola (giornalista scientifica, Radio 3 Scienza, e fondatrice di Formicablu), Antonella Viola (docente di Patologia Generale, Università di Padova, e Direttrice Scientifica dell'Istituto di Ricerca Pediatrica – IRP – Città della Speranza), Fabiana Zollo (docente di Computer science presso il Dipartimento di Scienze Ambientali, Informatica e Statistica, Università Ca' Foscari, Venezia). Che cosa è il CICAP Il CICAP (Comitato italiano controllo affermazioni sulle pseudoscienze) è un'associazione educativa e pedagogica, fondata nel 1989 da Piero Angela e da altre personalità del mondo della scienza e della cultura tra cui Margherita Hack, Umberto Eco, Rita Levi Montalcini, Carlo Rubbia e Umberto Veronesi, per favorire la diffusione di una mentalità scientifica e contrastare pseudoscienze, irrazionalità e superstizione. Il lavoro formativo del CICAP è riconosciuto dal Ministero per l'Istruzione, l'Università e la Ricerca. Per informazioni Sito: www.cicapfest.it Facebook: facebook.com/CICAPfest Instagram: instagram.com/cicap_fest giornaleInformazione equidistante ed imparziale, che offre voce a tutte le fonti di informazione

NAPOLITODAY

Newspaper metadata:

Source: Napolitoday.it Author: Redazione
Country: Italy Date: 2021/03/18
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.napolitoday.it/salute/pasta-sera-combatte-insonnia-stress-non-ingrassa.html

Pasta di sera: "Combatte insonnia e stress (e non ingrassa)"

Nella giornata mondiale del sonno, ecco i consigli dell'esperto. Il nutrizionista Luca Piretta: "La pasta favorisce l'assorbimento di triptofano, l'aminoacido precursore della serotonina (che regola l'umore) e della melatonina (che orienta il sonno)" Il coronavirus si è insinuato nelle nostre vite su tutti i fronti, alterando abitudini, ritmi e qualità del sonno. Da quando è iniziata la pandemia (oramai più di un anno fa), il 63% degli italiani lamenta insonnia e ansia e si definisce "molto o abbastanza stressato", mentre il 43% è consapevole di vivere in "un livello massimo di stress" (Fonte: indagine condotta dall'Istituto Piepoli per conto del Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi). Ma una buona notizia c'è: un aiuto può arrivare dall'alimentazione. In particolare, mangiare pasta a cena fa bene, rilassa, facilita il sonno e se mangiata nella giusta porzione e con i giusti condimenti non fa ingrassare, anzi fa dimagrire (notizia utile in tempi in cui palestre e centri sportivi sono chiusi e l'attività fisica è ridotta). Dagli anni Sessanta ad oggi, una vasta letteratura scientifica[i], tra cui tre studi pubblicati sulla rivista The Lancet Public Health, aiutano a sfatare falsi miti e luoghi comuni sulla pasta, confermando che mangiare carboidrati a cena, e in particolare la pasta, ricca di Triptofano e Vitamine del gruppo B, potrebbe rivelarsi una scelta oculata, non solo perché se assunta con moderazione "allunga la vita", ma soprattutto se siamo stressati e soffriamo d'insonnia. E un sonno lungo e ristoratore è inversamente proporzionale all'aumento di peso… In vista della Giornata Mondiale del Sonno (19 marzo), indetta dalla World Association of Sleep Medicine per sensibilizzare sui benefici di un riposo notturno buono e salutare, i pastai italiani di Unione Italiana Food hanno realizzato una guida pratica sulle ricette di pasta e i formati più indicati per l'ultimo pasto della giornata. Queste ricerche potrebbero far cambiare abitudini a quella fetta della popolazione italiana che ancora rinuncia a portare questo alimento a cena per paura di ingrassare o dormire male. La pasta è un'ottima alleata anche di sera, soprattutto se siamo stressati o se soffriamo d'insonnia. "Il consumo di pasta - commenta Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo, membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (S.I.S.A.) - favorisce la sintesi di insulina che, a sua volta, facilita l'assorbimento di triptofano, l'aminoacido precursore della serotonina (che regola l'umore) e della melatonina (che orienta il ritmo del sonno). E un sonno lungo e ristoratore è inversamente correlato all'aumento di peso, riducendo gli ormoni responsabili della fame. Inoltre, le vitamine del gruppo B, presenti in quantità maggiore nella pasta integrale, implicano il rilassamento muscolare; soprattutto la B1, fondamentale per il sistema nervoso centrale, stimola la produzione di serotonina". UNA SPIEGAZIONE PRATICA: LA MASTICAZIONE "IPNOINDUCENTE" DELLA PASTA AL DENTE Una curiosità: sarebbe anche un'altra la ragione del potere ipnoinducente della pasta. Masticare lentamente e accuratamente stimola i recettori che agiscono sul senso di sazietà, riducendo quel senso di fame che ci porta ad introdurre altro cibo. "La masticazione è la prima fase della digestione. Frantumare il cibo in pezzi più piccoli fa sì che sia più esposto alla saliva, e più facile da digerire" spiega Piretta. E nel caso della pasta, quella italiana è lavorata in modo tale da mantenere la tenuta al dente, consistenza che la rende più resistente alla masticazione e quindi più digeribile. LE RICETTE DI PASTA IDEALI PRIMA DI ANDARE A DORMIRE: I CONSIGLI DI UNIONE ITALIANA FOOD Al placet della scienza fanno seguito i consigli di Unione Italiana Food, in collaborazione con Luca Piretta, sulle migliori preparazioni di pasta prima di mettersi a dormire. Per esempio, la porzione consigliata di sera è di massimo 80 grammi. Andrebbe preferita quella integrale, per l'indice glicemico più basso e il maggior contenuto di vitamina B. In alternativa, si può abbinare la pasta "gialla" ai legumi, come nel caso delle penne con piselli e funghi o di una pasta e fagioli. A proposito di condimenti, l'olio extravergine d'oliva è un vero toccasana per il suo potere di spegnere le infiammazioni, si può aggiungere a crudo oppure saltando la pasta in padella a fine cottura. Buona idea anche optare per un piatto unico di pasta, abbinato a proteine magre come pesce, legumi e verdure, cotte o crude: impegnano la digestione rallentando l'assorbimento di carboidrati. Per la guida di Unione Italiana Food alle 10 ricette di pasta a cena, cliccare qui. IL POTERE "PIÙ SAZIANTE" DELLA PASTA LUNGA A sera meglio tenersi leggeri, visto che l'ultimo pasto della giornata dovrebbe apportare al massimo il 30% delle calorie di giornata. Ma se abbiamo ancora fame? Basta puntare sulla pasta lunga. Questo perché, misurando l'aumento di peso dei formati dopo la cottura (considerando valida una cottura al dente), bucatini e spaghetti arrivano ad avere aumenti finali di peso di ben 2 volte e mezzo rispetto a quello iniziale. E quindi, a parità di intake calorico, ci sentiremo più sazi (e soddisfatti) con un piatto di spaghetti, linguine o bucatini rispetto ad una porzione di pennette o mezze maniche [i] Elenco fonti scientifiche: -Tryptophan in the treatment of depression, Coppen A et al, Lancet, 1967 -Effects of L-tryptophan (a natural sedative) on human sleep, Wyatt RJ et al, Lancet, 1970. -Eating carbohydrate mostly at lunch

NAPOLITODAY

Newspaper metadata:

Source: Napolitoday.it Author: Redazione
Country: Italy Date: 2021/03/18
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.napolitoday.it/salute/pasta-sera-combatte-insonnia-stress-non-ingrassa.html

and protein mostly at dinner within a covert hypocaloric diet influences morning glucose homeostasis in overweight/obese men. Alves RDM et al, European Journal of Nutrition, 2014. -Changes in daily leptin, ghrelin and adiponectin profiles following a diet with carbohydrates eaten at dinner in obese subjects. Sofer S et al, Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases, 2013. -Mediterranean diet pattern and sleep duration and insomnia symptoms in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. Castro-Diehl C et al, Sleep, 2018 -Association between diet quality and sleep apnea in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. Reid M et al, Sleep, 2019 -Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis, Seidelmann SB et al, Lancet, 2018

Newspaper metadata:

Source: Agenparl.eu
Author: Redazione
Country: Italy
Date: 2021/03/18
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://agenparl.eu/i-reati-di-maltrattamento-in-famiglia-corso-di-informazione-e-formazione-organizzato-dalla-polizia-municipale-e-dallordine-degli-avvocati-di-torino/

‘I REATI DI MALTRATTAMENTO IN FAMIGLIA’. CORSO DI INFORMAZIONE E FORMAZIONE ORGANIZZATO DALLA POLIZIA MUNICIPALE E DALL’ORDINE DEGLI AVVOCATI DI TORINO

(AGENPARL) – TORINO, gio 18 marzo 2021 Giovedì 25 marzo, dalle 16.30 alle 18.00, si terrà sulla piattaforma CISCO WEBEX di CITTà DI TORINO POLIZIA LOCALE un webinar gratuito di informazione e formazione su “I reati di maltrattamento in famiglia”, organizzato dalla Polizia Municipale in collaborazione con l’Ordine degli Avvocati di Torino e rivolto a figure professionali legate ai temi trattati. Gli inviti di partecipazione sono stati inviati, tra gli altri, a esponenti di polizie dello stato e polizie locali, consulenti, avvocati, psicologi, psichiatri e assistenti sociali. Il corso fa parte di un filone di webinar volti a condividere sul territorio nazionale le buone pratiche sperimentate e maturate a livello locale da specialisti del settore appartenenti alle diverse categorie professionali. La tavola rotonda sarà diretta dal Comandante della Polizia Municipale, Emiliano Bezzon, che coordinerà gli interventi degli ospiti che tratteranno il delicato argomento ognuno dal proprio punto di vista professionale. Nello specifico interverranno: Cesare Parodi (Proc. Agg. di Torino), ‘Le esigenze di indagine in tema di maltrattamenti’; Livia Locci (Sost. Proc. di Torino), ‘L’intervento a tutela del minore vittima di maltrattamenti e abusi’; Patrizia De Rosa (Psichiatra), ‘Le modalità di conduzione dell’esame della parte offesa di maltrattamenti e abusi: la prospettiva dello psicologo’; Fabrizio Volpato (Commissario della Polizia Municipale di Torino), ‘Le attività del Reparto di Prossimità della Polizia Municipale di Torino in tema di maltrattamenti e abusi; Cristina Rey (Avvocato del Foro di Torino), ‘La tutela legale della vittima di maltrattamenti’. I professionisti interessati a seguire il webinar che non hanno ricevuto l’invito di partecipazione possono richiedere il link per procedere autonomamente all’iscrizione al Webinar inviando un’email all’indirizzo Fonte/ Source: http://www.torinoclick.it/?p=95682

la Repubblica.it

Newspaper metadata:

Source: Repubblica.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/18
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.repubblica.it/salute/2021/03/18/news/lockdown_la_fatica_delle_donne-292654447/?rss

Lockdown, la fatica delle donne

Lavoro da casa, scuola a distanza, cura della casa pesano soprattutto su di loro. Con conseguenze psicologiche. L'esperta: "La chiave è nella resilienza familiare" GIORGIA abita a Milano. Lavora per un'agenzia di comunicazione. Da quando è iniziata la pandemia è in smartworking. Ha un figlio che fa le elementari, alle prese con la didattica a distanza, e due cani. Il ruolo di madre e quello di lavoratrice si sovappongono, nello stesso luogo e nello stesso tempo. Il lavoro dilaga, non ha più confini. Il pc sul tavolo sempre acceso, le continue notifiche di email e messaggi a cui bisogna rispondere, il figlio che dall'altra stanza chiama perché non riesce a trovare il link per entrare nella classe virtuale. La riunione fissata nello stesso momento in cui bisogna preparare il pranzo. "Sono provata", dice al telefono. Caterina abita a Roma con il marito e i tre figli, uno all'asilo, uno alle elementari e una alla superiori. I genitori abitano in Trentino e non li vede dalla scorsa estate. Lavora in smartworking da un anno. Da quando il Lazio è tornato rosso tutti e tre i figli seguono le lezioni da casa. Il marito esce per lavorare. Sta a lei gestire le giornate tra lavoro, cura dei figli e della casa. "Prima uscivo per portare il più piccolo all'asilo, al ritorno mi concedevo un caffè nel bar sotto casa con un'amica prima di accendere il pc. Ora neanche questo". Donne in lockdown, le domande di Francesca Fialdini alla psicologa Nicoletta Gava La disparità di genere Stanchezza infinita, frustrazione, rabbia, ansia e senso di colpa per non riuscire a gestire tutto insieme. I giorni che si susseguono uguali uno all'altro, chiusi in casa, conviventi per forza, senza spazi per sè. La progettualità che manca. Lavoro da casa, scuola a distanza, cura della casa pesano soprattutto sulle donne. Minandone la salute. Smartworking, fra figli e casa i rischi di stress da lavoro di Valeria Pini 09 Marzo 2021 "La pandemia da Covid-19 ha reso drammaticamente evidenti le disparità di genere nel nostro Paese e nel resto del mondo. Donne di ogni nazionalità e di ogni estrazione culturale hanno subito una decisa riduzione dei propri spazi di libertà e hanno raccolto un mandato davvero difficile da sostenere: essere donna, madre, professionista in un mondo che spesso le considera le uniche responsabili della vita domestica e familiare", dice Nicoletta Gava psicologa e psicoterapeuta della famiglia e della coppia e docente della facoltà di Psicologia dell'Università di Torino. Smartworking che stress Record di disoccupazione femminile La disparità si accentua quando il lavoro viene meno. La crisi economica scatenata dal coronavirus sta colpendo soprattutto le donne: a dicembre 2020, registra l'Istat, ci sono contati 101.000 occupati in meno. Di questi 99.000 sono donne. Sono stati colpiti infatti settori ad alta intensità occupazionale femminile come sanità, assistenza, turismo, cultura. Una donna su due ha visto peggiorare la propria situazione economica negli ultimi 12 mesi, secondo l'indagine "La condizione economica femminile in epoca di Covid-19" realizzata da Ipsos per WeWorld le donne. A stare peggio sono le madri non occupate con figli: il 60% dichiara di aver avuto durante la pandemia una riduzione di almeno il 20% delle proprie entrate economiche, il che implica spesso un’aumentata dipendenza. Una su due sostiene di dipendere maggiormente da famiglia e partner rispetto al passato. Le conseguenze psicologiche Un carico enorme che non può non avere risvolti psicologici. Sempre secondo l'indagine Ipsos l'80% delle donne dichiara un impatto devastante sulle proprie relazioni sociali e il 46% sulla propria voglia di vivere. Il 76% ha visto un impatto negativo sulla voglia di fare progetti per la propria vita. Sono le giovani (18-24 anni; 25-34 anni) a segnalare maggiori conseguenze sull'umore, mentre l’83% di chi ha tre i 55 e i 65 anni soffre di più sul fronte relazionale. Per il 64% delle più giovani (18-24 anni) la pandemia ha avuto un impatto fortemente negativo anche sulla propria autostima. Covid, l'altra pandemia: il virus ha portato 1 milione di nuovi casi di disagio mentale di Valeria Pini 27 Gennaio 2021 Come emerso dal XXII congresso nazionale della Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia si stima che saranno almeno 150.000 i nuovi casi di depressione dovuti alla disoccupazione da pandemia e la situazione potrebbe peggiorare perché le condizioni di fragilità sanitaria, emotiva, sociale che si stanno creando moltiplicano le conseguenze negative sul benessere psicofisico. Le donne, con giovani ed anziani, sono ad alto rischio, perché più predisposte alla depressione e più toccate dalle ripercussioni sociali e lavorative. Covid, l'altra pandemia: il virus ha portato 1 milione di nuovi casi di disagio mentale di Valeria Pini 27 Gennaio 2021 Emozioni negative "Le donne sperimentano un ampio ventaglio di emozioni spiacevoli: senso di inadeguatezza e di colpa, rabbia verso se stesse o verso i propri figli e familiari, vissuti depressivi e sensazioni di vuoto, forte ansia e paura per il proprio futuro. Nei casi più gravi troviamo senso di disperazione fino a pensieri suicidari", conferma la psicologa dalla sua casistica clinica. Covid: suicidi in aumento, si studia il legame con la pandemia non è chiaro di Elisa Manacorda 14 Marzo 2021 La resilienza della famiglia Il contesto familiare può fare la differenza. "In contesti familiari equilibrati, dove la coppia si è impegnata a condividere i carichi e a dare attenzione allo sviluppo di se stessi e dei propri figli, la pandemia, nonostante le difficoltà oggettive,

la Repubblica.it

Newspaper metadata:

Source: Repubblica.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/18
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.repubblica.it/salute/2021/03/18/news/lockdown_la_fatica_delle_donne-292654447/?rss

è stata un'occasione per riscoprire un rapporto solido, il sostegno delle persone amate e per consolidare il proprio senso di sicurezza, fiducia e prospettiva", dice la psicologa. "Credo molto nel rinforzare la resilienza del sistema familiare attraverso interventi che aumentino il grado di sintonia e cooperazione della coppia e dell'intero nucleo". Come? "Lavorando con la donna per ristrutturare alcuni modi di guardare a se stessa, modi che provengono da idee sui ruoli di genere veicolati dalla famiglia di origine o più in generale dalla cultura di appartenenza". Questo tipo di interventi, spiega la psicologa, consentono di legittimarsi a prendere lo spazio di cui si ha bisogno ed a sviluppare il coraggio di seguire se stesse. Smartworking, fra figli e casa i rischi di stress da lavoro di Valeria Pini 09 Marzo 2021 Coinvolgere i figli Quando necessario, vanno coinvolti i figli. L'isolamento, la didattica a distanza, il cambiamento delle routine quotidiane e settimanali ha generato disagio nei bambini e negli adolescenti che sono diventati più tristi, più ansiosi, più spaventati, più arrabbiati. "Occuparsi direttamente del loro equilibrio può portare grande sollievo alla coppia ed alla famiglia e consentire di orientare le energie verso attività, aspirazioni e relazioni che nutrano e consegnino benessere", consiglia la psicologa. Sarebbe importante che le donne e le famiglie potessero contare su un sostegno sociale ed istituzionale maggiore, su politiche pensate a partire dalle sfide reali e quotidiane che le famiglie si trovano ad affrontare. "La pandemia, visto il potere che ha avuto nel portare alla luce disparità e disuguaglianze radicate nel nostro modo di intendere i ruoli di genere, potrebbe rappresentare un punto di svolta. Un nuovo inizio che conduca a politiche davvero eque, inclusive, e proiettate verso un futuro di reciproco sostegno e vicinanza". Resistere Intanto però, bisogna resistere, giorno dopo giorno. Far fronte a questa quotidianità che non è più nuova. "La fatica non è una condizione che dobbiamo ritenere normale. Quando il sistema è affaticato si sta già vivendo uno stato non fisiologico. L'obiettivo è portare la donna a riconoscere come legittimi i suoi bisogni ed è solo quando riuscirà a concedersi i giusti spazi che potrà aprirsi uno spazio di sviluppo per se stessa e l'intero nucleo. I figli patiscono a vedere un genitore che si dedica solo ai doveri della vita. Una madre che riesca a ritagliarsi degli spazi consegna ai figli l'idea di come il futuro, pur nelle difficoltà, possa essere piacevole", conclude l'esperta.

ilFarmacista online.it

Newspaper metadata:

Source: Ilfarmacistaonline.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/18
Media: Internet Pages: -

Web source: http://www.ilfarmacistaonline.it/governo-e-parlamento/articolo.php?articolo_id=93723&cat_1=2

Medicina di genere. Nominati i componenti dell'Osservatorio Iss

L'Osservatorio ha il compito di monitorare l'attuazione delle azioni di promozione, applicazione e sostegno alla medicina di genere previste nel Piano per l'applicazione e la diffusione della stessa 18 MAR - È stato perfezionato il decreto del Presidente dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) mediante il quale sono stati nominati i componenti dell'Osservatorio dedicato alla Medicina di genere. L'Osservatorio è stato istituito il 22 settembre 2020, presso l'ISS, con Decreto dell'allora Sottosegretaria di Stato alla salute, Sandra Zampa, in applicazione dell'art. 3, comma 5, della Legge 11 gennaio 2018, n.3. L'Osservatorio ha il compito di monitorare l'attuazione delle azioni di promozione, applicazione e sostegno alla medicina di genere previste nel Piano per l'applicazione e la diffusione della stessa. Grazie alla nomina dei componenti dell'Osservatorio si potrà dare piena attuazione alle quattro aree di intervento previste dal Piano: da quella relativa ai percorsi clinici di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione a quella che abbraccia la ricerca e l'innovazione, passando per l'area che interessa la formazione e l'aggiornamento professionale, fino a quella che concerne la comunicazione e l'informazione. L'Osservatorio è così composto: Prof. Silvio Brusaferro, Presidente Istituto Superiore di Sanità; Dott. Andrea Piccioli, Direttore generale Istituto Superiore di Sanità; Dott.ssa Alessandra Carè, Direttore Centro di Riferimento per la Medicina di Genere dell'Istituto Superiore di Sanità; Dott.ssa Roberta Masella, Direttore del Reparto Prevenzione e Salute di Genere del Centro di Riferimento per la Medicina di Genere dell'Istituto Superiore di Sanità; Dott.ssa Elena Ortona, Direttore del Reparto Fisiopatologia Genere-specifica del Centro di Riferimento per la Medicina di Genere dell'Istituto Superiore di Sanità; Dott.ssa Cristina Tamburini, in rappresentanza della Direzione generale della prevenzione sanitaria; Dott.ssa Renata Bortolus, in rappresentanza della Direzione generale della prevenzione sanitaria; Dott. Gianluca Voglino, in rappresentanza della Direzione generale delle professioni sanitarie e delle risorse umane del Servizio Sanitario Nazionale; Dott. Marco Spizzichino, in rappresentanza della Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei e internazionali; Dott.ssa Maria Novella Luciani, in rappresentanza della Direzione generale della ricerca e dell'innovazione in sanità; Dott.ssa Antonella Campanale, in rappresentanza della Direzione generale dei dispositivi medici e del servizio farmaceutico; Dott.ssa Rosanna Mariniello, in rappresentanza della Direzione generale della programmazione sanitaria; Dott.ssa Serena Battilomo, in rappresentanza della Direzione generale della digitalizzazione, del sistema informativo sanitario e della statistica; Dott.ssa Marialuisa Appetecchia, individuata da parte della Direzione generale della ricerca e dell'innovazione in sanità in rappresentanza degli Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS); Prof.ssa Flavia Franconi, individuata dalla Sottosegretaria di Stato alla Salute; Dott.ssa Anna Maria Moretti, individuata dalla Sottosegretaria di Stato alla Salute; Prof.ssa Teresita Mazzei, individuata dalla Sottosegretaria di Stato alla Salute; Dott.ssa Gabriella Fabbrocini, in rappresentanza del Ministero dell'Università e della Ricerca; Dott. Massimo Ralli, in rappresentanza del Consiglio Universitario Nazionale; Dott.ssa Rossana Fabrizio, in rappresentanza del Dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio dei Ministri; Dott.ssa Agnese Canevari, in rappresentanza dell'Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali (UNAR) del Dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio dei Ministri; Dott.ssa Filomena Fortinguerra, in rappresentanza dell'Agenzia Italiana del Farmaco; Dott.ssa Lorena Martini, in rappresentanza dell'Osservatorio Nazionale delle buone pratiche sulla sicurezza nella sanità dell'Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali; Dott. Alessandro Ghirardini, in rappresentanza dell'Area Monitoraggio Reti Cliniche e Sviluppo Organizzativo dell'Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali; Dott. Claudio D'Amario, in rappresentanza delle Regioni individuato da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome; Dott.ssa Marina Morelli, in rappresentanza delle Regioni individuata da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome; Dott.ssa Flori Degrassi, in rappresentanza delle Regioni individuata da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome; Dott.ssa Franca Di Nuovo, in rappresentanza delle Regioni individuata da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome; Dott.ssa Monica Bettoni, in rappresentanza delle Regioni individuata da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome; Dott. Franco Lavalle, in rappresentanza della Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (FNOMCeO); Dott. Sandro Arnolfi, in rappresentanza della Federazione Nazionale Ordini Professioni Infermieristiche (FNOPI); Dott. Giovanni Zorgno, in rappresentanza della Federazione Ordini Farmacisti Italiani (FOFI); Dott.ssa Maria Cristina Latella, in rappresentanza della Federazione Italiana Medici di Medicina Generale (FIMMG); Dott.ssa Cinzia Di Matteo, in rappresentanza

ilFarmacista online.it

Newspaper metadata:

Source: Ilfarmacistaonline.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/18
Media: Internet Pages: -

Web source: http://www.ilfarmacistaonline.it/governo-e-parlamento/articolo.php?articolo_id=93723&cat_1=2

della Federazione Nazionale degli Ordini della Professione di Ostetrica (FNOPO); Dott.ssa Marina Bertolini, in rappresentanza della Federazione Nazionale Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica, delle Professioni Sanitarie Tecniche, della Riabilitazione e della Prevenzione (FNO TSRM PSTRP); Prof.ssa Fulvia Signani, in rappresentanza del Collegio Nazionale Ordine Psicologi (CNOP); Dott.ssa Beatrice Gianani, in rappresentanza dell'Ufficio Valutazione Impatto (UVI), Senato della Repubblica. 18 marzo 2021

Newspaper metadata:
Source: Geishagourmet.com
Country: Italy
Media: Internet
Author: Geisha Gourmet
Date: 2021/03/18
Pages: -

Web source: https://geishagourmet.com/pasta-di-sera-combatte-lo-stress-e-linsonnia-e-fa-dimagrire-ecco-i-consigli-dellesperto/

Pasta di sera, combatte lo stress e l'insonnia e fa dimagrire. Ecco i consigli dell'esperto

Il coronavirus si è insinuato nelle nostre vite su tutti i fronti, alterando abitudini, ritmi e qualità del sonno. Da quando è iniziata la pandemia (oramai più di un anno fa), il 63% degli italiani lamenta insonnia e ansia e si definisce "molto o abbastanza stressato", mentre il 43% è consapevole di vivere in "un livello massimo di stress" (Fonte: indagine condotta dall'Istituto Piepoli per conto del Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi). Ma una buona notizia c'è: un aiuto può arrivare dall'alimentazione. In particolare, mangiare pasta a cena fa bene, rilassa, facilita il sonno e se mangiata nella giusta porzione e con i giusti condimenti non fa ingrassare, anzi fa dimagrire (notizia utile in tempi in cui palestre e centri sportivi sono chiusi e l'attività fisica è ridotta). Dagli anni Sessanta ad oggi, una vasta letteratura scientifica[i], tra cui tre studi pubblicati sulla rivista The Lancet Public Health, aiutano a sfatare falsi miti e luoghi comuni sulla pasta, confermando che mangiare carboidrati a cena, e in particolare la pasta, ricca di Triptofano e Vitamine del gruppo B, potrebbe rivelarsi una scelta oculata, non solo perché se assunta con moderazione "allunga la vita", ma soprattutto se siamo stressati e soffriamo d'insonnia. E un sonno lungo e ristoratore è inversamente proporzionale all'aumento di peso… In vista della Giornata Mondiale del Sonno (19 marzo), indetta dalla World Association of Sleep Medicine per sensibilizzare sui benefici di un riposo notturno buono e salutare, i pastai italiani di Unione Italiana Food hanno realizzato una guida pratica sulle ricette di pasta e i formati più indicati per l'ultimo pasto della giornata. Queste ricerche potrebbero far cambiare abitudini a quella fetta della popolazione italiana che ancora rinuncia a portare questo alimento a cena per paura di ingrassare o dormire male. La pasta è un'ottima alleata anche di sera, soprattutto se siamo stressati o se soffriamo d'insonnia. "Il consumo di pasta – commenta Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo, membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (S.I.S.A.) – favorisce la sintesi di insulina che, a sua volta, facilita l'assorbimento di triptofano, l'aminoacido precursore della serotonina (che regola l'umore) e della melatonina (che orienta il ritmo del sonno). E un sonno lungo e ristoratore è inversamente correlato all'aumento di peso, riducendo gli ormoni responsabili della fame. Inoltre, le vitamine del gruppo B, presenti in quantità maggiore nella pasta integrale, implicano il rilassamento muscolare; soprattutto la B1, fondamentale per il sistema nervoso centrale, stimola la produzione di serotonina". UNA SPIEGAZIONE PRATICA: LA MASTICAZIONE "IPNOINDUCENTE" DELLA PASTA AL DENTE Una curiosità: sarebbe anche un'altra la ragione del potere ipnoinducente della pasta. Masticare lentamente e accuratamente stimola i recettori che agiscono sul senso di sazietà, riducendo quel senso di fame che ci porta ad introdurre altro cibo. "La masticazione è la prima fase della digestione. Frantumare il cibo in pezzi più piccoli fa sì che sia più esposto alla saliva, e più facile da digerire" spiega Piretta. E nel caso della pasta, quella italiana è lavorata in modo tale da mantenere la tenuta al dente, consistenza che la rende più resistente alla masticazione e quindi più digeribile. LE RICETTE DI PASTA IDEALI PRIMA DI ANDARE A DORMIRE: I CONSIGLI DI UNIONE ITALIANA FOOD Al placet della scienza fanno seguito i consigli di Unione Italiana Food, in collaborazione con Luca Piretta, sulle migliori preparazioni di pasta prima di mettersi a dormire. Per esempio, la porzione consigliata di sera è di massimo 80 grammi. Andrebbe preferita quella integrale, per l'indice glicemico più basso e il maggior contenuto di vitamina B. In alternativa, si può abbinare la pasta "gialla" ai legumi, come nel caso delle penne con piselli e funghi o di una pasta e fagioli. A proposito di condimenti, l'olio extravergine d'oliva è un vero toccasana per il suo potere di spegnere le infiammazioni, si può aggiungere a crudo oppure saltando la pasta in padella a fine cottura. Buona idea anche optare per un piatto unico di pasta, abbinato a proteine magre come pesce, legumi e verdure, cotte o crude: impegnano la digestione rallentando l'assorbimento di carboidrati. Per la guida di Unione Italiana Food alle 10 ricette di pasta a cena, cliccare qui. IL POTERE "PIÙ SAZIANTE" DELLA PASTA LUNGA A sera meglio tenersi leggeri, visto che l'ultimo pasto della giornata dovrebbe apportare al massimo il 30% delle calorie di giornata. Ma se abbiamo ancora fame? Basta puntare sulla pasta lunga. Questo perché, misurando l'aumento di peso dei formati dopo la cottura (considerando valida una cottura al dente), bucatini e spaghetti arrivano ad avere aumenti finali di peso di ben 2 volte e mezzo rispetto a quello iniziale. E quindi, a parità di intake calorico, ci sentiremo più sazi (e soddisfatti) con un piatto di spaghetti, linguine o bucatini rispetto ad una porzione di pennette o mezze maniche. [i] V. elenco fonti scientifiche in calce Elenco fonti scientifiche: –Tryptophan in the treatment of depression, Coppen A et al, Lancet, 1967 –Effects of L-tryptophan (a natural sedative) on human sleep, Wyatt RJ et al, Lancet, 1970. –Eating carbohydrate mostly at lunch and protein mostly at dinner within a covert hypocaloric diet influences morning glucose homeostasis in overweight/obese men. Alves RDM et al, European Journal of Nutrition, 2014. –Changes in daily leptin, ghrelin and adiponectin profiles following a diet with carbohydrates eaten at dinner in

Newspaper metadata:

Source: Geishagourmet.com
Country: Italy
Media: Internet
Author: Geisha Gourmet
Date: 2021/03/18
Pages: -

Web source: https://geishagourmet.com/pasta-di-sera-combatte-lo-stress-e-linsonnia-e-fa-dimagrire-ecco-i-consigli-dellesperto/

obese subjects. Sofer S et al, Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases, 2013. –Mediterranean diet pattern and sleep duration and insomnia symptoms in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. Castro-Diehl C et al, Sleep, 2018 –Association between diet quality and sleep apnea in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. Reid M et al, Sleep, 2019 –Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis, Seidelmann SB et al, Lancet, 2018

il Cittadino mb
IL QUOTIDIANO ONLINE DI MONZA E BRIANZA

Newspaper metadata:

Source: Ilcittadinomb.it
Author: Fabio Cavallari
Country: Italy
Date: 2021/03/18
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.ilcittadinomb.it/stories/Cronaca/limbiate-e-il-contrasto-a-bullismo-e-dipendenze-tra-i-piu-giovani-incontri-con_1389909_11/

Limbiate e il contrasto a bullismo e dipendenze tra i più giovani: incontri con Novara e Pellai

Rassegna di eventi tra i progetti messi in campo da Limbiate e che avrà come media partner “il Cittadino di Monza e Brianza”. Giovedì 18, alle 20.45, Daniele Novara, pedagogista, docente dell’Università Cattolica, parlerà dell’argomento “Il coraggio di educare al tempo della pandemia”. Entra nel vivo “”Educare Insieme - Costruire una comunità per il contrasto ai fenomeni di bullismo, cyberbullismo e dipendenze”, rassegna di eventi che è fiore all’occhiello tra i progetti scolastici messi in campo dall’Amministrazione comunale e che avrà come media partner “Il Cittadino di Monza e Brianza”. L’iniziativa permetterà ai genitori e agli insegnanti di affrontare varie tematiche educative con il supporto di esperti. Il primo appuntamento, che verrà trasmesso in streaming sulla pagina facebook e sul canale Youtube del Comune di Limbiate, è in programma alle 20,45 di giovedì 18 marzo. Dopo l’introduzione da parte del sindaco Antonio Romeo, Daniele Novara, pedagogista, direttore del Cpp di Piacenza e docente dell’Università Cattolica di Milano, parlerà dell’argomento “Il coraggio di educare al tempo della pandemia”. L’incontro sarà moderato da Cristiano Puglisi, direttore de “Il Cittadino di Monza e Brianza”. Protagonista della serata di giovedì 8 aprile sarà invece Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta dell’età evolutiva nonché ricercatore presso il dipartimento di Scienze Bio-Mediche dell’Università degli Studi di Milano, dove si occupa di prevenzione in età evolutiva. A questi due appuntamenti ne potrebbero seguire altri che verranno definiti nelle prossime settimane. «Sono molto orgoglioso – dichiara il sindaco Antonio Romeo - di questo percorso formativo, inaugurato lo scorso anno e interrotto dall’emergenza sanitaria. “Educare insieme” è un titolo che racchiude i concetti fondamentali di comunità e di educazione. Vogliamo costruire una “comunità educante” sul nostro territorio e per farlo ci rivolgiamo ai protagonisti di queste dinamiche come insegnanti, genitori e figli attraverso figure di esperti nel campo della pedagogia e della formazione». Fabio Cavallari

Newspaper metadata:

Source: Atnews.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Maria Grazia Billi
Date: 2021/03/18
Pages: -

Web source: https://www.atnews.it/2021/03/asti-successo-per-il-terzo-incontro-del-cantiere-genitori-ic3-139769/

Asti, successo per il terzo incontro del Cantiere Genitori Ic3

La serata dal titolo “Si nasce tutti figli, genitori si diventa e si sarà figli e genitori per sempre!” è stata un grande successo di gradimento e di coinvolgimento. Il terzo appuntamento del percorso formativo per genitori e docenti di IC3 e Genitorinsieme è stata condotta dal Dott. Giuseppe Bonavolontà Psichiatra e psicoterapeuta del DSM di Asti con grande competenza e sensibilità. Il Dottor Giuseppe Bonavolontà ha guidato i numerosi partecipanti in un percorso profondo ed emozionante alla scoperta del “per sempre” nell’esperienza dell’essere figli e genitori; un per sempre che racconta la dimensione del tempo, dello stare insieme e del perdere tempo con i propri figli. Importante e significativo è stato il sottolineare il legame tra il rapporto genitori-figli e la coppia genitoriale che sempre più costituisce un riferimento forte e sicuro per la creazione di fiducia e di autonomia dei figli. Altro passaggio che ha suscitato molto interesse è stato il commento del Dott. Bonavolontà sulla situazione attuale: il momento di difficoltà legato all’emergenza covid ha avuto inevitabili ripercussioni sulle relazioni familiari e sul rapporto coniugale e genitoriale. Per sostenere e superare questa fase sono fondamentali l’ascolto reciproco, l’attenzione al dialogo e all’utilizzo delle parole che sono strumenti preziosi e che a volte si incarnano e si fanno riferimento saldo e carezza per i propri figli. A corollario di tutto questo il dott. Giuseppe Bonavolontà ha dato un grande messaggio di futuro: nel rapporto genitori-figli si deve sempre coltivare con fiducia la speranza che devono essere sempre presente nella relazione educativa per dare senso di sviluppo al un continuo cammino di condivisione e di cambiamento di genitori e dei figli stessi. Genitorinsieme ed Istituto Comprensivo 3 di Asti rinnovano l’appuntamento al prossimo incontro del Cantiere Genitori che si terrà mercoledi 21 aprile sula pagina FB di Genitorinsieme con la Dott.ssa Francesca Inghirami Psicologa esperta in educazione sessuale per una interessante serata dal titolo: “Genitori, figli e sessualità: istruzioni per l’uso.” Che cos’ è l’educazione affettiva e sessuale? Le difficoltà e le paure sull’educazione affettiva e sessuale: come parlare con i propri figli di sessualità.

Newspaper metadata:

Source: Ilcorrieredellacitta.com Author: Redazione
Country: Italy Date: 2021/03/18
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.ilcorrieredellacitta.com/ultime-notizie/coronavirus-ansia-e-depressione-da-pandemia-il-sistema-d-void-della-asl-roma-6.html

Coronavirus, ansia e depressione da pandemia: il sistema D-Void della Asl Roma 6

Di Redazione - 18 Marzo 2021 - 15:39 Facebook Twitter WhatsApp Telegram Un anno di Coronavirus ha messo a dura prova l'intera umanità, sotto ogni punto di vista. Con il passare dei mesi, però, un aspetto è rientrato al centro dei dibattiti mondiali: la salute mentale e le conseguenze che il lockdown e le restrizioni hanno avuto su di essa. Tante sono state le iniziative (anche gratuite) da parte di psicologi per aiutare chi si trovasse più in difficoltà; oggi, ad un anno dalla pandemia, la Asl di Roma 6 sta puntando ancora di più sul rafforzamento del servizio di 'psicoterapia online'.

Ansia e depressione da pandemia "La pandemia infetta non solo il corpo ma anche la mente: la paura del contagio e la crisi socioeconomica in atto moltiplicano esponenzialmente il disagio psichico. In chi è entrato in contatto con il virus aumenta fino a 5 volte la probabilità di sintomi depressivi e si stima che nei prossimi mesi possano emergere fino a 800 mila nuovi casi di depressione", si legge in un comunicato. La Asl Roma 6, in linea con la Regione Lazio, punta sulla telemedicina e sulla digitalizzazione della Sanità nell'ottica di un efficientamento dell'assistenza. Da ottobre 2020, la Asl Roma 6 ha avviato una ricerca per sviluppare un modello di intervento nel contrasto dell'ansia e della depressione, assieme alla start up Transiti.net, l'Università degli Studi di Palermo e l'Università degli Studi di Torino. La sperimentazione ruota attorno ad un 'metodo certificato di psicoterapia breve' della durata di 16 sedute: si tratta del sistema D-Voip. Attualmente gli interventi sono tutti telematici e destinati a soggetti di età compresa fra i 16 ed i 35 anni, affetti da ansia, depressione e alle donne incinte. La piattaforma, ad oggi, si sta dimostrando un valido strumento di lavoro: 'da questa sperimentazione determinata da uno stato di necessità, è nata un'opportunità che può essere utilizzata per la tipologia dei pazienti afferenti ai nostri Servizi anche in futuro'.

Newspaper metadata:

Source: Key4biz.it | Author:
Country: Italy | Date: 2021/03/18
Media: Internet | Pages: -

Web source: https://www.key4biz.it/democrazia-futura-lo-spillover-del-giornalismo/350850/

Democrazia Futura. Lo spillover del giornalismo

di Michele Mezza, docente di culture digitali all'Università Federico II di Napoli | 18 Marzo 2021, ore 10:47 Media Riprogrammare le intelligenze dell'informazione. Una riflessione sull'irruzione della cibernetica nelle redazioni dei giornali, a partire dagli anni '80, fino agli algoritmi: "Il motore professionale del giornalismo diventa oggi la potenza dei big data, e il corredo di intelligenza artificiale che li raccoglie e li analizza". Nel suo lungo pezzo "Lo spillover del giornalismo" Michele Mezza invita a "riprogrammare le intelligenze dell'informazione" partendo dall'irruzione nelle redazioni della cibernetica negli anni Ottanta e dall'ondata di ristrutturazioni prodotta in questi mesi dalla pandemia con conseguente "surriscaldamento della scena multimediale". When facts change, I change my mind. What do you do, sir?John Maynard Keynes La salace battuta di lord John Maynard Keynes che richiamiamo anche questa volta in apertura dovrebbe essere riportata sotto ogni testata giornalistica, sia cartacea che elettronica. Sia per confermare ai giornalisti che fanno i cronisti e non i guru, sia per richiamarli ad una rivisitazione del loro mestiere, che è forse uno dei fatti più eclatanti e discriminanti che stanno mutando nella nostra epoca. La prima cosa che penso vada abbandonata completamente è la visione letteraria e retorica che abbiamo del nostro mestiere, che continuiamo a vedere come una professione che coincida con una vita intera e si identifichi esattamente nei contenuti che produce. La tesi che vi propongo è che la pandemia ha reso ormai sfacciatamente visibile come il giornalismo oggi sia l'effetto diretto del processo produttivo, invece che del prodotto, ossia l'informazione che viene diffusa. A cominciare da una visione laica, scientifica e sociologica di quanto sta mutando nelle dinamiche dell'informazione. L'idealismo di cui rimangono impregnate le professioni liberali, nel nostro paese in particolare, porta i giornalisti a considerare la crisi che da anni attanaglia il loro mestiere come la prostrazione per non ritrovare l'inafferrabile autenticità dell'informazione, avrebbe detto Martin Heidegger, determinata dall'eterno dualismo fra libertà e poteri, mentre, da sempre, giornalismo è, come spiegava pazientemente un grande matematico come Claude Shannon, "spostare un contenuto da un punto all'altro dello spazio" (1). Meccanicamente .E quando, come tutte le cose meccaniche, il movimento è stato automatizzato dalle progressive forme di intelligenza artificiale il funzionario di questa funzione meccanica è decaduto. Esattamente come l'operaio nel processo di automatizzazione della produzione. La comparazione con le figure dell'industrializzazione ancora produce rigetto nei giornalisti che continuano a pensarsi come intellettuali esterni al processo di valorizzazione delle merci. Mentre ci avrebbe aiutato molto calarci nella realtà che ci vedeva fin dal dopo guerra come operai della catena di mercato dell'immaginario, essenziali ma pur sempre accessori, fattori di quella transizione che poneva il consumo al centro dello sviluppo economico più che la stessa produzione. Sarebbe stato utile già alla fine degli anni Settanta, con il primo salto dal caldo al freddo nella catena redazionale, quando i primi computer irruppero nelle testate, e scaricammo tutti i costi della prima semplificazione dell'organizzazione del lavoro editoriale sui tipografi che furono decimati, rileggere i passaggi del dibattito che pure divise il movimento operaio negli anni Sessanta, quando si affacciò nelle fabbriche la prima versione di un'innovazione tecnologica che palesemente mutava la natura, la meccanica e l'identità del lavoro industriale. In una straordinaria ricerca sul lavoro all'Olivetti, uno dei più lucidi sociologi del lavoro di quel tempo, Romano Alquati, scriveva "La cibernetica ricompone globalmente e organicamente le funzioni dell'operaio complessivo polverizzate dalle microdecisioni individuali: il bit salda l'atomo operaio alle cifre del Piano" (2). Siamo in preistorico 1963, nel pieno del miracolo economico italiano, in cui, con un'aura di preveggenza, viene analizzato e anticipato il processo che avrebbe successivamente schiantato ogni categoria politica, sindacale e sociale del lavoro in fabbrica, come oggi possiamo constatare. Una lezione quella dell'automatizzazione industriale che non abbiamo avuto né voglia né l'umiltà di imparare. Quei bit che scomponevano e smaterializzavano il lavoro operaio, di lì ad un ventennio sarebbero entrati nelle nostre redazioni senza che ne avessimo consapevolezza e capacità di intuirne gli effetti strutturali. Tanto più che quella spinta tecnologica vene animata e accelerata da una domanda di partecipazione, più radicalmente di disintermediazione, che veniva dalla società che non si accontentava più di essere guidata e selezionata negli accessi all'informazione da una casta imprenditoriale e professionale quale era il comparto editoriale. Forse con un approccio più industriale avremmo percepito in tutta la sua irreversibile drammaticità il collasso imminente dell'INPGI, l'istituto previdenziale della categoria, che ci spiega con il pragmatismo dei bilanci quale sia il trend che da almeno trent'anni ha cominciato a sgretolare prima lo status, poi le retribuzioni ed ora la sostenibilità stessa dell'autonomia previdenziale. Due numeri avrebbero convinto Keynes a cambiare idea, se avesse mai avuto la tentazione di sostenere la separatezza del giornalismo dell'evoluzione industriale:

key4biz

Newspaper metadata:

Source: Key4biz.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/18
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.key4biz.it/democrazia-futura-lo-spillover-del-giornalismo/350850/

più o meno 17 mila redattori contrattualizzati con l'articolo uno dell'inquadramento giornalistico, a fronte di quasi 10 mila pensionati. Un rapporto che sfida ogni legge della finanza più creativa, infatti il 2020, si è chiuso con una previsione di deficit dell'Istituto di più di 200 milioni, superando del 15 percento il deficit dell'anno prima che aveva surclassato quello dell'anno precedente: fino a quando potrà girare questa giostra? E vi pare che questo baratro possa essere colmato dall'arruolamento, come viene chiesto, di alcune migliaia di addetti sotto pagati del ciclo della comunicazione d'impresa o della Pubblica Amministrazione? o piuttosto non sarebbe oggi il caso di compiere quell'operazione di verità e affrontare il nodo delle reali competenze e conoscenze che sono oggi essenziali nel ciclo della notizia a partire dalle funzioni informatiche, sistemiste e di programmazione ? Questa crisi si potrà mai superare senza recuperare quella scissione che proprio negli anni Sessanta vide separare gli operatori della notizia da quelli dell'informazione? La pandemia, come per tutti i processi sociali, dallo smart working, all'e-Commerce, ha accelerato ulteriormente la tendenza a ridisegnare i profili del mondo dell'informazione, e resa evidente in questo scorcio di nuovo millennio come si stia evolvendo il sistema delle nostre relazioni sociali, mediante una trasformazione di codici, linguaggi, grammatiche e simboli, che tendono tutti in un'unica direzione, dove il primato dei mediatori viene inesorabilmente scavalcato dalle ambizioni degli utenti. Le convulsioni che hanno prodotto in questi mesi di contagio di massa le opinioni che venivano da esperti e scienziati sulle dinamiche del virus, con una relativizzazione di ogni cosiddetto parere scientifico ed una confutazione popolare di diagnosi e prescrizioni che fino a qualche anno fa sarebbero state indiscutibili, dimostrano come il processo di disintermediazione, che ha sbriciolato il primato giornalistico nell'informazione, stia ora attaccando i campi più solenni della scienza e della formazione. Una tendenza che nelle emergenze drammatiche quale è appunto la pandemia, sembrava rallentarsi se non rovesciarsi, mentre, al di la di occasionali contraccolpi, persino la crescita dei volumi di diffusione delle testate giornalistiche indicano come il baricentro dell'informazione sia sempre più incardinato nella filigrana delle relazioni reticolari, prodotte dai social e dalla sussidiarietà degli utenti. Non è certo un caso che proprio nelle settimane successive al picco del contagio in Italia, siamo nel pieno della primavera 2020, in un momento in cui i numeri sembravano comunque indicare una ripresa del mercato giornalistico, con testate e televisioni in grande spolvero, i principali gruppi editoriali del paese – da Repubblica/La Stampa, al Corriere della Sera/Gazzetta dello sport, al Messaggero, al Gruppo Debenedetti, o anche a testate tutte digitali come l'Huffington Post o LInkiesta e Fanpage – abbiano vissuto ristrutturazioni drastiche, in alcuni casi con repentini cambi di direzione, o annunci di nuove uscite. Lo stesso si è verificato sulla scena internazionale, con le ristrutturazioni redazionali del New York Times, i rimaneggiamenti del Washington Post, le drastiche riorganizzazioni del Guardian o della BBC. La pandemia ha dato un ulteriore violento scrollone al sistema dell'informazione, esacerbando inadeguatezze e soprattutto impreparazione rispetto ad un crescere rapido di una domanda sociale più complessa e articolata. Il 2020, dal punto di vista mediatico, sarà anche ricordato come l'anno del sorpasso degli investimenti pubblicitari sulla rete rispetto alla spesa pianificata su tutti i media tradizionali del pianeta (3). Un sorpasso in discesa Infatti se l'insieme dei circuiti editoriali tradizionali battono il passo, nemmeno i grandi monopoli della rete, i cosiddetti OTT (Over The Top) che pure registrano performance finanziarie senza precedenti, con capitalizzazioni che nelle settimane della pandemia, nella paralisi economica generale, hanno fatto segnare incrementi del 20/30 percento, con il mercato del Nasdaq che ha fine anno arriva a segnare un quasi 50 percento in più rispetto all'anno precedente, sono al meglio della loro forma. A fronte di un rigonfiamento degli introiti si registra una caduta generale della reputation. Alcune delle grandi firme della Silicon Valley, per la prima volta, sono investite da proteste ed attacchi interni che gettano un'ombra addirittura sulla tenuta della compagine azionaria. Il social network di Mark Zuckerbie è stato fortemente criticato dai suoi principali inserzionisti – dalla Coca Cola alla Unilever, alla Johnson & Johnson – che hanno cancellato sostanziosi investimenti perché contestano l'immagine della piattaforma troppo coinvolta nella gestione di fake news e nella manipolazione dei dati degli utenti. Non meglio se la sono passata Google e Microsoft che nella stessa estate del 2020 sono stati al centro di vere e proprie requisitorie da parte delle istituzioni europee che li ritengono responsabili di esercitare un dominio eccessivo sul sistema mediatico, controllando, con i loro servizi di connessione e di interscambio dati, informazioni sensibili degli stessi organismi amministrativi europei. 48 stati degli USA, sia democratici che repubblicani, si sono associati all'incriminazione di Google e Amazon per inquinamento dell'ecosistema informativo, e in Europa si annunciano nuove norme che renderanno più vincolata l'attività delle piattaforme, che saranno costrette a rendere trasparenti e condivisi i loro sistemi di profilazione e di calcolo predittivo. Si conferma così quanto sia essenziale per questo tipo di imprese, basate sulla delicatissima e sensibile delega da parte degli utenti a gestire, ed a orientare, le proprie identità,

key4biz

Newspaper metadata:

Source: Key4biz.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/18
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.key4biz.it/democrazia-futura-lo-spillover-del-giornalismo/350850/

il capitale reputazionale, quel patrimonio di affidabilità e di percezioni positive che devono legare gli utenti ai custodi delle nostre intimità relazionali. Torna d'attualità, nell'economia digitale, la previsione di qualche anno fa dell'Harvard Business Review per la quale "nel mercato delle piattaforme i clienti sono più importanti degli azionisti". Siamo ad un bivio fondamentale: da una parte l'insufficienza dei media tradizionali a canalizzare la domanda di partecipazione e personalizzazione dell'offerta informativa, dall'altra la potenza tecnologica delle piattaforme ha violato diritti individuali e comunitari di fondo. Il buco nero che sta diventando sempre meno sostenibile è proprio la sovrapposizione in uno stesso soggetto della capacità di gestire automaticamente servizi alla persona e di raccogliere e elaborare dati della stessa persona. Una circostanza che altera in maniera strutturale una delle poche leggi naturali del capitalismo: l'ignoranza. L'invisibile mano del mercato, come diceva Adam Smith non ammetteva asimmetrie cognitive, nessuno poteva sapere e controllare tutte le variabili del sistema economico. Proprio un campione del liberismo monetarista, quale il premio Nobel Friedrich Hayek sosteneva che "L'economia moderna ci spiega come un tale ordine esteso costituisca un processo di raccolta delle informazioni che nessuna planning agency, e soprattutto nessun individuo, può conoscere, possedere o controllare nel suo complesso" (4). Proprio questa "ignoranza" della complessità della materia da parte di ogni singolo operatore era, fino a qualche anno fa, anche nell'informazione il fattore che riduceva lo spazio per posizioni dominanti e totalitarie. E così come nell'economia, anche nel sistema della comunicazione questa premessa è oggi stata frantumata dal monopolio assoluto sui modelli computazionali e i data base totalitari che contraddistingue alcune delle grandi compagnie della Silicon Valley, come appunto Google, Facebook, Microsoft e Amazon. Il surriscaldamento della scena multimediale prodotto dalla pandemia La pandemia, che ha investito – con un sovraccarico di responsabilità – l'intero sistema comunicativo, sia nel segmento informativo, che era sollecitato dalla complessità e urgenza di notizie attendibili e utili, sia dei reticoli di interconnessione, che sono stati usati come sostitutivo delle attività materiali, frenate dal contagio. Proprio questo surriscaldamento della scena multimediale ha reso evidente come l'intero sistema sia in una fase di transizione in cui non è chiaro né chi sia a pilotarla né quale sia la direzione imboccata da questa trasformazione. Si comprende meglio in questo contesto l'aforisma di Paolo Giordano, nel suo instant Book Nel Contagio, per cui "la pandemia è un'infezione delle nostre relazioni" (5), infezione che ha sconvolto il 2020, con le sue contorsioni biologiche e le sue imprevedibilità sociali, ha, forse per la prima volta, reso evidente come la comunicazione, ossia quel sistema di scambio di simboli e informazioni che caratterizza la specie umana, sia oggi una potenza autonoma, che condiziona e ridisegna persino i saperi di base, come la medicina in virtù della sua capacità di raccolta e di analisi di masse di dati infinite. E come in questo gorgo comunicativo siano poche imprese, proprietarie di saperi matematici a poter disporre di tutti gli elementi per rendere trasparente e conoscibile ogni varante del mercato. "La lotta per il potere e il controllo – ci dice Shoshanna Zuboff (6) – non ha più a che fare con i segreti del rapporto tra classi e produzione, ma con i segreti della modifica automatizzata dei comportamenti". Infatti più che i farmaci o i ricoveri, a fronteggiare la diffusione del virus sono stati sistemi tecnologici basati sulla connessione di un dato- sei positivo – con una località- dove sei stati e chi hai visto, moltiplicati all'infinito. Il calcolo degli indicatori di contagiosità, i più volte evocati R con 0 e R con T, sono il risultato di sofisticatissime elaborazioni rese possibili da sistemi computazionali che incrociano e rielaborano informazioni differenziate. Delle ormai famose tre T della strategia contro il contagio – tracing, testing, treatment – che ancora sorreggono la politica di contenimento e mitigazione della pandemia – è la prima, ovvero il tracing, che determina il possibile successo dell'operazione. E' la capacità di connettere, punto a punto, ogni individuo sul pianeta trasmettendogli l'informazione utile e ricevendo invece i dati essenziali per proseguire la catena del valore. Una potenza basata su una sterminata capacità di calcolo, che arriva a valori incommensurabili: dal petabyte (1015 byte) al successivo l'exabyte (1018 byte). Di dimensioni ancora maggiori sono lo zettabyte (1021 byte) e lo yottabyte (1024 byte).E' questa inedita potenza, che arriva a valori mai nemmeno immaginati fino a qualche decennio fa, che rende possibile per i proprietari di queste tecnologie di accumulare e padroneggiare un numero inverosimile di variabili, tali da comprendere ogni opzione dell'animo umano. Siamo in un contesto che trascende ogni possibilità di controllo umano: siamo nel regno dell'automatizzazione quantica, dove solo la matematica trova formule e modelli per contenere queste dimensioni, mutando la natura e la riconoscibilità della stessa scienza; figuratevi cosa rimane dell'informazione? Vogliamo ancora parlare di giornalista artigiano? Vogliamo ancora discutere di insidia dei poteri rispetto al disvelamento della singola notizia? Come scriveva Chris Anderson in uno storico articolo pubblicato nel 2008 da Wired intitolato "La Fine della Teoria", con cui voleva celebrare l'era dei dati, la Petabyte Age, e scuotere dalle fondamenta il mondo della scienza «Enormi quantità di dati e di matematica applicata hanno sostituito ogni altro strumento. Il meccanismo visto oggi è semplice: se un

Newspaper metadata:
Source: Key4biz.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/18
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.key4biz.it/democrazia-futura-lo-spillover-del-giornalismo/350850/

utente di una piattaforma di e-commerce acquista un romanzo giallo e un rasoio, e questa scelta si ripete centinaia di migliaia di volte, non conterà più sapere il perché lo ha fatto, ma solo che questa correlazione si è manifestata e si manifesterà di nuovo" (7). La correlazione nella tesi di Anderson avrebbe mandato in pensione la causalità. Provate a immaginare un meccanismo simile applicato a ogni ambito: dalle scelte d'acquisto durante un tornado, all'insorgere di una patologia rilevata dalle stesse domande poste milioni di volte a un motore di ricerca. «I petabyte ci permettono di affermare che la correlazione è più che sufficiente-aggiungeva l'ex direttore di Wired- Smettiamola di cercare altri modelli e dedichiamoci ad analizzare i dati senza costruire ipotesi» (8). Anderson, insomma, annunciava trionfante che avremmo dovuto dimenticare «la tassonomia, l'ontologia e la psicologia». E chiedeva: «chi davvero sa perché la gente fa quello che fa? Il punto è che lo fa e basta, e noi possiamo monitorarlo e misurarlo con una precisione senza precedenti». Il metodo scientifico andava seppellito senza troppe formalità: «la scienza può progredire anche senza modelli coerenti, teorie unitarie e senza alcuna spiegazione meccanicistica di tutto». Oggi più che misurare l'esattezza della tesi di Anderson ci basta constatare che nell'informazione sta funzionando perfettamente, spostando dalla redazione alle piattaforme le forme di analisi e decisione di ogni pubblicazione di contenuti. I dati svolgono una funzione taumaturgica, guariscono la scienza e curano il presente dall'inesattezza, dalla lentezza e dalla costruzione di ipotesi. I processori, i server e gli algoritmi diventano una nuova trinità cui affidare il progresso. Nel 2008 la cara vecchia teoria poteva salutare l'umanità e lo si poteva annunciare senza paura. In poco più di dieci anni i dati sono diventati prisma e paradigma del presente. A partire dai dati si prevede e si predice, si interpreta e si discute. Non c'è nulla di male in questo modo di procedere, il problema è che l'approccio dei fanatici dei dati è radicale. Esclude ogni altro approccio, censura quella roba ostinata e ottocentesca che prende il nome di dialettica. La fine della teoria ha lasciato il posto a una fede nella tecnologia che tutto cura. Anderson usava il tono di chi crede che tutto ciò che non è dati ha il connotato dell'orrido vecchiume. Come rabdomanti, gli scienziati dei dati impugnavano e impugnano la bacchetta per scovare nuove e clamorose sorgenti di correlazioni. Da quel momento avremmo dovuto smetterla di immaginare, smetterla di aspettare la mela che casca dall'albero sulla nostra testa; avremmo dovuto scordare la ricerca ostinata di una soluzione che va a sbattere sull'assenza di numeri perché il sentiero di una scoperta è spesso imprevisto. La viralità, termine che ci riporta alle uniche due potenze che oggi possono riordinare il globo, come il coronavirus e la rete, è il format che contempera potenza di calcolo e big data, ordinando così le piste per produrre e distribuire informazione. Una concatenazione di relazioni, punto a punto, basata sul riconoscimento reciproco e sulla singolarità di contatto. La comunicazione di massa lascia qui posto e ruolo ad una massa delle comunicazioni, in cui ogni trasmettitore si rivolge ad un solo interlocutore, mediante l'automatizzazione dei profili. Un modo che si discosta dalle modalità tradizionali proprio perché separa il sapere dai sapienti, l'informazione dagli informatori, esattamente, ha scritto Anderson nel suo articolo che abbiamo riportato, "come i sistemi di arma digitali non sono più gestiti direttamente dai guerrieri ma da algoritmi" (9). E' questo il nodo che segnala la cesura fra la cultura alfanumerica che abbiamo elaborato nei 13 mila anni che ci separano dalla vita consapevole e organizzata, iniziata dai primi cacciatori-raccoglitori, per poi arrivare alla svolta dell'agricoltura, e successivamente alle città e ancora poi agli imperi, fino alla nascita degli stati nazione, con una sequenza di linguaggi e di forme organizzative sempre basate sull'informazione umana. Con la separazione fra contenuto e autore, in una dinamica del tutto autonoma e riprogrammata, in cui i linguaggi vengono sequenziati da sistemi automatici, e discrezionalmente poi resi condivisibili da piattaforme che agiscono in base alla profilazione di ogni singolo utente, si realizza quel salto di specie, quello spillover digitale, che affida proprio alla quantità del calcolo la responsabilità di sostituire la centralità lineare della mente umana. L'informazione si rivela così un indispensabile sistema di decifrazione dei nuovi codici sociali indotti dallo stato terapeutico, e da quel nuovo senso comune che, come abbiamo già visto, declina la libertà innanzitutto come garanzia di sicurezza personale. Più seccamente possiamo dire che ci informiamo ormai come ci curiamo, e vice versa, ossia che la medicina è un sistema di codici informativi. In questa relazione si modificano i ruoli e i primati di quella schiera di mediatori esclusici che per tutto il Novecento hanno dettato legge nell'ambito della diffusione delle notizie. Un microscopio nel lockdown Proprio a cavallo della fase più acuta del contagio mi sono trovato in un privilegiato punto di osservazione per cogliere le mutazioni che stanno ridisegnando le dinamiche dei media. Mi è capitato di avere sotto gli occhi il vetrino, potremmo dire, dato il contesto sanitario, con i geni e il sistema virale proprio dell'infosfera. Il microscopio, con cui ho potuto analizzare campioni significativi del mondo del giornalismo per ricavare le tendenze generali che stanno connotando quel sistema socio tecnologico, era costituito da una ricerca sulle forme e le modalità dell'automatizzazione digitale delle redazioni, che ho avuto l'opportunità di coordinare (10). Il lavoro era

Newspaper metadata:
Source: Key4biz.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/18
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.key4biz.it/democrazia-futura-lo-spillover-del-giornalismo/350850/

stato programmato, dall'inverno del 2019, dall'Osservatorio Universitario sui linguaggi del giornalismo multimediale, promosso dall'Ordine Nazionale dei Giornalisti congiuntamente al Dipartimento di Scienze sociali dell'Università Federico II di Napoli. Si voleva documentare la dinamica e le conseguenze, sia a livello internazionale che nel mercato italiano, dei processi di automatizzazione delle diverse fasi del lavoro giornalistico, per prevedere i profili professionali e l'insieme delle competenze che saranno indispensabili nell'informazione dei prossimi anni. Tutto più di prima Sotto la direzione della professoressa Enrica Amaturo, insieme alle ricercatrici dell'Osservatorio (Rosanna Marino, Paola Napoli e Valentina Russo) dopo poche settimane di lavoro, in cui comunque avevamo già decifrato sostanziali fasi di automatizzazione avanzate, sia nelle modalità produttive che nelle caratteristiche delle figure professionali, siamo incappati nel cigno nero del coronavirus, che proprio nell'informazione, uno dei pochi comparti a non essersi fermato nemmeno un istante, ha immediatamente reso visibile l'irreversibilità della svolta. Più che "nulla come prima", il mantra che si salmodiava nei giorni del lockdown, mi sembra di poter sintetizzare quanto sta accadendo con "tutto più di prima". Intendo dire che sicuramente nell'informazione, ma io credo più in generale in tutti gli ambiti sociali, economici e relazionali, il virus è stato un turbo che ha stressato fenomeni ed evoluzioni che comunque erano già tutte iscritte nella realtà materiale. Già al suo sorgere, nella fase della prima modernità, siamo nel tornante decisivo di Johannes Gutenberg, nel XVI° secolo, quando la stampa diventa fabbrica, con le rudimentali tipografie che si organizzano per la prima volta specializzando funzioni e attività, in una inziale catena di produzione, che solo qualche secolo dopo Henry Ford codificherà nella sua linea di montaggio seriale, l'informazione fu laboratorio del capitalismo dei mestieri. Poi, il secondo sobbalzo, lo conoscemmo alla fine degli anni Settanta del secolo scorso, quando furono le redazioni, nel passaggio dal caldo al freddo, dal piombo delle linotype alle prime impaginazioni al computer, che si cominciò a intravvedere l'applicazione di quel linguaggio ancora esoterico, che era il software, ai comportamenti artigiani. Ora siamo al terzo, e ancora più radicale passaggio: i giornalisti diventano cavie per sperimentare l'automatizzazione di discrezionalità non lineare, dove la scelta e il gusto diventano calcolo. E' l'approdo di un lungo processo, iniziato nel cuore del secolo della scienza, il Seicento, in cui proprio il sistema computazionale si accostò prima e cominciò a sostituire poi non solo il pensiero ma anche le emozioni. Scriveva Gottfried Wilhelm von Leibniz in quegli anni che "la musica è un'attività inconsapevole dell'aritmetica, in cui l'anima non sa di calcolare". La misurabilità computazionale è la nuova ideologia, la vera tecnicalità, che dà sostanza ad ogni relazione sociale, dunque anche all'informazione. Conseguentemente il motore professionale del giornalismo diventa oggi la potenza dei big data, e il corredo di intelligenza artificiale che li raccoglie e li analizza all'interno delle piattaforme che muovono le informazioni. Il giornalista in questo mondo della misurabilità permanente è un puro snodo della catena del valore. Un passaggio, certo ancora sensibile, nella circolarità di un'informazione che diventa credibile solo se calcolabile. Solo rovesciando questo assioma, e fondando la capacità di governo del processo computazionale, che non può essere rallentato, in un diverso legame fra realtà e calcolo basato sull'idea che è certo quel che è vero, ed è vero quel che posso verificare. La redazione quantica Come nel salto quantico che si approssima, in cui il cambio di natura del sistema computazionale è dato dall'avvento nel calcolo binario (0/1) di una terza dimensione, costituita dall'insieme dei due valori di base (0 e 1), che moltiplica esponenzialmente i risultati, così nel giornalismo, accanto alle tradizionali funzione attiva- il modo in cui si organizzano e distribuiscono le notizie-e a quella passiva – il modo in cui si raccolgono e si acquisiscono le notizie – si aggiunge una terza dimensione, che è esattamente la fusione delle prime due: io acquisisco le notizie proprio nel momento in cui le produco, e viceversa. Un vero cambio di genere del sistema. Sono i comportamenti sociali che determinano gli standard tecnologici e non viceversa, se è vero che già nel 1937, nel corso della seconda stesura del suo saggio L'opera d'arte nell'epoca della riproducibilità tecnica (riproposto dall'editore Donzelli nel 2012), Walter Benjamin descrive i prodromi di una nuova rottura gerarchica che si consuma in occidente, al di fuori del perimetro della fabbrica, quando, osservando gli effetti delle prime rubriche di lettere al direttore lanciate dai quotidiani in Francia e Inghilterra, scrive che " …. La distinzione fra autore e pubblico è sul punto di perdere il suo carattere fondamentale… Il lettore è ognora pronto a divenire uno scrittore". Da allora quelle rubriche con poche centinaia di lettere, sono diventate i social di oggi con milioni di protagonisti, ed hanno completamente riclassificato l'idea stessa di giornalismo, e più ancora quella delle gerarchie sociali. Diventa così sempre più essenziale nelle redazioni la scannerizzazione della rete. In larga parte è ancora realizzata, in continuità con i modelli tradizionali del giornalismo novecentesco, basato sul rimpallo di dichiarazioni e battute dei personaggi politici o economici o sportivi, con il monitoraggio degli account Twitter o Facebook di ministri e parlamentari, o dei calciatori o, ancora, di personaggi popolari. Ormai i quotidiani, ma anche le stesse agenzie di stampa e i telegiornali, sono composti con un continuo

Newspaper metadata:
Source: Key4biz.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/18
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.key4biz.it/democrazia-futura-lo-spillover-del-giornalismo/350850/

gioco di citazioni di questo o quel cinguettio. In altri casi, forse l'esperienza del Guardian è quella più solida in questa direzione, i giornalisti sono diventati impresari di community di lettori che vengono attivate su singoli temi, come potenti collaboratori collettivi. Proprio il Guardian, ma anche El Pais in Spagna, usò l'abnegazione dei propri utenti per leggere3 e riprodurre digitalmente le centinaia di migliaia di File che vennero trasmessi da Wikileaks in occasione delle varie ondate di rivelazioni dei segreti degli apparati statunitensi. Il giornalista diventa così un federatore di competenze esterne al giornale, trasformando la redazione da unico punto di elaborazione delle notizie a broker di competenze e saperi esterni. L'arbitraggio dell'algoritmo Con ritmi e accelerazioni diverse, la tendenza sembra abbastanza univoca: un unico clock di 24 ore costruito in rete, con una stretta connessione fra i social e il proprio sito web, da cui si ricava, ad un certo punto della giornata, il menabò della versione cartacea, che non è più il giornale, ma, appunto, una versione che fotografa il senso comune in un dato momento della serata, e che viene stampata per essere commercializzato attraverso il canale delle edicole. Al centro di questo nuovo modello professionale troneggia, un'unica funzione, che riordina darwinianamente le relazioni del ciclo della notizia fra le diverse figure che lo animano: l'arbitraggio dell'algoritmo. Ci riferiamo ad un unico modello che ormai si sta imponendo, con varianti del tutto marginali, in cui una nuova generazione di potenza di calcolo entra in redazione, e, producendo una mutazione genetica completa nella semantica e grammatica dei testi, ridisegna la flow chart del sistema produttivo mediante una progressione di automatismi che sostituiscono sempre più le funzioni di coordinamento e di smistamento, e soprattutto connettendo le tipologie di ogni servizio o notizia alle sfaccettature emotive e professionali di ogni singolo utente. Proprio in questo ultimo passaggio, quando si personalizza intimamente la notizia, adeguandola alle categorie di pertinenza di ogni utente, si produce una nuova e ancora largamente sconosciuta forma di valore, che allontana sempre più il giornalista dagli effetti del suo lavoro. Siamo dinanzi al santuario della rete, a quelle interfacce che trasformano gli utenti in profili, e dunque personalizzano l'offerta per centinaia di milioni di singoli clienti. Materialmente parliamo di quella che ci appare come la prima schermata di Netflix, o l'algoritmo PageRank di Google: sistemi di calcolo che profilando dettagliatamente ogni nostra azione emotiva, come dice Ad Finn nel suo libro Che Cosa vogliono gli algoritmi, trasformano il tempo in merce" (11). E successivamente la merce viene rivenduta ai giornalisti sotto forma di calcolabilità dei modi e dei tempi, con cui scrivere e postare un contenuto in rete. E' questa la fase suprema dell'automatizzazione editoriale: ricavare dal profilo del lettore la struttura semantica dell'informazione, la sua caratteristica, il suo senso, la sua documentazione, per renderlo più gradito, più capace di trattenerne l'attenzione, o ancora meglio di spingerlo a muoversi in quel testo o filmato. Una magia che viene resa disponibile alle redazioni da competenze esterne in base innanzitutto, come vedremo, alla calcolabilità della relazione fra comportamenti degli utenti e tempi di trasmissione. E', per l'appunto, l'arbitraggio dell'algoritmo, una nuova antropologia della comunità professionale, dove gli individui si dividono in base alla propria autonomia computazionale: ci sono pochi calcolanti, molti calcolati. I movimenti dei secondi sono largamente pianificati dai primi. Il mercato si basa sulla connessione fra queste due categorie di utenti, e lo spostamento dei flussi di contenuti dagli uni agli altri. Nello storico testoThe Mathematical Theory of Communication, Claude Shannon, con Alan Turing uno dei padri dell'informatica moderna, così descriveva spietatamente la funzione del comunicatore: "il problema fondamentale dell'informazione è quello di riprodurre in un punto, o esattamente o in un modo approssimativo, un messaggio selezionato in un altro punto. Spesso i messaggi hanno un significato" (12). Lo spostamento in sé è ciò che dà senso e valore all'informazione. Tutta la storia dell'informatica è contenuta in un'altra, fulminante definizione di Shannon: l'automatizzazione sincronizza utenti e comunicatori lungo un'unica linea di scambio. La rete ha separato questa linea dal sistema dei media facendola coincidere con la vita globale dell'umanità. In questo processo di re-design produttivo, si creano gerarchie, valori e linguaggi del tutto irriducibili al precedente assetto, con la sostituzione delle precedenti titolarità di potere con altri soggetti che si sostituiscono ai professionisti della mediazione e dell'arbitrato sociale: le piattaforme profilanti. Automatizzare il pensiero. Dal giornalista autoriale al grafo La storia dell'automatizzazione redazionale nasce alla metà degli anni Settanta, con il primo salto tecnologico realmente disruption, che ha mutato il volto del sistema editoriale, mediante il passaggio dal caldo al freddo degli apparati tipografici, quando andarono in pensione le mitiche linotype, nel tornante anni Settanta / anni Ottanta. In quella fase si automatizzò la produzione della pagina, che diventava un file. Poi si arrivò, alla metà degli anni Novanta, ai primi siti web, con i quali si automatizzava la distribuzione del giornale in rete, dove il file era l'attenzione del lettore. Oggi entriamo in un buco nero più profondo, da cui non si ha percezione del modo in cui sarà possibile uscirne, in cui è la conoscenza del giornalista che diventa file, cancellando le residue continuità con il passato. Con l'irruzione in redazione dell'intelligenza artificiale, i

Newspaper metadata:
Source: Key4biz.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/18
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.key4biz.it/democrazia-futura-lo-spillover-del-giornalismo/350850/

giornalisti si trovano immersi in un plancton di big data e algoritmi che si alimentano reciprocamente in un gorgo di processi automatizzati, con quote di creatività del software non banali, come appunto sono la selezione, l'elaborazione e la personalizzazione dell'offerta giornalistica per ogni singolo utente, in ogni singolo minuto della giornata. Una situazione dove i principi ordinatori della produzione – in sostanza la riduzione dell'abbondanza di informazione ad una quantità finita, impaginabile in una versione cartacea o digitale – sfuggono completamente alla padronanza e alla competenza del profilo redazionale. Proprio la connessione di una data notizia con un dato momento della giornata in cui distribuirla con una data piattaforma social, oggi è la funzione primaria che produce valore per una testata. Una funzione che dà corpo ad una figura apicale, il social timing manager, che non deriva né da esperienze giornalistiche né da logiche editoriali, ma direttamente dalle pratiche di esecuzione degli stilemi algoritmici. Una figura che, per riprendere la distinzione iniziale, tende a chiedersi solo come postare e non perché postare in quel momento e su quella piattaforma. Tanto è vero che queste funzioni nei giornali, anche i più solenni e gelosi della propria artigianalità, come ad esempio Le Monde, sono affidate in outsourcing, ad agenzie che sulla base di algoritmi, misurano il gradimento delle piattaforme per quella notizia, scritta in quel modo, e accompagnata da quel corredo iconografico, elaborando un indice in base al quale il giornalista automaticamente posta. In sostanza, nel brusio globale della rete, la cattura dell'attenzione di una frazione infinitesimale di pubblico per un tempo altrettanto infinitesimale è l'elemento che decide la vita o la morte in rete di quella redazione. E dunque solo un sistema computazionale è in grado di indicare la migliore gestione temporale di ogni specifico contenuto. Il tempo di pubblicazione prevale su ogni valutazione del contenuto da pubblicare. Il browsing soffoca l'edit. Se analizziamo i sistemi industriali che vengono oggi implementati negli imbuti digitali delle redazioni, vediamo come questi sistemi offrano non solo una bussola cronologica per scegliere il momento magico di postare, ma anche un sistema di machine learning che, sovrapponendo lo stile del giornale ai gusti degli utenti abituali di quella testata, prendono in gestione direttamente l'intero ciclo produttivo e propongono la formulazione del testo e la struttura del post più efficacie. Rimaniamo prigionieri del come postare e non del perché. Le principali testate italiane, come quelle europee, hanno ormai un fornitore di intelligenza editoriali, che in poche settimane di allenamento è in grado di automatizzare titoli e sommari, oltre che la scansione logica della notizia che non deve mai rivelare il suo contenuto giornalistico prima del terzo o quarto paragrafo. Il motore di questa attività è la movimentazione della notizia che deve andarsi a cercare i click per sopravvivere. Proprio quel concetto di movimento, intuito da Shannon nel dopo guerra, oggi appare come il vero driver per identificare questa nuova marca giornalistica in cui il valore è il momento del post e non il post stesso. Ogni contenuto dunque coincide non più con la mediazione autoriale, quanto, tramite una continua condivisione, "ruminazione" dice Derrick De Kerchove, con la coproduzione di una community di utenza connettiva. La redazione diventa così sempre più un hub, una stazione di smistamento, dove il momento magico è dato dalla coincidenza che si coglie fra attenzione e contenuto. Un'attività composita più che collettiva, dove progressivamente vengono abilitati sempre più utenti, con la regia della piattaforma che promuove e valorizza i contenuti cliccabili. Una logica che appare molto prossima alla logistica computerizzata di Amazon più che alla sensibilità letteraria di un ceto professionale esclusivo. Ogni news che viene immessa in rete infatti viene inesorabilmente modificata ed integrata da una simultaneità di circuiti mobili. La pagina oggi non è mai chiusa, un testo non è mai definito, un servizio tv non è mai concluso. Siamo sempre all'inizio di una conversazione, dove il contenuto iniziale, quello solitamente immesso da una figura professionale viene costantemente trattato e remixato dalla community di utenti che aggiornano il suo valore, adeguandolo permanentemente al fixing dell'evento. Lungo questa catena la figura professionale perde primato e peso retributivo. E' l'informazione dei grafi, come la dovremmo definire seguendo le indicazioni di Albert-Laszlo Barabàsi, che nel suo testo Link ci dice che i grafi sono la descrizione del tragitto connettivo di un contenuto, punto a punto, nella rete, che trasferendosi si modifica secondo le modalità del movimento e le forme del suo processamento dinamico (13). Il grafo oggi è la figura e la relazione che riorganizza le procedure professionali del giornalismo, modellizzando funzioni, atti, movimenti e saperi del tutto inediti rispetto alla tradizione del mestiere per come lo abbiamo conosciuto in passato. La Piattaforma è la zecca della moneta informazionale La Piattaforma è la zecca della moneta informazionale. Se il movimento, abbiamo detto, è il vero know how dell'intera funzione dell'informazione, dobbiamo rintracciare la nuova identità professionale del produttore di informazione in questa nuova dinamica che, per la sua pervasività e velocità, inevitabilmente sposta radicalmente il potere decisionale dall'autore di un contenuto al sistema che lo muove. Lucidamente già nel 1999, nel suo tomo Psiche e Technè, Umberto Galimberti ci avvertiva che il criterio della verità non è più lo svelamento della natura (aletheia) ma la correttezza delle procedure (Orthotes). Ovviamente non parve a nessuno

Newspaper metadata:
Source: Key4biz.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/18
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.key4biz.it/democrazia-futura-lo-spillover-del-giornalismo/350850/

che parlasse concretamente della figura del giornalista e soprattutto dei suoi profili professionali. Tanto meno agli interessati. Ma oggi in redazione ci troviamo più Orthotes che Aletheia. Su questa base si sono anche coniate nuove monete, come l'indice degli utenti unici, o il pay for click, che hanno sostituite le vecchie valute analogiche dell'indice di diffusione o dell'audience. Il collante di tutta questa spirale di automatizzazione che guida la penna del redattore è il cosiddetto natural language processing, ossia quell'insieme di intelligenza artificiale che si allena a comprendere, interpretare e rispondere alle conversazioni, in linguaggio naturale degli ambienti, per produrre da una parte un flusso di misurazioni di quanto detto e pensato dagli umani, e questi sono i big data, dall'altro per sostituire gradatamente in virtù della massima accelerazione delle reazioni, l'interfaccia umana in ogni occasione di interattività, a cominciare appunto dai sistemi dell'informazione. Questo è il vero crepaccio che sta ingoiando la nostra professione: la connessione di un data base semantico ad un risponditore automatico. Un sistema che allena e fa crescere una capacità che fino ad oggi abbiamo considerato inseparabile dalla nostra identità antropologica e ora diventa una protesi dell'individuo. Esattamente come lo fu la pagina da scrivere nella sostituzione della tradizione orale con la scrittura, dove decentrammo conoscenza, tradizioni e saperi in una piattaforma che abbiamo chiamato libro. Ora il processo diventa più insidioso, perché la piattaforma pensa, cresce, impara e ci sostituisce. Una piattaforma che mantiene però tutti i tratti costitutivi che gli ha impresso il suo creatore, il suo programmatore, il suo padrone. Non a caso è sulla trasparenza e condivisibilità di questa Second Life, di questa seconda vita del nostro cervello che si sta scatenando la vera guerra di potere fra monopoli privati e stati: la titolarità dei codici dell'intelligenza artificiale. Nelle ultime settimane del 2020, nell'indifferenza generale nel nostro paese e nel silenzio completo di giornali e giornalisti, si è consumato uno dei round di questo scontro. La responsabile dell'etica dei sistemi semantici di Google Timnit Gebru è stata licenziata per avere denunciato l'inaffidabilità etica dell'apparato semantico del principale motore di ricerca del mondo (14). Per la prima volta, dinanzi alla reazione della comunità accademica e giornalistica americana, Google ha dovuto fare retromarcia, dimostrando che le intelligenze sono analizzabili, scomponibili e negoziabili: da qui si parte per salvare anche l'INPGI. Mentre la cosa è scivolata come vetro sull'acqua. Perché? Forse una spiegazione è rintracciabile nelle parole di Simona Panseri, direttore comunicazione e public affairs del sud Europa per Google che ha fatto elegantemente i conti in tasca ai giornali :"ogni mese distribuiamo 10 miliardi di click ai siti dei giornali, e condividiamo con gli editori 14 miliardi di dollari di fatturato pubblicitario" (15). Prendere o lasciare, era il senso. Un giornale come software house A gennaio del 2017, il New York Times ha presentato un report dal titolo Journalism That Stands Apart (Il giornalismo che si distingue), documento programmatico che indica il percorso e le pietre angolari di una ristrutturazione del giornale che cambia completamente i paradigmi alla base della sua produzione: "[…] Noi non stiamo tentando di massimizzare i click e vendere pubblicità a basso margine. Non stiamo tentando di vincere una corsa agli armamenti per le pagine visualizzate. Noi crediamo che la migliore strategia di business per il Times è di fornire un giornalismo così forte che alcuni milioni di persone nel mondo vorranno pagare per averlo. Naturalmente questa strategia è anche profondamente in sintonia con i nostri valori tradizionali. I nostri incentivi ci spingono verso l'eccellenza giornalistica. […] Le nostre ambizioni sono grandiose: provare che c'è un modello digitale per quel giornalismo originale, competente, approfondito e in presa diretta di cui il mondo ha bisogno […]" (16). Il documento raccoglie un anno di lavoro di sette giornalisti che compongono il "2020 Group", e mira a fissare una bussola concreta per la riorganizzazione del giornale da realizzare entro il 2020. Il 2020 Group afferma che il modello di business del presente e del futuro è quello a pagamento, almeno di singole sezioni di alta specializzazione, anche se la pubblicità cresce ma c'è la consapevolezza che, sul lungo termine, molti di quei soldi finiranno alle piattaforme come Google e Facebook. Sarà necessario creare nuove sezioni (come "Cooking" e "Watching") e funzionalità che, fino a ieri erano ferme a quanto impostato negli anni Settanta del secolo scorso. Dovranno essere implementate le interazioni con gli utenti, sebbene esse siano già un punto centrale nella strategia del Times. L'organizzazione della redazione è poi il core del rapporto: nuovi giornalisti dovranno essere assunti per migliorare competenze verticali e giornalismo sul campo ma, anche, aumento in alcuni campi del lavoro freelance e riduzione in altri. Contemporaneamente vengono meglio definite le aree di competenza tra responsabili di prodotto e giornalisti che però devono lavorare con maggiore sintonia. È necessario abbandonare gli schemi e i ruoli ancora connessi con la carta ed è necessaria una maggiore eterogeneità tra i membri della redazione: di genere, sesso e religione. Il rapporto è lungo e, sebbene articolato, lascia solo trasparire quelli che, evidentemente, nel lavoro programmatico di studio e di analisi, saranno obiettivi estremamente concreti e definiti da scelte operative esecutive. In conclusione, i responsabili editoriali aggiungono un impegno che la dice lunga sul senso di tutto il documento:

Newspaper metadata:

Source: Key4biz.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/18
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.key4biz.it/democrazia-futura-lo-spillover-del-giornalismo/350850/

nei prossimi anni il 15 percento dei ricavi del giornale dovrà essere investito nella produzione di propria e autonoma Intelligenza artificiale. Qui arriviamo al punto: un giornale può mantenere una propria autonoma strategia se dipende dalle forme di intelligenza e di connessione sociale mutuate da altri soggetti ? Una redazione può competere se pensa come i suoi concorrenti? Le risposte segmentano il mercato. Da una parte cresce ormai un granulare tessuto di micro aziende, composte da singoli giornalisti, che offrono servizi integrati alla comunità proprio sulla base dell'opportunità che le piattaforme offrono di navigare negli spazi vuoti. D'altra parte invece le strutture giornalistiche più consistenti si stanno chiedendo come trovare una via per rendere più rilevante la quota di valore aggiunto della propria azione. La diversificazione che indica il New York Times, è una strada. Oppure la specializzazione per nicchie, come testate specialistiche tipo il Wall Street Journal, o il Financial Times stanno esplorando con abbonamenti mirati a singoli temi. Rimane uno spazio in quella terra di nessuno dell'automatizzazione del territorio e delle sue articolazioni. Quanto un giornale possa diventare il navigatore di una città, o di un settore, quale la cultura, l'assistenza, lo sport. O ancora come produrre report di approfondimento di quelle Commodity che sono ormai le news. Il filo conduttore di tutte queste attività è la relazione fra dati e potenza di calcolo. E' possibile sfondare in questi mercati rimanendo all'ombra di giganti monopolistici che bulimicamente stanno occupando ogni anfratto del mercato? L'avvento del 5G, con la transizione al video di ogni espressione testuale, o di nuove funzioni finanziarie, come annunciato da Facebook, con sistemi di pagamento che integreranno le informazioni per gli acquisti, alzano l'asticella della competizione. Per una redazione sempre più si avvicina la necessità di staccarsi dai condotti delle intelligenze standardizzate, e trovare forme e procedure per riprogrammare gli algoritmi che stanno guidando il pilota automatico in redazione. Ricordando che ormai negli aerei il rischio principale è la singolarità del software, che, come nell'ultima tragedia a Nairobi, non risponde più all'artigianalità del pilota. A conferma che "non è vero quel che è certo, ed è certo solo quello che è misurabile" ma, al contrario, " è certo quel che è vero, ed è vero quel che posso verificare". Note al testo (1) Claude Shannon,"A mathematical theory of communication", The Bell System Technical Journal, XXVII (3) luglio 1948 pp 379-423 e XXVII (4) ottobre 1948, pp. 623–656. Cfr. http://people.math.harvard.edu/~ctm/home/text/others/shannon/entropy/entropy.pdf. (2) Romano Alquati, "Composizione organica del capitale e forza-lavoro all'Olivetti", Quaderni Rossi, (2), aprile 1962 pp. 63-98 e Quaderni Rossi, (3) settembre 1962, pp. 121-185. Poi ripreso in Romano Alquati, Sulla Fiat e altri scritti, Milano, Feltrinelli, 1975, pp. 81-163. https://operaismoinenglish.files.wordpress.com/2013/11/73113278-alquati-romano-sulla-fiat-e-altri-scritti-1975.pdf. (3) https://www.mediability.it/in-aumento-in-tutto-il-mondo-la-spesa-pubblicitaria-presto-il-sorpasso-del-digital-sulla-tv/ (4) Friedrich von Hayek, La Presunzione fatale. Gli errori del socialismo, a cura di Dario Antiseri, Milano, Rusconi, 1997, 263 p. Edizione originale: The Fatal Conceit: The Error of Socialism, London – Chicago, Routledge – Chicago University Press, 1988, 194 p. (5) Paolo Giordano, Nel Contagio, Torino, Einaudi, 2020, 80 p. (6) Shoshana Zuboff, The Age of Surveillance Capitalism. The Fight for a human Future at the new Frontier of Power, Campus,2018. Traduzione italiana: Il capitalismo della sorveglianza. Il futuro dell'umanità nell'era dei nuovi poteri, Roma, Luiss University Press, 2019, 622 p. (7) Chris Anderson, "The end of theory. The Data Deluge Makes the Scientific Method Obsolete", Wired, 23 giugno 2008. Vedilo in: https://www.uvm.edu/pdodds/files/papers/others/2008/anderson2008a.pdf (8) Chris Anderson, The end of Theory, Wired, loc.cit. alla nota precedente. (9) Eodem loco (10) https://www.odg.it/i-nuovi-percorsi-della-notizia/37814 (11) Ed Finn, Che cosa vogliono gli algoritmi. L'immaginazione nell'era dei computer, Torino, Einaudi 2018, 264 p. Edizione originale: What Algorithms Want. Imagination in the Age of Computing, Boston, MIT Press Ltd, 2017, 272 p. (12) Claude Shannon, The Mathematical Theory of Communication, Urabana – Chicago, University of illinois Press, 1963. (13) Albert-Laszlo Barabàsi, Link. La scienza delle reti, Torino, Einaudi, 2004, VII-254 p. Edizione originale: Linked: The New Science of Networks, New York, Perseus Group, 2002, 280 p. (14) https://www.technologyreview.com/2020/12/04/1013294/google-ai-ethics-research-paper-forced-out-timnit-gebru/ (15)http://masterx.iulm.it/today/today-milano/giornalismo-digitale-evoluzione-piattaforme-facebook-google/ (16) The New York Times, Journalism That Stands Apart. The Report of the 2020 Group, January 2017. https://www.nytimes.com/projects/2020-report/index.html Per saperne di più: Democrazia Futura Uno L'autore Michele Mezza, docente di culture digitali all'Università Federico II di Napoli Condividi:

BLOGO
Informazione libera e indipendente

Newspaper metadata:

Source: Blogo.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/18
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.blogo.it/post/priorita-alla-scuola-a-novara-la-protesta-si-fa-intergenerazionale

Priorità alla scuola: a Novara la protesta si fa intergenerazionale

Un presidio permanente in città per dare avvio a una riflessione sul concetto di scuola. Appuntamento a venerdì 19 marzo Un presidio permanente per provare a ripensare completamente il concetto di scuola. Quando il comitato Priorità alla Scuola di Novara ha scelto di scendere in piazza e protestare contro la chiusura delle scuole disposta dal governo Draghi per l'emergenza Coronavirus, lo ha fatto prima di tutto in quest'ottica. Ormai da qualche settimana, il loro tentativo di alzare la voce contro la didattica a distanza prosegue nonostante le chiusure. Come tengono a precisare, non deve essere letto solamente come una ribellione nei confronti delle misure, ma un momento di riflessione su tutto il concetto di scuola per come lo abbiamo conosciuto fino a oggi. E se la protesta messa in atto dai genitori di Priorità alla Scuola è finalizzata a rimettere al centro i diritti alla socialità e alla crescita dei bambini, quella degli studenti ha una connotazione diversa. "Anche se la protesta è la stessa – spiega Federica Mangano, insegnante di scuola primaria all'istituto comprensivo Rachel Behar di Trecate – cambia il veicolo. Noi venerdì e sabato scendiamo in piazza per studiare, per confrontarci, per imparare, non solo per protestare. È questa differenza che rende intergenerazionale tutta la protesta, è il fatto che io sia in piazza a insegnare assieme a mia mamma. Prima questi movimenti terminavano in una generazione, e nelle altre vedevano uno scontro: oggi è nell'unione tra queste che io vedo un punto di forza". "Noi vorremmo che si pensasse alla scuola non solamente come un luogo dove recarsi fisicamente – continua Luca Galuppini, studente dell'Università Statale di Milano -, ma un vero e proprio soggetto che fa qualcosa di diverso dal riempire di conoscenze noi studenti come se fossimo contenitori". "E per farlo – afferma Serena Checcucci, docente all'istituto tecnico Pier Luigi Nervi di Novara – vorremmo dar vita a un presidio permanente: ogni settimana in una piazza diversa della città, non solo davanti alle scuole. Noi vorremmo davvero essere tra le persone e far arrivare il nostro messaggio". Appuntamento quindi a Novara, venerdì mattina per il secondo appuntamento con la "Dad in piazza", e poi sabato, per un momento di libertà ma anche e soprattutto di discussione per provare davvero a immaginare i contorni di questa nuova scuola. "Ci saranno docenti, ci saranno medici, ci saranno psicologi, ci saranno genitori, ma soprattutto ci saranno gli studenti. Nel rispetto di tutte le regole anti Covid".

Newspaper metadata:

Source: Lavocediasti.it
Author: Redazione
Country: Italy
Date: 2021/03/18
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.lavocediasti.it/2021/03/18/leggi-notizia/argomenti/cultura-10/articolo/cantiere-genitori-successo-per-la-serata-condotta-dallo-psicoterapeuta-giuseppe-bonavolonta-video.html

Cantiere Genitori: successo per la serata condotta dallo psicoterapeuta Giuseppe Bonavolontà (VIDEO)

Il prossimo appuntamento sarà online il 21 aprile, con la dott.ssa Francesca Inghirami, Psicologa esperta in educazione sessuale Mercoledì 17 marzo il Cantiere Genitori Ic3 ha organizzato la serata dal titolo "Si nasce tutti figli, genitori si diventa e si sarà figli e genitori per sempre!", un grande successo di gradimento e di coinvolgimento. Il terzo appuntamento del percorso formativo per genitori e docenti di IC3 e Genitorinsieme è stato condotta dal dott. Giuseppe Bonavolontà, Psichiatra e psicoterapeuta del DSM di Asti. Il dottor Bonavolontà ha guidato i numerosi partecipanti in un percorso profondo ed emozionante alla scoperta del "per sempre" nell'esperienza dell'essere figli e genitori; un per sempre che racconta la dimensione del tempo, dello stare insieme e del perdere tempo con i nostri figli. Importante e significativo è stato il sottolineare il legame tra il rapporto genitori-figli e la coppia genitoriale che sempre più costituisce un riferimento forte e sicuro per la creazione di fiducia e di autonomia dei figli. Altro passaggio che ha suscitato molto interesse è stato il commento del dott. Bonavolontà sulla situazione attuale: il momento di difficoltà legato all'emergenza covid ha avuto inevitabili ripercussioni sulle relazioni familiari e sul rapporto coniugale e genitoriale. Per sostenere e superare questa fase sono fondamentali l'ascolto reciproco, l'attenzione al dialogo e all'utilizzo delle parole che sono strumenti preziosi e che a volte si incarnano e si fanno riferimento saldo e carezza per i nostri figli. A corollario di tutto questo il dott. Bonavolontà ha dato un grande messaggio di futuro: nel rapporto genitori-figli si deve sempre coltivare con fiducia la speranza che devono essere sempre presente nella relazione educativa per dare senso di sviluppo al un continuo cammino di condivisione e di cambiamento di genitori e dei figli stessi. Il prossimo appuntamento sarà mercoledi 21 aprile sula pagina Facebook di Genitorinsieme con la dott.ssa Francesca Inghirami, Psicologa esperta in educazione sessuale per una interessante serata dal titolo: "Genitori, figli e sessualità: istruzioni per l'uso". Qui la puntata intera

quotidianosanità.it

Newspaper metadata:

Source: Quotidianosanita.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/18
Media: Internet Pages: -

Web source: http://www.quotidianosanita.it/governo-e-parlamento/articolo.php?articolo_id=93723

Medicina di genere. Nominati i componenti dell'Osservatorio Iss

L#Osservatorio ha il compito di monitorare l#attuazione delle azioni di promozione, applicazione e sostegno alla medicina di genere previste nel Piano per l#applicazione e la diffusione della stessa18 MAR - È stato perfezionato il decreto del Presidente dell#Istituto Superiore di Sanità (ISS) mediante il quale sono stati nominati i componenti dell#Osservatorio dedicato alla Medicina di genere. L#Osservatorio è stato istituito il 22 settembre 2020, presso l#ISS, con Decreto dell#allora Sottosegretaria di Stato alla salute, Sandra Zampa, in applicazione dell'art. 3, comma 5, della Legge 11 gennaio 2018, n.3. L#Osservatorio ha il compito di monitorare l#attuazione delle azioni di promozione, applicazione e sostegno alla medicina di genere previste nel Piano per l#applicazione e la diffusione della stessa.Grazie alla nomina dei componenti dell#Osservatorio si potrà dare piena attuazione alle quattro aree di intervento previste dal Piano: da quella relativa ai percorsi clinici di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione a quella che abbraccia la ricerca e l#innovazione, passando per l#area che interessa la formazione e l#aggiornamento professionale, fino a quella che concerne la comunicazione e l#informazione. L#Osservatorio è così composto:Prof. Silvio Brusaferro, Presidente Istituto Superiore di Sanità;Dott. Andrea Piccioli, Direttore generale Istituto Superiore di Sanità;Dott.ssa Alessandra Carè, Direttore Centro di Riferimento per la Medicina di Genere dell#Istituto Superiore di Sanità;Dott.ssa Roberta Masella, Direttore del Reparto Prevenzione e Salute di Genere del Centro di Riferimento per la Medicina di Genere dell#Istituto Superiore di Sanità;Dott.ssa Elena Ortona, Direttore del Reparto Fisiopatologia Genere-specifica del Centro di Riferimento per la Medicina di Genere dell#Istituto Superiore di Sanità;Dott.ssa Cristina Tamburini, in rappresentanza della Direzione generale della prevenzione sanitaria;Dott.ssa Renata Bortolus, in rappresentanza della Direzione generale della prevenzione sanitaria;Dott. Gianluca Voglino, in rappresentanza della Direzione generale delle professioni sanitarie e delle risorse umane del Servizio Sanitario Nazionale;Dott. Marco Spizzichino, in rappresentanza della Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei e internazionali;Dott.ssa Maria Novella Luciani, in rappresentanza della Direzione generale della ricerca e dell#innovazione in sanità;Dott.ssa Antonella Campanale, in rappresentanza della Direzione generale dei dispositivi medici e del servizio farmaceutico;Dott.ssa Rosanna Mariniello, in rappresentanza della Direzione generale della programmazione sanitaria;Dott.ssa Serena Battilomo, in rappresentanza della Direzione generale della digitalizzazione, del sistema informativo sanitario e della statistica;Dott.ssa Marialuisa Appetecchia, individuata da parte della Direzione generale della ricerca e dell#innovazione in sanità in rappresentanza degli Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS);Prof.ssa Flavia Franconi, individuata dalla Sottosegretaria di Stato alla Salute;Dott.ssa Anna Maria Moretti, individuata dalla Sottosegretaria di Stato alla Salute;Prof.ssa Teresita Mazzei, individuata dalla Sottosegretaria di Stato alla Salute;Dott.ssa Gabriella Fabbrocini, in rappresentanza del Ministero dell#Università e della Ricerca;Dott. Massimo Ralli, in rappresentanza del Consiglio Universitario Nazionale;Dott.ssa Rossana Fabrizio, in rappresentanza del Dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio dei Ministri;Dott.ssa Agnese Canevari, in rappresentanza dell#Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali (UNAR) del Dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio dei Ministri;Dott.ssa Filomena Fortinguerra, in rappresentanza dell#Agenzia Italiana del Farmaco;Dott.ssa Lorena Martini, in rappresentanza dell#Osservatorio Nazionale delle buone pratiche sulla sicurezza nella sanità dell#Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali;Dott. Alessandro Ghirardini, in rappresentanza dell#Area Monitoraggio Reti Cliniche e Sviluppo Organizzativo dell#Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali;Dott. Claudio D#Amario, in rappresentanza delle Regioni individuato da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome;Dott.ssa Marina Morelli, in rappresentanza delle Regioni individuata da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome;Dott.ssa Flori Degrassi, in rappresentanza delle Regioni individuata da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome;Dott.ssa Franca Di Nuovo, in rappresentanza delle Regioni individuata da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome;Dott.ssa Monica Bettoni, in rappresentanza delle Regioni individuata da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonome;Dott. Franco Lavalle, in rappresentanza della Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (FNOMCeO);Dott. Sandro Arnolfi, in rappresentanza della Federazione Nazionale Ordini Professioni Infermieristiche (FNOPI);Dott. Giovanni Zorgno, in rappresentanza della Federazione Ordini Farmacisti Italiani (FOFI);Dott.ssa Maria Cristina Latella, in rappresentanza della Federazione Italiana Medici di Medicina Generale (FIMMG);Dott.ssa Cinzia Di

quotidianosanità.it

Newspaper metadata:

Source: Quotidianosanita.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/18
Media: Internet Pages: -

Web source: http://www.quotidianosanita.it/governo-e-parlamento/articolo.php?articolo_id=93723

Matteo, in rappresentanza della Federazione Nazionale degli Ordini della Professione di Ostetrica (FNOPO);Dott.ssa Marina Bertolini, in rappresentanza della Federazione Nazionale Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica, delle Professioni Sanitarie Tecniche, della Riabilitazione e della Prevenzione (FNO TSRM PSTRP);Prof.ssa Fulvia Signani, in rappresentanza del Collegio Nazionale Ordine Psicologi (CNOP);Dott.ssa Beatrice Gianani, in rappresentanza dell#Ufficio Valutazione Impatto (UVI), Senato della Repubblica.

Newspaper metadata:

Source: Ekuonews.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/18
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.ekuonews.it/18/03/2021/la-terapia-psicologica-per-lo-stress-da-covid-domani-convegno-del-centro-di-psicologia-clinica

#La terapia psicologica per lo stress da COVID#, domani convegno del Centro di Psicologia Clinica

PESCARA # La prevenzione e il trattamento delle patologie da stress stanno diventando un problema grave che richiede interventi psicologici qualificati, che non possono più essere rimandati né affidati alla sola generosa azione di volontariato: sono necessari provvedimenti per scongiurare e prevenire patologie più gravi che affliggono tutta la popolazione di ogni età ed estrazione sociale. Le restrizioni della libertà personale e il distanziamento sociale hanno di fatto aumentato le vulnerabilità personali e le resistenze immunitarie. Infatti, l#assenza prolungata dal lavoro, l#inattività, l#isolamento sociale ed emotivo possono essere considerate come dei potenziali fattori di rischio in grado di aumentare la fragilità emotiva e psicologica e favorire lo sviluppo di disturbi d#ansia: attacchi di panico, paure compulsive da contagio e conseguentemente stati depressivi. Queste problematiche hanno messo in evidenza l#importanza del ruolo dei servizi di consulenza psicologica online operanti, che sono spesso carenti di personale specializzato nelle strutture sanitarie preposte soprattutto nel settore della prevenzione e della medicina di base.Per questo il Centro di Psicologia Clinica, scuola di specializzazione in psicoterapia riconosciuta dal MIUR, con l#Alto Patrocinio della Regione Abruzzo e l#AIPP Associazione Italiana Interventi Precoci nelle Psicosi organizza il giorno 19 marzo p.v. un convegno telematico sul tema #Il trattamento dei disturbi da stress in tempo di Covid# al quale parteciperanno diversi esponenti di categoria degli ordini professionali # Dr. Felice Torricelli (Presidente ENPAP Ente Nazionale di Previdenza degli Psicologi), Dr. Davide Lazzari (Presidente Consiglio Nazionale Ordine Psicologi) e vari professionisti del settore di fama nazionale provenienti da diverse realtà sanitarie e universitarie # Prof.Carlo Pruneti (Univ. di Parma), Prof. Paolo Michielin (Univ. di Padova), Prof. Mario Di Pietro (Univ. Padova), D.ssa Susanna Pizzo (Direttrice Ist. Miller Genova-Firenze), Dr. Federico Colombo (ASIPSE Milano), D.ssa Alessandra Di Berardino (CPC-Pescara) con lo scopo di relazionare sui risultati della loro esperienza terapeutica nell#affrontare le problematiche incontrate nelle attività svolte durante la grave pandemia da COVID. Al convegno sono state invitate autorità politiche della Regione: la Dr.ssa Nicoletta Verì, assessore alla Sanità e il Presidente del Consiglio Regionale Lorenzo Sospiri, impegnati da tempo nel trovare una soluzione a questa grave carenza di personale. La soluzione potrebbe essere quella di istituire lo #psicologo delle cure primarie# nella medicina di base. E# allo studio, da parte della regione e di altri interlocutori interessati nel settore sanitario, la presentazione di una legge per l#istituzione di un servizio psicologico che affiancherebbe il medico di base per tutte quelle patologie da stress che affollano gli ambulatori del medico di famiglia con problemi di natura psicosomatica che necessitano di un trattamento specifico per il quale, lo psicologo/psicoterapeuta dotato di una adeguata preparazione, è in grado di intervenire, prevenendo cosi lo sviluppo di patologie più gravi che in questo periodo sono aumentate a dismisura con un aggravamento degli effetti prodotti dalla pandemia.

Newspaper metadata:

Source: Donna Moderna
Country: Italy
Media: Periodics
Author: i Myriam Defilippi
Date: 2021/03/18
Pages: 46 -

Web source:

SÌ, POSSIAMO ANCORA STARE BENE AL LAVORO

Il 61% degli italiani, a un anno dall'inizio della pandemia, soffre di forme gravi di stress. Ma è proprio in momenti complicati che occorre individuare le situazioni di disagio e intervenire. Tre esperti suggeriscono i primi piccoli gesti che ci aiutano a vivere meglio. Sia in ufficio sia in smart workingLo avvertiamo ogni giorno di più: dopo un anno di lavoro in pandemia, siamo stanchi, disorientati, preoccupati per il futuro, tanto che anche riuscire a mantenere il nostro impiego può apparire un traguardo già parecchio ambizioso. E non è solo una sensazione, strisciante o evidente, che proviamo sulla nostra pelle e notiamo in chi ci sta vicino. Gli ultimi dati dello Stressometro, la ricerca settimanale condotta dall'Istituto Piepoli per l'Ordine degli Psicologi, rileva che 1161% degli italiani presenta gravi sintomi da stress (proprio mentre i120 marzo è in calendario la Giornata internazionale della felicità). Eppure è in situazioni di crisi acute che occorre individuare le cause di disagio e attivare al meglio gli strumenti che portino al benessere in tutte le sue declinazioni: fisica, psicologica e sociale. Un principio che vale sia per gli smart worker sia per chi va in ufficio. Ne abbiamo parlato con 3 esperti che si occupano di questo tema da angolature e con sguardi diversi. Tutti, però, partono da un presupposto: l'azienda deve far sì che io possa lavorare nelle migliori condizioni possibili, ma poi spetta a me contribuire a promuovere il benessere mio e delle persone che con me lavorano. Accettiamo l'incertezza Alessandro de Carlo, docente di Psicologia del lavoro all'ateneo di Padova, all'università telematica Giustino Fortunato e alla Psiop, scuola di specializzazione in psicoterapia che forma i Chief Mental Health Officer «Negli ultimi anni pareva che promuovere il benessere in azienda coincidesse con il collocare in ufficio un'amaca e un tavolo da ping pong attorno a cui magari fare anche le riunioni. Il Covid ci ha catapultati invece in un'epoca per niente giocosa. Un'epoca austera che chiede concretezza e ci obbliga a fare i conti con l'incertezza, un'emozione che fatichiamo a maneggiare. Il motivo? In Italia e nel mondo occidentale in generale abbiamo vissuto un lungo periodo di pace e prosperità, ma è stata un'eccezione. L'incertezza in realtà è la condizione fisiologica dell'umanità e l'umanità finora ce l'ha sempre fatta, più o meno bene. Per non lasciarci travolgere dal disorientamento occorre accettare che ci siano cose al di fuori del nostro controllo; così possiamo iniziare a gestire gli aspetti della nostra realtà che siamo in grado di governare, anziché disperdere energie per quelli su cui non possiamo intervenire. Penso al blocco dei licenziamenti. Nessuno ora sa quando verrà tolto e cosa davvero succederà, forse neppure Draghi. Se mi fisso con il pensiero sul rischio di essere licenziato, non faccio più niente. L'ansia che deriva dall'incertezza rispetto al futuro accomuna gli smart worker e chi opera fisicamente in azienda. Ognuno di loro ha poi fonti di stress specifiche: chi va in azienda teme il contagio, mentre gli smart worker rischiano di soffrire per il senso di isolamento e la difficoltà di conciliare vita familiare e vita professionale. Che fare quindi? Chi ha paura di contrarre il virus deve ricordare che molte delle paure che abbiamo oggi si sono solidificate quando non si sapeva niente del Covid. Io a marzo 2020 ho lavorato con i medici e gli infermieri nell'ospedale vicino a Vo' Euganeo, dove c' è stato il primo morto da Covid. In quelle siLA FELICITÀ NON È tuazioni c'era da essere davvero UN'EMOZIONE VOLATILE preoccupati: non si avevano inforCHE SI CONQUISTA mazioni su come si propagasse il CON IL DENARO E NON virus. Ma le conoscenze progrediCI PIOVE DALL'ALTO. scono e ora abbiamo una maggio- È UNA COMPETENZA re capacità di gestione delle critiCHE VA COLTIVATA CON cità: le stesse aziende sono molto TANTE PICCOLE AZIONI più attrezzate sul fronte prevenCHE PRODUCONO zione. La paura del contagio sul MAGGIOR BENESSERE luogo di lavoro va ridimensionata PER NOI E I COLLEGHI così come va rimodulata la nostra visione dello smart working d'e- mergenza. Ricordiamoci che stiamo vivendo una situazione che è complessa e dura da tanto, però è temporanea. Vero che nessuno sa di preciso quando finirà, ma le prospettive aperte dai vaccini e l'evoluzione della normativa sullo smart working, a cominciare dal settore pubblico, mostrano che le cose stanno cambiando. Quelli che suggerisco non vanno visti come tanti, ulteriori sforzi dopo un anno così impervio, ma come investimenti: saper coltivare la pazienza e convivere con l'incertezza sono competenze emotive che mi saranno utili tutta la vita». Impariamo a coltivare la fiducia Elisabetta dalla Valle, autrice di Tutta questione di benessere (Licosia) e cofondatrice dell'Osservatorio italiano sulla felicità «Parto da un concetto cruciale: la felicità non è un'emozione volatile che si conquista con il denaro, bensì una competenza che va coltivata. E dobbiamo capire che non ci piove dall'alto, ma a fare la prima mossa verso una condizione di maggior benessere nostro e dei colleghi dobbiamo essereproprio noi. Anche piccoli gesti possono avere un grande impatto. Prendiamoci 2 minuti prima di ogni riunione virtuale per chiederci tra colleghi come stiamo. È un lasciare spazio all'empatia pur dentro il ritmo tambureggiante delle videocall. Soprattutto occorre coltivare la fiducia: il capo deve fidarsi del fatto che io da remoto lavoro, io mi fido del collega che incontro in ufficio perché ci sono regole di sicurezza per la prevenzione dei

Newspaper metadata:

Source: Donna Moderna
Country: Italy
Media: Periodics

Author: i Myriam Defilippi
Date: 2021/03/18
Pages: 46 -

Web source:

contagi che tutti dobbiamo rispettare. Fiducia negli altri vuol dire anche toglierci la "maschera" con cui troppo spesso in passato siamo andati al lavoro: ci hanno fatto credere che dovevamo mostrarci sempre scevri da errori, inappuntabili, performanti, perfetti. Invece ognuno di noi ha le proprie fragilità. Perché, ora che ci siamo trovati tutti inermi di fronte a un nemico immane, non dovremmo avere il coraggio di chiedere aiuto e di mostrare le nostre insicurezze? Se tutti teniamo la mascherina ma tiriamo giù la "maschera", possiamo riavvicinarci e prenderci cura gli uni degli altri, per far sì che ogni persona sia messa in grado di essere l'unicità che è. La fiducia è anche carburante di nuove forme di aggregazione. In questo periodo vedo nascere in alcune aziende delle community, che per esempio creano delle biblioteche virtuali oppure programmano attività di volontariato per il futuro. Queste iniziative producono un doppio, benefico effetto: rinsaldano relazioni, dandoci un ancoraggio positivo all'oggi, e ci proiettano in modo costruttivo verso il domani». Gestiamo bene il tempo Debora de Nuzzo, consulente e formatrice in tema di Benessere organizzativo e smart working, fondatrice di DDNstudio «Le difficoltà legate alla pandemia si sono fatte sentire per tutti, ma non si deve pensare che chi prima in ufficio era più timido abbia subito le conseguenze peggiori. Ho notato che spesso sono state le personalità più forti quelle più colpite. La ragione? In una situazione così inedita la sicurezza nei propri mezzi e nelle proprie capacità è improvvisamente venuta meno lasciando posto alla confusione e all'anergia, cioè all'impossibilità di canalizzare in modo efficace gli sforzi. Il consiglio valido per tutti è di gestire meglio e al meglio il tempo. Si può farlo non lasciandosi fagocitare da quella voce interna che dice: "Mi sento in dovere di...". Attenzione: non suggerisco di non lavorare! Ma io che come formatrice seguo molti smart worker vedo che in tanti si privano del piacere di una passeggiata, perché temono che il capo li chiami o, peggio ancora, pranzano davanti al computer. Qui l'inghippo sta nel fatto che con il proprio superiore e i colleghi non sono stati distinti i tempi di lavoro sincrono da quello asincrono: nel primo caso dobbiamo essere presenti anche solo online insieme agli altri, per esempio per partecipare alle riunioni; nel secondo caso ognuno può eseguirei compiti di sua competenza entro il tempo richiesto, ma nei tempi che preferisce. Fare questo passaggio mentale significa lavorare in modo più rilassato e, ora che già lo spazio a disposizione è contratto, poter disporre più liberamente del tempo. Servono quindi educazione e formazione al vero smart working. Imparare a non sovrapporre i due tempi di lavoro, ma anche i tempi di lavoro con quelli della vita privata, accresce la lucidità. Perché così, di fronte ai problemi, riesco a prendermi il mio tempo per chiedermi: "Cosa posso fare io ora?". Magari non si trova la soluzione a tutto. Di certo, però, rispetto al cercare di posticipare ("Me ne occuperò quando il Covid sarà passato") o delegare ("Perché non ci pensa il mio capo?") è un segnale di vitalità. Una sensazione di cui oggi più che mai abbiamo grandemente bisogno».

ItaliaOggi

Newspaper metadata:

Source: Italia Oggi
Country: Italy
Media: Printed

Author: CARLO VALENTINI
Date: 2021/03/19
Pages: 10 -

Web source:

200 nuove professioni digitali

«Il dopo Covid abbiamo stimato farà nascere circa 200 nuove professioni legate al mondo digitale, molto specialistiche. Come in ogni fenomeno di cambiamento, sono mutate le abitudini delle persone, le priorità e di conseguenza i servizi ed i prodotti che si utilizzano quotidianamente. Esempi di nuove professioni che le imprese già stanno cercando per cogliere la ripresa? Non è più sufficiente la conoscenza del marketing tradizionale occorre avere cognizioni di web marketing, di social network e dell'analisi dei dati statistici provenienti dalla rete. Poi c'è il data scientist, che deve permettere ai computer di apprendere ed elaborare previsioni future a partire da uno o più database, il blockchain developer, per operare con la crittografia del sistema blockchain, l'ux-designer che sviluppa grafica e programmazione con molteplici sistemi, lo sviluppatore di App, l'artificial intelligence business manager per utilizzare in azienda l'intelligenza artificiale, il cloud architect che archivia e memorizza i dati nel cloud, i vigilantes contro gli hackers, e così via. Se vogliamo l'inserimento dei giovani nel mondo del lavoro queste sono le strade da percorrere. Le persone che sapranno trovare soluzioni agli attuali problemi specifici delle aziende, che sono soprattutto digitali, e quelle che sapranno portare un valore concreto ad esse hanno le porte aperte per un'assunzione». Rodrigo Di Lauro, 27 anni, è fondatore e Ceo di Life Learning, 23 dipendenti, che ha fatto diventare in sette anni una delle principali piattaforme edu-tech italiane con un catalogo di 2500 corsi e 50 master certifi cati, con 150.000 corsisti l'anno. La sua missionedice- è formare le nuove fi gure professionali indispensabili per portare le aziende nel futuro digitale. E non ha dubbi che archiviato fi nalmente il Covid le economie italiana ed europea sapranno innovare e stare al passo con Usa e Cina, partecipando all'exploit che seguirà alla crisi. Il suo è quindi un privilegiato punto d'osservazione sui mutamenti del mercato del lavoro. Domanda. C'è ancora discrasia tra domanda e offerta di lavoro? Risposta. Continua ad essere un problema, oggi come del resto prima dell'emergenza Covid, le persone studiano e si formano per professioni che in realtà sono poco richieste sul mercato del lavoro. Basti pensare alle migliaia di disoccupati provenienti dalle facoltà di psicologia, economia, architettura. Le aziende cercano competenze specifi che che diffi cilmente vengono formate all'interno dei percorsi di studio accademici. D. La crisi ha reso ancora più evidente l'esigenza di cambiare il modo di fare formazione. R. Fino a ieri la formazione veniva valutata su base «quantitativa»: un master di 1500 ore e parecchio dispendioso, ad esempio, era valutato buono poiché la quantità di denaro speso e le ore offerte erano sinonimo di qualità. Oggi il mercato va talmente veloce che non possiamo permetterci di sprecare 1.500 ore in formazione tecnica senza lavorare. Perciò la formazione deve avvenire in modalità smart, per esempio sulla piattaforma Zoom, e direttamente sul posto di lavoro se la persona ha un'occupazione e vuole aggiornarsi. Un'azienda non chiede più «quante ore di formazione hai fatto» ma «cosa hai studiato e come lo hai studiato». Intendiamoci, la formazione online non soppianterà quella frontale ma avrà un ruolo fondamentale per consentire un aggiornamento continuo. Il nostro modello, per esempio, prevede il 10% di formazione diretta, possibilmente in aula, il 20% di attività di coaching e il restante 70% di training sul luogo di lavoro. D. Però la didattica a distanza, a scuola, è accolta con perplessità. R. Bisogna trovare un equilibrio. Dopo il 2020 la formazione online è entrata nel nostro quotidiano come ordinare la pizza da Just-Eat o prenotare un hotel su Booking. Ci sono fazioni, penso ai No-Dad, che cercano di demonizzare questa modalità, ma è sbagliato e fuori dal tempo. Il problema non è rifiutare la didattica a distanza ma non permettere che cannibalizzi quella sui banchi. La formazione online è una metodologia da utilizzare a seconda delle necessità didattiche così come la formazione d'aula. I No-Dad non debbono rimanere fermi alla preistoria. D. Le aziende italiane fanno formazione a sufficienza? R. Purtroppo la nostra cultura manageriale è incentrata unicamente sulle performance di breve respiro. Le aziende poco lungimiranti svolgono solamente la formazione obbligatoria per legge, ad esempio legata alla sicurezza sul lavoro. Questo deriva da una scarsa fi ducia lavoratore-datore di lavoro: venendo meno questa fi ducia l'imprenditore non vede l'investimento sul dipendente come un atto di fi ducia ma come un inutile costo che fa scendere gli utili. Ci sono però anche tante eccellenze che fanno della formazione dei dipendenti un vantaggio competitivo e in genere sono quelle che meno hanno risentito della crisi Covid. Le istituzioni ma anche tutto quanto ruota attorno alle imprese dovrebbero incentivare quelle aziende che si impegnano nell'aggiornamento professionale continuo dei propri dipendenti, i benefi ci ricadrebbero su tutto il sistema produttivo. D. Quanto si spende in formazione? R. Negli ultimi 5 anni sono stati circa 2,6 milioni gli individui di età compresa tra i 25 e i 64 anni (pari quindi al 7,9 per cento della popolazione di riferimento) che hanno partecipato ad attività di istruzione e formazione, in maggioranza aziendali e in misura minore organizzati nell'ambito della programmazione regionale. Il costo è stato di 4,5 miliardi di euro, il

Newspaper metadata:

Source: Italia Oggi
Country: Italy
Media: Printed

Author: CARLO VALENTINI
Date: 2021/03/19
Pages: 10 -

Web source:

costo medio orario per il corso di formazione di un partecipante è stato pari a 57 euro. Le imprese hanno investito maggiormente in formazione per le competenze tecnico-operative connesse al miglioramento dei processi produttivi e all'innovazione digitale. D. Quali qualità sono oggi richieste a un manager? R. Intelligenza emotiva, cultura del feedback, abilità strategiche, capacità di relazionarsi. D. E quali sono le qualità di un bravo coach che fa formazione? R. Il coach dev'essere in grado di definire per la persona che sta seguendo un processo di consapevolezza, per partire dal suo punto A e arrivare al suo punto desiderato B di crescita e miglioramento. D. In che modo presentare la propria candidatura a un'azienda? R. La strategia più effi cace per «saltare la fi la» rispetto alla coda di curriculum che ricevono le aziende è quella di intercettare su Linkedln il responsabile di dipartimento relativo all'area aziendale della job position aperta ed inviargli un messaggio proponendo una soluzione per risolvere il problema che il candidato deve imparare a leggere fra le righe nell'annuncio di lavoro.

IL FOGLIO

Newspaper metadata:

Source: Il Foglio
Country: Italy
Media: Printed

Author: Mario Benedetto
Date: 2021/03/19
Pages: 10 -

Web source:

Anche se serve, che stress il lockdown

L a contagiosità che continua a tenere tutti con il fiato sospeso è quella di un virus che non molla la presa sulla popolazione globale. Parallelamente c'è quella dello stress e della paura, che ne è diretta conseguenza, capace di generare reazioni e stati d'animo che sono, per tutti, l'ulteriore peso da sopportare nel corso di una crisi, dunque, generalizzata. Gli specialisti chiamati a confrontarsi con il versante psicologico di questa situazione continuano, infatti, a registrare una condizione di stress diffuso, al di là di specifici casi che richiedono cure e attenzioni particolari. Facciamo oggi un nuovo punto della situazione con David Lazzari, past president della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimunologia e presidente nazionale dell'Ordine degli Psicologi. Avete misurato periodicamente il livello di stress degli italiani: che fotografia ci fa della situazione attuale? Lo stress descrive il rapporto che c'è tra la persona e il contesto: se il livello è elevato vuol dire che ci sono problemi. La dinamica normale prevede che l'impennata dello stress sia seguita da un periodo di recupero, se non accade questo c'è una situazione di stress cronico, che è negativa da molti punti di vista. Nella prima fase della pandemia c'è stata una impennata, l'indice è passato da 52 a 65 all'inizio del lockdown. Poi l'estate ha portato a un calo, ma dall'autunno le cose si sono complicate e oggi abbiamo gli stessi indici del lockdown, questo vuol dire che è quasi un anno di livelli del tutto anomali di stress, il 40 per cento della popolazione tra 80 e 100 su 100. Cosa accade alle persone in questa condizione è materia oramai molto studiata: sappiamo come lo stress cronico impatta sulla salute e sulle situazioni della vita. Quali fattori hanno pesato di più? Ci sono condizioni oggettive – il Covid, l'economia, i diversi sacrifici e cambiamenti – ma poi ci sono tante situazioni che dipendono dalle scelte o dalle non scelte umane: la comunicazione, spesso terroristica e confusiva, l'incertezza sulle prospettive, le percezioni su come si sta gestendo la pandemia e organizzando la ripresa, le singole scelte per contrastare il virus. Quali, invece, le problematiche più diffuse e come incidono, su esse, fattori come la genetica e l'ambiente? Gli studi di genetica ed epigenetica hanno chiarito che la salute è un equilibrio, sono rarissime le malattie solo genetiche. I geni lavorano in relazione alle nostre esperienze, alle relazioni, alla nostra capacità di affrontare le situazioni, al nostro "essere": investire su questi aspetti è fondamentale per prevenire disturbi e malattie, promuovendo le nostre competenze soggettive di vita. Oggi vediamo una popolazione "esaurita" come si diceva una volta, e questo disagio è il carburante per disturbi e malattie, sia psichiche che fisiche. Cito qualche dato: le persone con stress cronico elevato hanno quasi il doppio del rischio per malattie cardiovascolari o il 60 per cento in più per diabete e questo a parità di condizioni di salute, di reddito e di stile di vita (La Psiche tra Salute e Malattia, 2020). Oggi desta molte preoccupazioni anche la situazione economica. Qual è il rapporto tra essa e lo stato di salute psicologica? Perché, in tale contesto, si dovrebbero investire risorse per la salute psicologica? Perché c'è un rapporto tra psicologia ed economia: chi sta male psicologicamente è meno produttivo, rende meno per sé, per la famiglia e per la società, può chiudersi, divenire negativo o aggressivo, con ricadute chiare su economia e sul clima sociale. Pensare al trend psicologico come avulso da quello economico o come una semplice conseguenza vuol dire non conoscere gli studi in materia. E questo al di là del costo delle malattie psichiche e fisiche o dei suicidi che possono scaturire da questa condizione. Ci sono psicologi che hanno preso i Nobel per l'economia su queste cose. Lo stress psicologico ha un costo elevato. Come intervenire su un fenomeno così diffuso? Siamo condizionati dall'idea che gli interventi per la psiche sono sempre individuali e lunghi, ma non è così. Esistono interventi psicologici, anche di gruppo, efficaci e vantaggiosi economicamente, per ogni euro speso abbiamo un ritorno di quasi un euro e 89 centesimi, ma la strategia diffusa si basa su reti di ascolto e promozione collettiva delle risorse psicologiche, resilienza in primo luogo. La scuola, i contesti sanitari, del welfare o le organizzazioni sono i luoghi per l'attivazio - ne di programmi definiti di empowerment psicologico di comunità. Sono stati lanciati allarmi su un potenziale abuso di farmaci in relazione a questo disagio psicologico. Viviamo in una società che parla tanto di persone ma poi le tratta come "macchine umane", comandate da regole biologiche o sociali: in mezzo non c'è praticamente nulla. Una visione che nega la realtà: cioè che noi siamo soprattutto la nostra psiche, i nostri vissuti, emozioni, sentimenti, relazioni, valori, obiettivi# Ognuno di noi è una sintesi unica di biologia e società, sennò saremmo tutti cloni, e questa sintesi, la nostra psiche, fa di noi ciò che siamo. Quando la psiche soffre c'è bisogno di ascoltare, capire, aiutare a costruire nuovi strumenti e percorsi. I farmaci possono aiutare in certi momenti e nelle situazioni più gravi, ma la risposta psicoterapica è nella maggior parte dei casi più efficace e duratura. E anche quando il farmaco è utile l'abbinamento alla psicoterapia ne moltiplica gli effetti positivi. Il rischio di un abuso farmacologico è reale, e i dati di aumento dei consumi lo dimostrano, perché nel pubblico non si fa più psicoterapia per mancanza di psicologi e le persone

IL FOGLIO

Newspaper metadata:

Source: Il Foglio
Country: Italy
Media: Printed
Author: Mario Benedetto
Date: 2021/03/19
Pages: 10 -

Web source:

spesso non hanno soldi per andare nel privato. Quali sono le vostre proposte? Abbiamo avanzato proposte concrete e sostenibili, ma con la spesa pubblica esistono tre atteggiamenti della politica: moltiplicarla indebitandosi, tagliare indiscriminatamente o renderla produttiva. La terza via è la meno praticata perché bisogna fare delle scelte per il bene comune, poco gradite a chi insegue il consenso immediato con logiche di marketing a breve termine. Ecco perché non si previene e non si programma. Esistono due detti: “prevenire è meglio che curare” e “se vuoi davvero aiutare chi ha fame non limitarti a dargli un pesce ma insegnagli a pescare”. Potrei dire che questo è il ruolo della Psicologia, la sua funzione per i singoli e la società. Sono sempre di più quelli che l’hanno compreso e cercano lo Psicologo nel privato, e questo è un bene ma aumenta la già pesante discriminazione tra chi può e chi non può permetterselo. L’assenza in Italia di un “uso sociale” della Psicologia crea ulteriori sperequazioni e soprattutto impedisce programmi di comunità. Che prevengono il degenerare delle situazioni. Per le nostre Istituzioni se non arrivi a strutturare una grave malattia mentale o a tentare il suicidio stai ancora bene. Questo approccio moltiplica i costi per le persone e per la società. Mario Benedetto

VANITY FAIR.it

Newspaper metadata:

Source: Vanityfair.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Emanuele La Veglia
Date: 2021/03/19
Pages: -

Web source: https://www.vanityfair.it/mybusiness/donne-nel-mondo/2021/03/19/chiara-grasso-etologa

Chiara Grasso: «Così si vive facendo l'etologa»

19 marzo 2021 di Emanuele La Veglia Sfoglia gallery Fondatrice dell'associazione «EticoScienza», si impegna a promuovere un'etologia che non veda l'animale come mero strumento di business, bensì come essere senziente, degno di ricevere rispetto. E qui ci racconta come si svolge il suo lavoro 19 marzo 2021 di Emanuele La Veglia «In città mi sentivo a disagio, tra le macchine, il cemento e l'inquinamento. La natura e gli animali erano la mia passione, dai vermetti che salvavo dopo un temporale, ai delfini e ai caprioli che osservavo con il binocolo da casa». Chiara Grasso è nata a Torino 28 anni fa e ha vissuto la sua infanzia tra il Piemonte e la Sardegna, conoscendo una natura selvaggia tra gli arbusti e il mare, in compagnia di Diana, il suo primo cane. Oggi è un'etologa, studia il comportamento degli animali e ha fondato un'associazione che si chiama EticoScienza. Ecco la sua storia, tra passioni e progetti futuri. Quando ha deciso cosa avrebbe fatto da grande? «Già all'età di otto anni iniziai la mia prima battaglia da attivista contro i circhi in cui si esibivano animali: riempivo la città con affissioni scritte a mano. Dall'altro lato però mi ha sempre interessato la mente umana e da piccola mi emozionavo ad immaginare come gli impulsi elettrici che partivano dal cervello arrivassero a far muovere le dita dei piedi. E così, dopo il liceo linguistico, mi sono iscritta alla triennale di Psicologia a Torino, facendo un Erasmus a Madrid, e, successivamente, alla magistrale in Evoluzione del Comportamento Animale e dell'Uomo, con un nuovo semestre all'estero, stavolta a Valencia. Alla passione per l'etologia si è aggiunta la voglia di trasmettere agli altri le mie conoscenze, che mi ha portato a diventare guida naturalistica e educatrice ambientale, attraverso un master. Credo che non si smetta mai di studiare e, nel mio caso, di viaggiare: l'anno scorso ho realizzato il mio sogno di diventare Guida Safari certificata, dopo un'esperienza di 6 mesi nella savana, in Africa, a stretto contatto con la natura e gli animali liberi». Che apporto può dare una visione femminile negli studi di etologia? «Alcune grandissime etologhe sono proprio donne, a partire da Jane Goodall e Diane Fossey con gli scimpanzé e i gorilla che hanno studiato anni. In questo settore non penso ci siano differenze tra uomini e donne, ma quello che serve è un pensiero vergine, privo di preconcetti e sovrastrutture, che si lasci ammaliare. Il vero problema di oggi è la mancanza di incarichi retribuiti per chi sogna un lavoro etico: ci hanno sempre detto che basta una laurea, studiare e crederci, ma non è così. Noi donne spesso siamo viste come ragazzine sognatrici e amanti degli animaletti, per cui dobbiamo farci strada, dimostrando di poter sopravvivere nella savana riuscendo ad adattarci alle situazioni, senza dimenticare valori e principi». Com'è nata l'idea dell'associazione EticoScienza? «Io e Christian Lenzi, il mio compagno, ci siamo conosciuti proprio all'università. In quegli anni un dottorando ci disse che, per vivere di etologia, l'unico modo era collaborare con i circhi o allevare animali selvatici. Dopo aver sentito ciò ero sul punto di lasciare gli studi perché non avrei mai calpestato i miei valori di vita. Christian mi guardò negli occhi e mi disse: "Laureiamoci e ti prometto che un giorno creeremo qualcosa di etico tutto nostro". E così è stato. Abbiamo conseguito la magistrale entrambi nello stesso giorno e, poco dopo, è nata EticoScienza, con l'idea di promuovere un'etologia che non veda l'animale come mero strumento di business, bensì come essere senziente, degno di ricevere rispetto». Quali sono le iniziative che sta portando avanti? «In meno di tre anni centinaia di giovani si sono uniti al nostro progetto, sposandone la causa. Oggi facciamo ricerca sui temi della zoo-antropologia, del turismo etico, della conservazione di specie a rischio e studiamo l'impatto dei social e dei mass media sulla salvaguardia degli animali. A questo si aggiungono gli eventi scientifici per adulti e di educazione ambientale per bambini, oltre a diversi libri che abbiamo in cantiere. L'obiettivo che porto avanti quotidianamente è quello di riuscire a sensibilizzare almeno una persona al giorno riguardo il benessere degli animali. E questo è sufficiente a darmi la giusta carica ed energia per proseguire sulla mia strada».

Newspaper metadata:

Source: Imgpress.it | Author:
Country: Italy | Date: 2021/03/19
Media: Internet | Pages: -

Web source: https://www.imgpress.it/culture/navigare-lincertezza-dal-3-al-5-settembre-a-padova-torna-il-festival-della-scienza-e-della-curiosita/

Navigare l’incertezza – Dal 3 al 5 settembre a Padova torna il Festival della scienza e della curiosità

Dal 3 al 5 settembre 2021 torna a Padova il CICAP Fest, il Festival della scienza e della curiosità, giunto alla sua quarta edizione. Navigare l’incertezza. Con il dubbio come bussola… per tornare a riveder le stelle è il tema scelto per l’edizione 2021 del CICAP Fest. Perché, anche se attribuiamo all’incertezza un valore negativo, in realtà è il motore della scienza e del cambiamento. E l’incertezza è anche alla base delle metodologie di verifica di pseudoscienze e fake news, temi tradizionalmente cari al CICAP. Il palinsesto vedrà confrontarsi sull’argomento, in modalità mista, scienziati, divulgatori, scrittori, filosofi e personaggi del mondo della ricerca, della letteratura, dello spettacolo e della cultura. «Quest’anno» spiega Massimo Polidoro, direttore del Festival, «il CICAP Fest si intitola “NAVIGARE L’INCERTEZZA. Con il dubbio come bussola… per tornare a riveder le stelle”. L’incertezza, lo sappiamo, genera dubbi e il dubbio può mettere a disagio. Da qui l’esigenza di cercare rassicurazione talvolta costruendo spiegazioni rassicuranti ma false o distorsive. L’incertezza che muove la scienza, in quanto metodo per conoscere il reale in continua evoluzione, può essere la stella che ci conduce verso il “glorioso porto”, come afferma Dante, di cui ricorrono nel 2021 i 700 anni dalla morte, evento che il CICAP Fest rimarcherà con alcuni incontri ispirati dalla sua opera».

«Il dubbio aiuta a esplorare nuove strade e la vita stessa è fatta di incertezze e complessità: nell’economia, nella meteorologia, nel viaggio, nella salute, nell’amore… La scienza stessa è dominata dall’idea di approssimazione probabilistica, e, contrariamente a quanto si dice comunemente, non è fatta per comunicare certezze assolute ma relative e questo, lungi dall’essere un limite, è la sua forza» spiega Daniela Ovadia, coordinatrice scientifica del CICAP Fest. «E, dunque, per aiutarci a navigare in mari incerti, il CICAP Fest condividerà gli strumenti delle varie discipline (comprese quelle umanistiche) che ci permettono di cogliere la lezione più importante della scienza, vale a dire che l’incertezza non si subisce: si governa».

Promosso dal CICAP, in collaborazione con l’Università, il Comune, e la Provincia di Padova, il CICAP Fest intende far tesoro della buona riuscita dell’edizione digitale 2020, positiva in termini di partecipazione di pubblico e di penetrazione geografica, costruendo un programma ibrido che, compatibilmente con l’incerta situazione sanitaria dei prossimi mesi e le conseguenti possibili restrizioni, prevederà un palinsesto di incontri in presenza a Padova, storica città del Festival, che saranno trasmessi anche in streaming, e un programma di incontri esclusivamente online.

Quest’anno il CICAP Fest riserverà la consueta attenzione alle scuole e ai docenti con un palinsesto dedicato interamente a loro: il CICAP Fest EDU, una settimana di incontri che avranno luogo nel mese di ottobre volti a costruire una piattaforma di contenuti per gli studenti e corsi per insegnanti che rimarranno fruibili anche in futuro.

Il Comitato scientifico Shaul Bassi (direttore dell’International Center for the Humanities and Social Change, Università Ca’ Foscari, Venezia), Michele Bellone (giornalista scientifico, curatore editoriale saggistica “Codice Edizioni”), Elisabetta Bernardi (biologa nutrizionista, autrice storica di SuperQuark, docente di Antropometria, Università degli studi di Bari Aldo Moro), Enzo Crupi (docente di Logica e Filosofia della scienza all’Università di Torino, direttore Centro di Logica, Linguaggio e Cognizione), Francesco Paolo de Ceglia (docente di Storia della scienza, Università degli studi di Bari Aldo Moro), Sergio Della Sala (docente di Human Cognitive Neuroscience, Università di Edimburgo – Gran Bretagna – e Presidente del CICAP), Lorenzo Montali (docente di Psicologia Sociale, Università di Milano-Bicocca, Vice-Presidente del CICAP), Annalisa Oboe (docente di Letteratura inglese e Prorettrice alle Relazioni culturali, sociali e di genere Università di Padova), Elisa Palazzi (ricercatrice Istituto di Scienze dell’atmosfera e del clima / ISAC presso il Cnr e Docente di Fisica del clima, Università di Torino), Telmo Pievani (delegato del Rettore per la comunicazione istituzionale dell’Università di Padova e filosofo della scienza), Elisabetta Tola (giornalista scientifica, Radio 3 Scienza, e fondatrice di Formicablu), Antonella Viola (docente di Patologia Generale, Università di Padova, e Direttrice Scientifica dell’Istituto di Ricerca Pediatrica – IRP – Città della Speranza), Fabiana Zollo (docente di Computer science presso il Dipartimento di Scienze Ambientali, Informatica e Statistica, Università Ca’ Foscari, Venezia). Che cosa è il CICAP Il CICAP (Comitato italiano controllo affermazioni sulle pseudoscienze) è un’associazione educativa e pedagogica, fondata nel 1989 da Piero Angela e da altre personalità del mondo della scienza e della cultura tra cui Margherita Hack, Umberto Eco, Rita Levi Montalcini, Carlo Rubbia e Umberto Veronesi, per favorire la diffusione di una mentalità scientifica e contrastare pseudoscienze, irrazionalità e superstizione. Il lavoro formativo del CICAP è riconosciuto dal Ministero per l’Istruzione, l’Università e la Ricerca. foto di Piero Angela

Il Messaggero

Newspaper metadata:

Source: Il Messaggero
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/19
Media: Printed
Pages: 7 -

Web source:

I giovani e i disturbi da Dad la proposta in Parlamento: «Più medici e posti letto»

Misure straordinarie contro l'emergenza salute mentale dei bambini e dei ragazzi. È quanto chiesto in una risoluzione presentata in commissione affari sociali dellaCameradeideputatidal gruppodelPd,con ilpediatraPaolo Sianicome primo firmatario. «Il lockdown e ladidattica a distanzahanno lasciato i bambini e gli adolescenti inunasituazionediestremo isolamentosocialeconconseguenze neuropsichiatriche sempre più evidenti», riferisce Siani. «È stato registrato un aumento impressionante di disturbi d'ansia, dell'alimentazione, fobie, fino ad anche a problematiche più gravi che hanno richiesto il ricovero, che non possiamo ignorare»,aggiunge. Il territorio, secondo gli autori della risoluzione, non è preparato a gestire questa emergenza che, standoallestimedelministerodella Salute e di varie indagini, avrebbe raggiunto livelli epidemici. Una vera epidemia all'intero della pandemia. «Sappiamo che la disponibilità di servizi di salute mentale per i bambini e per gli adolescenti non era neanche lontanamente sufficiente a soddisfare i loro bisogniprimaancorachesientrasse in pandemia», dice Siani. «Attualmente in Italia sono solo 92 i posti letto dedicati nei reparti di neuropsichiatria infantile, oltretutto non uniformemente distribuiti su tutto il territorio visto che ci sono regioni, quali Abruzzo, Umbria e Calabria,chenondispongonodi alcunposto letto»,aggiunge. LE INTERRUZIONI A questo si aggiungono frequenti e diffuse interruzioni dei servizi da quando è iniziata la pandemia. «Si stima che un bambino su sei in Italia abbiaun probabileproblema di salutementale e il numerodibambini indirizzati adun aiuto assistenziale èsemprepiù in aumento e che una minoranza di questi riceve adeguate risposte assistenziali in un ambito di sanità pubblica», specifica il pediatra. In considerazionedi tutto questo,nella risoluzione si chiede al Governo di intervenire sostanzialmente su due fronti. «Ilprimo è quellodirafforzare la medicina neuropsichiatrica territoriale, aumentando la presenza di ambulatori dedicati», sottolineaSiani. «Ilsecondo èquellodi incrementare ilnumerodiposti letto dedicati alla neuropsichiatria infantileal finedipotenziare la risposta a problemi acuti con la possibilitàdiricovero incentrispecialistici», aggiunge. Le misure richiestenon dovrebbero limitarsi a questa sola fase acuta dell'emergenza. «Vanno pensate e organizzate tenendo in considerazione il fatto che, anche quando la pandemia sarà finalmente conclusa, i disturbineuropsichiatricinonscompariranno. L'emergenza salute mentale sarà la vera onda lunga di Covid-19».

PANORAMA DELLA SANITÀ

Newspaper metadata:

Source: Panoramasanita.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/19
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.panoramasanita.it/2021/03/19/covid-19-aumenta-la-pressione-sui-servizi-assistenziali/

Covid-19, Aumenta la pressione sui servizi assistenziali

Una Regione su 2 oltre la soglia critica di occupazione di terapie intensive e di area non critica. Urgente l'applicazione del piano vaccinale. Il 44° Instant Report Covid-19 dell'Alta Scuola di Economia e Management dei Sistemi Sanitari dell'Università Cattolica, campus di Roma. Prosegue il trend di crescita dell'incidenza settimanale dei contagi, la settimana appena trascorsa registra un valore nazionale pari a 230 ogni 100.000 residenti. Sono 9 le Regioni (Puglia, Friuli-Venezia Giulia, Abruzzo, Molise, Umbria, Lombardia, Piemonte, Emilia-Romagna e Marche) che registrano la più elevata pressione per tasso di saturazione sia in area non critica sia in terapia intensiva. La distribuzione settimanale dei vaccini sembra seguire ormai questo andamento: 2 dosi su 4 destinate alla I somministrazione, 1 dose su 4 destinata alla II somministrazione e la restante altra 1 dose su 4 rimane "in frigorifero". "È chiaro ormai che questa terza ondata si sia abbattuta sul nostro Paese – afferma Americo Cicchetti, direttore dell'Alta Scuola di Economia e Management dei Sistemi sanitari dell'Università Cattolica (Altems) – e anche la gestione della pandemia sembra essere consolidata. Infatti, come per la seconda ondata, che nonostante avesse valori molto alti nelle ospedalizzazioni ad alta intensità, ha visto un aumento preponderante nei valori degli isolati a domicilio, segno di una mutata consapevolezza riguardo le potenzialità del territorio nella gestione della crisi, anche durante la terza ondata la pressione sui servizi assistenziali sembra seguire la stessa distribuzione: nell'ultima settimana ci sono stati +80,70 isolati a domicilio ogni 100.000 abitanti, +4,94 ricoveri ordinari ogni 100.000 abitanti e +0,67 ricoveri intensivi ogni 100.000 abitanti. Tuttavia – continua Cicchetti – la soglia di allerta deve rimanere alta perché il valore medio settimanale dei nuovi ingressi in Terapia Intensiva registrata da settimane un trend in aumento, è pari a 2,98 x 100.000 abitanti, e 9 Regioni 21 (circa 1 Regione su 2) hanno superato le soglie del 30% e del 40% individuate dal D.M. del 30/4/2020 come quelle oltre le quali vi è un sovraccarico rispettivamente per la Terapia Intensiva e per l'Area Non Critica." È quanto emerso dalla 44ma puntata dell'Instant Report Covid-19, l'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. Quadro epidemiologico In merito agli aspetti epidemiologici si confermano le differenze importanti in termini di incidenza della diffusione del Covid-19 nelle diverse Regioni che proseguono anche nella Fase 2. I dati (al 15 Marzo) mostrano che la percentuale di casi attualmente positivi (n = 530.357) sulla popolazione nazionale è pari a 0,89% (in aumento rispetto ai dati del 08/03 in cui si registrava lo 0,79%). La percentuale di casi (n= 3.238.394) sulla popolazione italiana è in sensibile aumento, passando dal 5,17% al 5,43%. L'incidenza settimanale corrisponde al numero di nuovi casi emersi nell'ambito della popolazione regionale nell'intervallo di tempo considerato. È stata individuata, come riferimento, il valore massimo che questa dimensione epidemiologica ha assunto in Italia: nei 7 giorni tra il 9 ed il 15 novembre 2020 i nuovi casi, a livello nazionale, sono stati 366 ogni 100.000 residenti. La settimana appena trascorsa evidenzia un aumento dell'incidenza settimanale, registrando un valore nazionale pari a 230 ogni 100.000 residenti. Il primato per la prevalenza periodale sulla popolazione si registra nella PA Bolzano (10,58%), in Veneto (7,28%) e in Friuli-Venezia Giulia (7,17%), ma è in Campania (1,70%), Emilia-Romagna (1,53%) e in Friuli-Venezia Giulia (1,20%) che oggi abbiamo la maggiore prevalenza puntuale di positivi, con valori in leggero aumento nelle altre regioni, e con un media nazionale pari a 0,89% (in aumento rispetto ai dati del 08/03). Dal report #25 è stata analizzata la prevalenza periodale che corrisponde alla proporzione della popolazione regionale che si è trovata ad essere positiva al virus nell'intervallo di tempo considerato (casi già positivi all'inizio del periodo più nuovi casi emersi nel corso del periodo). È stata individuata, come soglia di riferimento, il valore massimo che questa dimensione epidemiologica ha assunto in Italia: la settimana tra il 22 ed il 28 novembre è ad oggi il periodo in cui si è registrata la massima prevalenza periodale in Italia (1.612 casi ogni 100.000 residenti), mentre nell'ultima settimana la prevalenza periodale in Italia è pari a 1.033 casi ogni 100.000 residenti, in forte aumento rispetto alla settimana precedente. Dal report #21, si introduce una nuova analisi in termini di monitoraggio della prevalenza derivante dal confronto negli ultimi mesi (Prevalenza periodale del 15 gennaio – 13 febbraio e del 14 febbraio – 15 marzo per 100.000 abitanti) si denota come nella maggior parte delle regioni tale indice abbia subito una lieve diminuzione. Le Regioni con una prevalenza periodale più alta nell'ultimo mese sono PA di Bolzano (3.030) e l'Emilia-Romagna (2.337). In particolare, il valore nazionale della prevalenza di periodo è aumentato passando da 1.537 (nel periodo 15 gennaio – 13 febbraio) a 1.541 (nel periodo 14 febbraio – 15 marzo). Letalità (rapporto decessi su positivi) Nell'ultima settimana il dato più elevato si registra in Molise pari a 10,53 x 1.000 e in Liguria pari a 6,41 x 1.000, nonostante siano ben lontani dal valore massimo registrato a marzo; la letalità grezza

PANORAMA DELLA SANITÀ

Newspaper metadata:

Source: Panoramasanita.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/19
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.panoramasanita.it/2021/03/19/covid-19-aumenta-la-pressione-sui-servizi-assistenziali/

apparente, a livello nazionale, è pari al 3,28 per 1.000 (in aumento rispetto alla scorsa settimana analizzata 3,26 x 1.000). Mortalità (rapporto decessi su popolazione) Nell'ultima settimana, la mortalità grezza apparente, a livello nazionale, è pari a 3,39% (in aumento rispetto alla scorsa settimana analizzata 3,04%). Il dato più elevato si registra in Molise al 6,99% seguito da Friuli-Venezia Giulia al 6,96%. Indice di positività settimanale L'indice di positività al test misura, su base settimanale, il rapporto tra i nuovi casi positivi ed i nuovi soggetti sottoposti al test. L'indicatore differisce dall'indice di positività calcolato su base giornaliera, che valuta invece, il rapporto tra i nuovi casi positivi ed i nuovi tamponi effettuati, e comprende anche i tamponi effettuati per il monitoraggio del decorso clinico e l'eventuale attestazione della risoluzione dell'infezione. In particolare, l'indice registra un valore massimo del 62,16% in P.A di Bolzano e del 49,35% nella P.A. di Trento. In Italia l'indice di positività al test è pari al 20,99%: risulta positivo, dunque, circa 1 paziente su 5 nuovi soggetti testati, in aumento rispetto alla settimana precedente. Andamento dell'età dei contagi È stato analizzato l'andamento dell'età dei contagi dal 24 agosto 2020 al 7 febbraio 2020. Si nota che i contagi tra gli over-70 sono passati dall'essere il 7,2% di tutti i nuovi contagi, nel periodo 24 agosto – 6 settembre, all'essere il 18,2%, nel periodo 30 novembre – 13 dicembre (picco massimo), per poi scendere al 16,4% nel periodo 28 dicembre – 10 gennaio, riprendere l'incremento nel periodo 4 gennaio – 17 gennaio al 16,70% e nel periodo 11 gennaio – 24 gennaio al 16,80% e scendere al 12,1% nel periodo 22 febbraio – 07 marzo. Nuova pressione per setting assistenziale (Domicilio, terapia medica, terapia intensiva, x 100.000 ab): 9 – 15 marzo 2021 È stato avviato il monitoraggio della distribuzione per setting della nuova pressione (aggiuntiva o sottrattiva) che il sistema sanitario ha registrato nella settimana appena trascorsa. Si può notare come nella settimana appena trascorsa la maggiore parte della nuova pressione si sia tradotta in nuovi casi isolati a domicilio. Nel complesso, in Italia, ci sono stati +80,70 isolati a domicilio ogni 100.000 abitanti, +4,94 ricoveri ordinari ogni 100.000 abitanti e +0,67 ricoveri intensivi ogni 100.000 abitanti. Tamponi molecolari e tamponi antigenici Dal report #37 si è avviato il monitoraggio del confronto tra il numero di tamponi molecolari e il numero di tamponi antigenici per 1.000 abitanti. La Regione associata ad un numero di tamponi antigenici realizzati risulti essere la P.A. di Bolzano (92,10 per 1.000 abitanti), mentre è in Friuli-Venezia Giulia per i tamponi molecolari (30,88 per 1.000 abitanti). A livello nazionale, il numero di nuovi tamponi molecolari settimanali è pari a 18,26 per 1.000 abitanti mentre il numero di nuovi tamponi antigenici è pari a 14,08 per 1.000 abitanti. Terapia intensiva Nuovi Ingressi Settimanali in Terapia Intensiva Dal report #33 è stato avviato il monitoraggio dei nuovi Ingressi Settimanali in Terapia Intensiva (x 100.000 ab). Il valore medio registrato nel contesto italiano è pari a 2,98 (in aumento rispetto alla settimana precedente pari a 2,52). Le regioni che hanno evidenziato più ingressi nel setting assistenziale della terapia intensiva durante l'ultima settimana sono il l'Emilia-Romagna (5,67) e le Marche (4,96). Tassi di saturazione dei posti letto in Terapia Intensiva e di Area Non Critica al 15 marzo 2021 L'indicatore mette in relazione il tasso di saturazione dei posti letto in Terapia Intensiva con il tasso di saturazione dei posti letto in Area Non Critica. Le soglie del 30% e del 40% sono individuate dal D.M. del 30/4/2020 come quelle oltre le quali vi è un sovraccarico rispettivamente per la Terapia Intensiva e per l'Area Non Critica. Si può notare come grazie queste soglie il grafico si divida in quattro quadranti: nel primo si posizionano tutte quelle Regioni che hanno superato sia la soglia relativa al tasso di saturazione dei posti letto in Terapia Intensiva che quella relativa al tasso di saturazione dei posti letto in Area Non Critica, nel secondo si posizionano le Regioni che superano solo la soglia relativa all'Area Non Critica, nel terzo sono presenti le Regioni non a rischio di sovraccarico e nel quarto le Regioni a rischio di sovraccarico relativamente alla sola Terapia Intensiva. Al 15 marzo 2021 nove regioni (Puglia, Friuli-Venezia Giulia, Abruzzo, Molise, Umbria, Lombardia, Piemonte, Emilia-Romagna e Marche) si posizionano nel primo quadrante con la più elevata pressione per tasso di saturazione sia in area non critica che in terapia intensiva. A livello nazionale la Regione Marche registra il valore più alto per i due tassi di saturazione. Le restanti Regioni, ad eccezione di Lazio, P.A. di Bolzano, Toscana e P.A. di Trento che si posizionano nel quarto quadrante, non è a rischio di sovraccarico in nessuna delle due aree oggetto di valutazione, posizionandosi, quindi, nel terzo quadrante. Bandi per medici da destinare alle vaccinazioni al 15 marzo 2021 Dal rapporto #36 si avvia il monitoraggio delle regioni che hanno emanato bandi per l'assunzione di personale medico da dedicare alla campagna vaccinale anti Covid-19. Al 15 marzo sono undici le regioni che hanno emanato bandi per tale scopo. La Lombardia è la regione che ha emanato più bandi, seguita dal Piemonte, dal Lazio, dalla Liguria. Andamento vaccinazioni Covid-19 in Italia Nuovi punti di somministrazione attivati dal 10 marzo al 16 marzo 2021 È stato avviato il monitoraggio dei nuovi punti di somministrazione territoriali ed ospedalieri attivati dal 10 marzo al 16 marzo 2021. Negli ultimi sette giorni, la regione Puglia ha attivato un numero notevole di punti di somministrazione (27) seguita dalla Liguria (24), dalla Lombardia

PANORAMA DELLA SANITÀ

Newspaper metadata:

Source: Panoramasanita.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/19
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.panoramasanita.it/2021/03/19/covid-19-aumenta-la-pressione-sui-servizi-assistenziali/

(16) e dalla Sicilia (11). Al contrario, in Basilicata, Campania, Friuli-Venezia Giulia, Marche, Molise e PA Trento non risultano nuovi punti di somministrazione. Residenti per punti di somministrazione Si monitora al 16 marzo 2021 il rapporto tra la popolazione residente e il numero punti di somministrazione (territoriali ed ospedalieri) per ciascuna regione. La regione Puglia ha il rapporto più basso: in media ogni punto vaccinale ha in carico 10.414 residenti, seguita dalla Liguria con 10809 residenti. Al contrario, le regioni Lombardia e Campania hanno il valore più alto, con un rapporto pari a 77.373 residenti per la Lombardia e 96.686 per la Campania. Punti di somministrazione territoriali e ospedalieri al 16 marzo 2021 È stato avviato il monitoraggio dei i punti di somministrazione territoriali ed ospedalieri per ciascuna regione. La regione Puglia presenta un maggior numero di punti di somministrazione territoriali (271) seguita dalla Liguria (117) e dal Veneto (115). Al contrario, la regione Sicilia registra un numero maggiori di punti di somministrazione ospedalieri (122) seguita dalla Lombardia (110) e dal Lazio (83). Numero medio di somministrazioni per punto vaccinale al 16 marzo 2021 È stato analizzato il rapporto tra vaccinazioni effettuate e punti vaccinali, esprimendo così un numero medio di vaccinazioni effettuate da ciascun punto di somministrazione regionale. Il valore più alto dell'indicatore si registra in Campania, dove ciascun punto di somministrazione ha effettuato circa 12.032 vaccini. Valori alti dell'indicatore si riscontrano anche in Lombardia (9.559), Trentino-Alto Adige (8.159), Molise (7.454) e Emilia-Romagna (6.696). Al contrario il suddetto indicatore rivela un basso rapporto tra vaccini inoculati e punti di somministrazione in Puglia (1.374) ed in Liguria (1.529). Numero medio di somministrazioni per punto vaccinale dal 10 marzo al 16 marzo 2021 È stato analizzato il rapporto tra vaccinazioni effettuate e punti vaccinali, esprimendo così un numero medio di vaccinazioni per punto di somministrazione nell'ultima settimana. Negli ultimi 7 giorni, le regioni che hanno effettuato il maggior numero di inoculazioni per punto di somministrazione sono state: la Campania (1662), la Lombardia (1595) e il Molise (1068). Al contrario, la Liguria (270), la Puglia (214) e la Valle D'Aosta (293) sono le regioni che, per punto di somministrazione, hanno registrano il numero più basso di somministrazioni. Percentuale di copertura delle fasce di popolazione (1° dose) al 15 marzo 2021 È stato avviato il monitoraggio della percentuale di copertura delle fasce di popolazione stratificate per età riguardo la prima dose vaccinale. Dal grafico si evince come la P.A di Bolzano, la Basilicata, e la P.A di Trento abbiano vaccinato la quota maggiore di over 80 nel contesto nazionale. La Sardegna rappresenta la regione con la percentuale minore in termini di copertura vaccinale della popolazione più anziana (20,57%). Si sottolinea infine che la fascia di età 70-79 è attualmente quella più penalizzata dalla distribuzione vaccinale in tutte le regioni. Prime dosi/Popolazione residente per fascia di età (x 100 ab.)* al 15 marzo 2021 A livello nazionale si registrano le seguenti percentuali per le fasce di età considerate: 16-19 anni (0,20%), 20-49 anni (7,09%), 50-69 (8,48%), 70-79 (2,54%), over 80 anni (37,99%). La media nazionale (che considera la fascia di età maggiore di 16 anni) è pari al 9,35%. Dosi Somministrate/Dosi Consegnate/Popolazione residente (x 100 ab.) al 15 marzo 2021 È stata avviato il monitoraggio relativo alla correlazione tra dosi somministrate, dosi consegnate rispetto alla popolazione residente. Dal grafico si evince come le regioni Campania, Puglia, Abruzzo, Marche, Lazio, Toscana, Valle d'Aosta e Piemonte, rappresentano le regioni il cui rapporto tra dosi somministrate rispetto a quelle consegnate è superiore al valore medio nazionale. Somministrazioni totali (1°/2° dose)/Popolazione residente (x 100 ab.) al 15 marzo 2021 Sono state analizzate le somministrazioni totali (1°e 2°dose) in rapporto alla popolazione residente stratificata per il vaccino somministrato. In tutte le regioni italiane il vaccino Pfizer è stato somministrato in percentuali maggiori rispetto a quelli di AstraZeneca o di Moderna. Stato dell'arte vaccinazioni al 18 marzo 2021 in riferimento all'obiettivo del 31 Marzo 2021 dell'UE Dal report #38 si avvia il monitoraggio dello stato dell'arte delle persone vaccinate (a cui sono state somministrate la prima e la seconda dose di vaccino) alla luce del target fissato dall'UE in riferimento alla data del 31 marzo 2021, data in cui l'UE chiede ai Paesi membri di raggiungere l'obiettivo dell'80% di persone vaccinate (operatori sanitari e sociosanitari, e persone >80 anni). Ad oggi sono state vaccinate il 43,47% dell'obiettivo di 5,1 milioni da raggiungere al 31 Marzo 2021, pari a 2.225.652 persone vaccinate. Countdown vaccinazioni all'obiettivo del 31 Marzo 2021 dell'UE Dal report #39 si avvia il monitoraggio dell'andamento delle vaccinazioni covid-19 e stima del numero di persone vaccinate (a cui sono state somministrate la prima e la seconda dose di vaccino) alla data del 31 Marzo 2021, data in cui l'UE chiede ai Paesi membri di raggiungere l'obiettivo dell'80% di persone vaccinate (operatori sanitari e sociosanitari, e persone >80 anni). La data di partenza del grafico è stata il 17 gennaio, giorno 1 della seconda dose in Italia, visto che consideriamo a tutti gli effetti vaccinato un individuo che ha ricevuto la seconda dose. Il confronto è stato reso con una ipotetica velocità ideale che seguendo un andamento lineare si sarebbe dovuta tenere per raggiungere in tempo il target vaccinale del 31 marzo, corrisponde a 5,1 milioni di vaccinati. Ad oggi si registrano 2.145.434 di persone vaccinate, che corrisponde ad un buon andamento

PANORAMA DELLA SANITÀ

Newspaper metadata:

Source: Panoramasanita.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/19
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.panoramasanita.it/2021/03/19/covid-19-aumenta-la-pressione-sui-servizi-assistenziali/

nelle vaccinazioni, tuttavia ipotizzando questo andamento lineare non si raggiunge nei tempi stabiliti (31 marzo) l'obiettivo fissato dall'UE, ma solo il 52% di tale obiettivo. Stato dell'arte vaccinazioni al 18 marzo 2021 in riferimento all'obiettivo del 22 Settembre 2021 dell'UE Dal report #42 si avvia il monitoraggio dello stato dell'arte delle persone vaccinate (a cui sono state somministrate la prima e la seconda dose di vaccino) alla luce del target fissato dall'UE in riferimento alla data del 22 Settembre 2021, data in cui l'UE chiede ai Paesi membri di raggiungere l'obiettivo del 70% della popolazione adulta. Ad oggi sono state vaccinate il 7,76% dell'obiettivo dei circa 29 milioni da raggiungere al 22 Settembre 2021, pari a 2.225.652 persone vaccinate. Andamento vaccinazioni Covid-19 nei Paesi Membri dell'UE Somministrazioni vaccini / PIL reale pro capite (x 100.000 abitanti) nei Paesi UE al 18 marzo 2021 È stato analizzato il rapporto tra il numero di somministrazioni dei vaccini rispetto al PIL reale pro capite (x 100.000 abitanti) nei Paesi Membri dell'Unione Europea. Il valore medio Ue delle somministrazioni è pari a 12.479 x 100.000 abitanti, il valore dell'Italia è pari a 11.916 x 100.000 abitanti, in linea con la media europea. L'analisi di Altems riguarda tutte le 21 Regioni e Province Autonome italiane. 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 Covid-19 in contesti diversi per trarne indicazioni per il futuro prossimo e per acquisire insegnamenti derivanti da questa drammatica esperienza.

Newspaper metadata:

Source: Askanews.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/19
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.askanews.it/cronaca/2021/03/19/covid-psicologi-stress-italiani-al-massimo-livello-pesa-la-dad-pn_20210319_00065

Covid, Psicologi: stress italiani al massimo livello. Pesa la dad

Il 17% stressato da relazioni con figli, partner e colleghi Roma, 19 mar. (askanews) – Cresce, per la terza settimana di fila, il livello di stress degli italiani misurato dallo Stressometro, toccando il picco più alto di sempre. Secondo l'indagine realizzata dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi, infatti, l'indicatore di stress si attesta al 64%, registrando un +3% rispetto alla settimana precedente. A pesare maggiormente sulla salute psicologica dei cittadini sono sempre le restrizioni dettate dall'emergenza e la paura del contagio (41%), la crisi economica (16%) e lavorativa (15%), ma è preoccupante il sensibile incremento degli italiani che si dicono stressati per il rapporto con i figli: +3% in una settimana, un boom a pochi giorni dal ritorno alla didattica a distanza che non è certamente casuale. Nel complesso il peso delle relazioni con figli, partner e colleghi raggiunge il picco del 17% come motivo di stress. "La paura di contrarre il virus e i suoi riflessi sul piano economico e lavorativo continuano ad essere i principali fattori di stress per gli italiani – afferma David Lazzari, presidente del Cnop -, ma una crescita così repentina delle preoccupazioni per il rapporto con i figli è indicativa dei disagi psicologici e degli effetti negativi della didattica a distanza sulle relazioni familiari. Servono nuove strategie da parte del governo per affrontare questo tema, assicurando un adeguato sostegno psicologico a tutte le famiglie e non solo a chi può permetterselo".

YAHOO! NOTIZIE ITALIA

Newspaper metadata:

Source: Yahoonotizie.it | Author:
Country: Italy | Date: 2021/03/19
Media: Internet | Pages: -

Web source: https://it.notizie.yahoo.com/covid-psicologi-stress-italiani-al-101126626.html

Covid, Psicologi: stress italiani al massimo livello. Pesa la dad

AskanewsRed19 marzo 2021, 11:11 AM·1 minuto per la letturaImage from askanews web siteRoma, 19 mar. (askanews) - Cresce, per la terza settimana di fila, il livello di stress degli italiani misurato dallo Stressometro, toccando il picco più alto di sempre. Secondo l'indagine realizzata dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi, infatti, l'indicatore di stress si attesta al 64%, registrando un +3% rispetto alla settimana precedente. A pesare maggiormente sulla salute psicologica dei cittadini sono sempre le restrizioni dettate dall'emergenza e la paura del contagio (41%), la crisi economica (16%) e lavorativa (15%), ma è preoccupante il sensibile incremento degli italiani che si dicono stressati per il rapporto con i figli: +3% in una settimana, un boom a pochi giorni dal ritorno alla didattica a distanza che non è certamente casuale. Nel complesso il peso delle relazioni con figli, partner e colleghi raggiunge il picco del 17% come motivo di stress."La paura di contrarre il virus e i suoi riflessi sul piano economico e lavorativo continuano ad essere i principali fattori di stress per gli italiani - afferma David Lazzari, presidente del Cnop -, ma una crescita così repentina delle preoccupazioni per il rapporto con i figli è indicativa dei disagi psicologici e degli effetti negativi della didattica a distanza sulle relazioni familiari. Servono nuove strategie da parte del governo per affrontare questo tema, assicurando un adeguato sostegno psicologico a tutte le famiglie e non solo a chi può permetterselo".

Newspaper metadata:

Source: Ntr24.tv
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/19
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.ntr24.tv/2021/03/19/covid-gli-psicologi-stress-ai-massimi-livelli-pesa-la-dad/

Covid, gli psicologi: “Stress ai massimi livelli. Pesa la Dad”

Cresce, per la terza settimana di fila, il livello di stress degli italiani misurato dallo Stressometro, toccando il picco più alto di sempre. Secondo l’indagine realizzata dall’Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell’Ordine degli Psicologi, infatti, l’indicatore di stress si attesta al 64%, registrando un +3% rispetto alla settimana precedente. A pesare maggiormente sulla salute psicologica dei cittadini sono sempre le restrizioni dettate dall’emergenza e la paura del contagio (41%), la crisi economica (16%) e lavorativa (15%), ma è preoccupante il sensibile incremento degli italiani che si dicono stressati per il rapporto con i figli: +3% in una settimana, un boom a pochi giorni dal ritorno alla didattica a distanza che non è certamente casuale. Nel complesso il peso delle relazioni con figli, partner e colleghi raggiunge il picco del 17% come motivo di stress. “La paura di contrarre il virus e i suoi riflessi sul piano economico e lavorativo continuano ad essere i principali fattori di stress per gli italiani – afferma David Lazzari, presidente del Cnop -, ma una crescita così repentina delle preoccupazioni per il rapporto con i figli è indicativa dei disagi psicologici e degli effetti negativi della didattica a distanza sulle relazioni familiari. Servono nuove strategie da parte del governo per affrontare questo tema, assicurando un adeguato sostegno psicologico a tutte le famiglie e non solo a chi può permetterselo”.

PANORAMA DELLA SANITÀ

Newspaper metadata:

Source: Panoramasanita.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/19
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.panoramasanita.it/2021/03/19/covid-19-psicologi-stress-ai-massimi-pesa-la-dad/

Covid-19, Psicologi: Stress ai massimi, pesa la Dad

Il 17% stressato da relazioni con figli, partner e colleghi. Cresce, per la terza settimana di fila, il livello di stress degli italiani misurato dallo Stressometro, toccando il picco più alto di sempre. Secondo l'indagine realizzata dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi, infatti, l'indicatore di stress si attesta al 64%, registrando un +3% rispetto alla settimana precedente. A pesare maggiormente sulla salute psicologica dei cittadini sono sempre le restrizioni dettate dall'emergenza e la paura del contagio (41%), la crisi economica (16%) e lavorativa (15%), ma è preoccupante il sensibile incremento degli italiani che si dicono stressati per il rapporto con i figli: +3% in una settimana, un boom a pochi giorni dal ritorno alla didattica a distanza che non è certamente casuale. Nel complesso il peso delle relazioni con figli, partner e colleghi raggiunge il picco del 17% come motivo di stress. " La paura di contrarre il virus e i suoi riflessi sul piano economico e lavorativo continuano ad essere i principali fattori di stress per gli italiani – afferma David Lazzari, presidente del Cnop -, ma una crescita così repentina delle preoccupazioni per il rapporto con i figli è indicativa dei disagi psicologici e degli effetti negativi della didattica a distanza sulle relazioni familiari. Servono nuove strategie da parte del governo per affrontare questo tema, assicurando un adeguato sostegno psicologico a tutte le famiglie e non solo a chi può permetterselo".

NURSE TIMES

Newspaper metadata:

Source: Nursetimes.org | Author:
Country: Italy | Date: 2021/03/19
Media: Internet | Pages: -

Web source: https://www.nursetimes.org/medicina-di-genere-nominati-i-componenti-dellosservatorio/116844

Medicina di genere, nominati i componenti dell'Osservatorio

L'organo, istituito preso l'Iss, darà piena attuazione alle aree di intervento previste dal Piano specifico. Con decreto del presidente dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss) sono stati nominati i componenti dell'Osservatorio dedicato alla Medicina di genere, istituito il 22 settembre 2020 presso lo stesso Iss con decreto dell'allora sottosegretaria di Stato alla Salute, Sandra Zampa, in applicazione dell'art. 3, comma 5 della Legge 11 gennaio 2018, n. 3. L'Osservatorio, che ha il compito di monitorare l'attuazione delle azioni di promozione, applicazione e sostegno alla medicina di genere previste nel Piano per l'applicazione e la diffusione della stessa, è così composto: Prof. Silvio Brusaferro, presidente Istituto Superiore di SanitàDott. Andrea Piccioli, direttore generale Istituto Superiore di SanitàDott.ssa Alessandra Carè, Direttore Centro di Riferimento per la Medicina di Genere dell'Istituto Superiore di SanitàDott.ssa Roberta Masella, Direttore del Reparto Prevenzione e Salute di Genere del Centro di Riferimento per la Medicina di Genere dell'Istituto Superiore di SanitàDott.ssa Elena Ortona, Direttore del Reparto Fisiopatologia Genere-specifica del Centro di Riferimento per la Medicina di Genere dell'Istituto Superiore di SanitàDott.ssa Cristina Tamburini, in rappresentanza della Direzione generale della prevenzione sanitariaDott.ssa Renata Bortolus, in rappresentanza della Direzione generale della prevenzione sanitariaDott. Gianluca Voglino, in rappresentanza della Direzione generale delle professioni sanitarie e delle risorse umane del Servizio Sanitario NazionaleDott. Marco Spizzichino, in rappresentanza della Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei e internazionaliDott.ssa Maria Novella Luciani, in rappresentanza della Direzione generale della ricerca e dell'innovazione in sanitàDott.ssa Antonella Campanale, in rappresentanza della Direzione generale dei dispositivi medici e del servizio farmaceuticoDott.ssa Rosanna Mariniello, in rappresentanza della Direzione generale della programmazione sanitariaDott.ssa Serena Battilomo, in rappresentanza della Direzione generale della digitalizzazione, del sistema informativo sanitario e della statisticaDott.ssa Marialuisa Appetecchia, individuata da parte della Direzione generale della ricerca e dell'innovazione in sanità in rappresentanza degli Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS)Prof.ssa Flavia Franconi, individuata dalla Sottosegretaria di Stato alla SaluteDott.ssa Anna Maria Moretti, individuata dalla Sottosegretaria di Stato alla SaluteProf.ssa Teresita Mazzei, individuata dalla Sottosegretaria di Stato alla SaluteDott.ssa Gabriella Fabbrocini, in rappresentanza del Ministero dell'Università e della RicercaDott. Massimo Ralli, in rappresentanza del Consiglio Universitario NazionaleDott.ssa Rossana Fabrizio, in rappresentanza del Dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio dei ministriDott.ssa Agnese Canevari, in rappresentanza dell'Ufficio Nazionale Antidiscriminazioni Razziali (UNAR) del Dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio dei ministriDott.ssa Filomena Fortinguerra, in rappresentanza dell'Agenzia Italiana del FarmacoDott.ssa Lorena Martini, in rappresentanza dell'Osservatorio Nazionale delle buone pratiche sulla sicurezza nella sanità dell'Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari RegionaliDott. Alessandro Ghirardini, in rappresentanza dell'Area Monitoraggio Reti Cliniche e Sviluppo Organizzativo dell'Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari RegionaliDott. Claudio D'Amario, in rappresentanza delle Regioni individuato da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonomeDott.ssa Marina Morelli, in rappresentanza delle Regioni individuata da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonomeDott.ssa Flori Degrassi, in rappresentanza delle Regioni individuata da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonomeDott.ssa Franca Di Nuovo, in rappresentanza delle Regioni individuata da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonomeDott.ssa Monica Bettoni, in rappresentanza delle Regioni individuata da parte della Commissione salute della Conferenza delle Regioni e delle Province autonomeDott. Franco Lavalle, in rappresentanza della Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (FNOMCeO)Dott. Sandro Arnolfi, in rappresentanza della Federazione Nazionale Ordini Professioni Infermieristiche (FNOPI)Dott. Giovanni Zorgno, in rappresentanza della Federazione Ordini Farmacisti Italiani (FOFI)Dott.ssa Maria Cristina Latella, in rappresentanza della Federazione Italiana Medici di Medicina Generale (FIMMG)Dott.ssa Cinzia Di Matteo, in rappresentanza della Federazione Nazionale degli Ordini della Professione di Ostetrica (FNOPO)Dott.ssa Marina Bertolini, in rappresentanza della Federazione Nazionale Ordine dei Tecnici Sanitari di Radiologia Medica, delle Professioni Sanitarie Tecniche, della Riabilitazione e della Prevenzione (FNO TSRM PSTRP)Prof.ssa Fulvia Signani, in rappresentanza del Collegio Nazionale Ordine Psicologi (CNOP)Dott.ssa Beatrice Gianani, in rappresentanza dell'Ufficio Valutazione Impatto (UVI), Senato della Repubblica Grazie alla nomina dei componenti dell'Osservatorio

Newspaper metadata:

Source: Nursetimes.org
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/19
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.nursetimes.org/medicina-di-genere-nominati-i-componenti-dellosservatorio/116844

si potrà dare piena attuazione alle quattro aree di intervento previste dal Piano: da quella relativa ai percorsi clinici di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione a quella che abbraccia la ricerca e l'innovazione, passando per l'area che interessa la formazione e l'aggiornamento professionale, fino a quella che concerne la comunicazione e l'informazione. Redazione Nurse Times

CIOCIARIA EDITORIALE OGGI

Newspaper metadata:

Source: Ciociariaoggi.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: La Redazione di Ciociariaoggi.it
Date: 2021/03/19
Pages: -

Web source: https://www.ciociariaoggi.it/news/cronaca/149763/covid-picco-di-stress-per-gli-italiani-lallarme-degli-psicologi

Covid, picco di stress per gli italiani: l'allarme degli psicologi

Cresce ancora il livello di stress degli italiani misurato dallo Stressometro, toccando il picco più alto di sempre. A pesare molto anche la DAD La Redazione 19/03/2021 12:35 letto 3 volte Cresce, per la terza settimana di fila, il livello di stress degli italiani misurato dallo Stressometro, toccando il picco più alto di sempre. Secondo l'indagine realizzata dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi, infatti, l'indicatore di stress si attesta al 64%, registrando un +3% rispetto alla settimana precedente.A pesare maggiormente sulla salute psicologica dei cittadini sono sempre le restrizioni dettate dall'emergenza e la paura del contagio (41%), la crisi economica (16%) e lavorativa (15%), ma è preoccupante il sensibile incremento degli italiani che si dicono stressati per il rapporto con i figli: +3% in una settimana, un boom a pochi giorni dal ritorno alla didattica a distanza che non è certamente casuale.Nel complesso il peso delle relazioni con figli, partner e colleghi raggiunge il picco del 17% come motivo di stress. "La paura di contrarre il virus e i suoi riflessi sul piano economico e lavorativo continuano ad essere i principali fattori di stress per gli italiani - afferma David Lazzari, presidente del Cnop -, ma una crescita così repentina delle preoccupazioni per il rapporto con i figli è indicativa dei disagi psicologici e degli effetti negativi della didattica a distanza sulle relazioni familiari. Servono nuove strategie da parte del governo per affrontare questo tema, assicurando un adeguato sostegno psicologico a tutte le famiglie e non solo a chi può permetterselo".

Newspaper metadata:

Source: Ilmetropolitano.it
Author: PrM 1
Country: Italy
Date: 2021/03/19
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.ilmetropolitano.it/2021/03/19/covid-psicologi-stress-ai-massimi-pesa-la-dad/

Covid: Psicologi, stress ai massimi. Pesa la DAD

ROMA, 19 MARZO – Cresce, per la terza settimana di fila, il livello di stress degli italiani misurato dallo Stressometro, toccando il picco più alto di sempre. Secondo l'indagine realizzata dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi, infatti, l'indicatore di stress si attesta al 64%, registrando un +3% rispetto alla settimana precedente. A pesare maggiormente sulla salute psicologica dei cittadini sono sempre le restrizioni dettate dall'emergenza e la paura del contagio (41%), la crisi economica (16%) e lavorativa (15%), ma è preoccupante il sensibile incremento degli italiani che si dicono stressati per il rapporto con i figli: +3% in una settimana, un boom a pochi giorni dal ritorno alla didattica a distanza che non è certamente casuale. Nel complesso il peso delle relazioni con figli, partner e colleghi raggiunge il picco del 17% come motivo di stress. "La paura di contrarre il virus e i suoi riflessi sul piano economico e lavorativo continuano ad essere i principali fattori di stress per gli italiani – afferma David Lazzari, presidente del Cnop -, ma una crescita così repentina delle preoccupazioni per il rapporto con i figli è indicativa dei disagi psicologici e degli effetti negativi della didattica a distanza sulle relazioni familiari. Servono nuove strategie da parte del governo per affrontare questo tema, assicurando un adeguato sostegno psicologico a tutte le famiglie e non solo a chi può permetterselo".

Messaggero Veneto

Newspaper metadata:

Source: Messaggeroveneto.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Giacomina Pellizzari
Date: 2021/03/19
Pages: -

Web source: https://messaggeroveneto.gelocal.it/udine/cronaca/2021/03/19/news/coronavirus-in-fvg-che-cosa-e-successo-oggi-zona-rossa-confermata-un-altra-settimana-il-bollettino-del-19-marzo-1.40045609

In Friuli 910 nuovi casi e 20 decessi. L'Rt nazionale stabile a 1,16, tredici regioni in crisi con le terapie intensive.

19 Marzo 2021 Il bollettino: 910 nuovi casi, 20 decessi. Oggi in Friuli Venezia Giulia su 7.485 tamponi molecolari sono stati rilevati 593 nuovi contagi con una percentuale di positività del 7,92%. Sono inoltre 4.434 i test rapidi antigenici realizzati, dai quali sono stati rilevati 317 casi (7,15%), per un totale di 910 casi. I decessi registrati sono 20, a cui si somma uno dello scorso 10 marzo; i ricoveri nelle terapie intensive rimangono 77 mentre quelli in altri reparti risultano essere 547. Lo comunica il vicegovernatore con delega alla Salute, Riccardo Riccardi.I decessi complessivamente ammontano a 3.097, con la seguente suddivisione territoriale: 680 a Trieste, 1.589 a Udine, 618 a Pordenone e 210 a Gorizia. I totalmente guariti sono 68.453, i clinicamente guariti 2.758, mentre quelli in isolamento oggi risultano essere 15.239. Dall'inizio della pandemia in Friuli Venezia Giulia sono risultate positive complessivamente 90.171 persone con la seguente suddivisione territoriale: 16.705 a Trieste, 43.307 a Udine, 18.290 a Pordenone, 10.865 a Gorizia e 1.004 da fuori regione.Indice Rt stabile in Italia. Resta fermo a 1,16, lo stesso valore della scorsa settimana, l'Rt nazionale, ovvero l'indice di contagiosità del Covid (qui spieghiamo come viene calcolato). È quanto sarebbe indicato, secondo quanto si apprende, nel nuovo monitoraggio settimane Iss-Ministero Salute, relativo al periodo tra il 12 e il 18 marzo. Nel periodo 12-18 marzo 2021, i casi ogni 100 mila abitanti sono stati 264, contro i 225,64 della settimana precedente. Un livello di incidenza che, secondo gli esperti dell'Iss, «impone il massimo livello di mitigazione possibile».Zaia: «Valutiamo ordinanza per vietare spostamenti in seconde case». In Veneto Rt a 1,25 «Stiamo valutando questo aspetto, soppesandolo ventimila volte perché sono sacri coloro che hanno eletto il Veneto come seconda terra, non faccio parte di quei colleghi che considerano i turisti un problema». Così il presidente del Veneto Luca Zaia in conferenza stampa, sull'ipotesi di una possibile ordinanza per vietare gli spostamenti nelle seconde case. «Lo valutiamo fino in fondo con molta lucidità», ha aggiunto, «siamo la Regione più turistica d'Italia». L'ultima proiezione dell'indice di contagio Rt — ha concluso — è dell'1.25 in Veneto, mentre il tasso dell'incidenza nella popolazione è di 245 casi ogni 100mila abitanti a settimana» Qui per approfondire. Dl Sostegni: via libera a vaccini anche da farmacisti. Vaccini nelle farmacie, somministrati da parte fi farmacisti appositamente formati. A prevederlo — in via sperimentale, per il 2021 — è la bozza del Dl Sostegni che destina complessivamente a vaccini e cure anti-Covid oltre 4,5 miliardi: 2,1 miliardi per l'acquisto di dosi; 700 milioni per i farmaci; 1,4 miliardi per i compiti del Commissario (stoccaggio, logistica, campagne di informazione); 345 milioni per il coinvolgimento di più medici possibili; 50 milioni come remunerazione aggiuntiva delle farmacie.Il report dell'Altems: «Una regione su 2 oltre soglia critica per terapie intensive e ricoveri». Sono 9 le regioni italiane (Puglia, Friuli Venezia Giulia, Abruzzo, Molise, Umbria, Lombardia, Piemonte, Emilia-Romagna e Marche) che registrano la più elevata pressione per tasso di saturazione, sia in area non critica sia in terapia intensiva. Praticamente una su due.È quanto emerge dalla 44esima puntata dell'instant report sul Covid dell'Altems (Alta scuola di economia e management dei sistemi sanitari dell'Università Cattolica). Nello specifico, 9 regioni su 21 hanno superato le soglie del 30% e del 40% individuate dal decreto ministeriale del 30/4/2020 (qui il testo completo in Gazzetta Ufficiale) come quelle oltre le quali vi è un sovraccarico rispettivamente per la terapia intensiva e per l'area non critica.Il picco per il Friuli Venezia Giulia: le previsioni degli espertiDa giugno 2020 è uno sforzo collettivo di fare chiarezza sull'andamento della pandemia. Ha il nome di Pillole di ottimismo, un blog che riunisce immunologi, virologi, scienziati, medici, avvocati, psicologi, comunicatori. I più noti sono Guido Silvestri, ordinario di Patologia Generale alla Emory University di Atlanta, e Paolo Spada, chirurgo vascolare all'Humanitas Research Hospital di Milano, il volto "pubblico" dell'iniziativa, con una seguitissima pagina Facebook che aggiorna quotidianamente ogni aspetto statistico dell'emergenza sanitaria. Prendendo anche posizioni scomode – per esempio sulle misure restrittive in ritardo rispetto al trend della curva –, ma motivandole con numeri e grafici, come spiega Clementina Sasso, astrofisica napoletana che a sua volta dà un contributo a Pillole di ottimismo. Ecco le previsioni. IL MONITORAGGIO. Il Friuli Venezia Giulia è la regione più a rischio in Italia: rapida crescita dei contagi, numeri allarmanti per Udine e Gorizia Numeri contagi, focolai attivi e situazione negli ospedaliUn Rt che sfiora la quota di 1.5 e tutti i parametri in peggioramento, a partire dal tasso di occupazione delle Terapie intensive balzato in avanti di 10 punti percentuali in appena sette giorni. La gravità con cui la terza ondata di pandemia si sta abbattendo in Friuli Venezia Giulia è testimoniata non soltanto dall'andamento quotidiano dei contagi - con il bollettino di ieri che ha superato i mille giornalieri -, ma anche, se non soprattutto, dai numeri contenuti nella bozza di monitoraggio

Messaggero Veneto

Newspaper metadata:

Source: Messaggeroveneto.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Giacomina Pellizzari
Date: 2021/03/19
Pages: -

Web source: https://messaggeroveneto.gelocal.it/udine/cronaca/2021/03/19/news/coronavirus-in-fvg-che-cosa-e-successo-oggi-zona-rossa-confermata-un-altra-settimana-il-bollettino-del-19-marzo-1.40045609

settimanale - nel periodo compreso dall'8 al 14 marzo - dell'Istituto superiore di sanità (Iss) inviato alla Regione (Qui il dettaglio).Mascherine non conformi, sequestro della Gdf. La guardia di Finanza di Treviso, nel corso di un controllo al casello autostradale di Venezia Est, ha sequestrato 450.000 mascherine, di produzione cinese e tutte non conformi alla legge. La merce si trovata in un camion entrato in Italia dal valico di Fernetti. In particolare, 205.000 mascherine riportavano la marcatura «CE» contraffatta ed erano sprovviste delle certificazioni necessarie a provarne la conformità agli standard di sicurezza richiesti per contrastare la diffusione del Covid-19. Qui per approfondire

Newspaper metadata:

Source: Rtl.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/19
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.rtl.it/notizie/articoli/psicologi-lo-stress-da-covid-e-al-massimo-picco-di-sempre-3-rispetto-alla-settimana-precedente

Psicologi, lo stress da Covid è al massimo picco di sempre, +3% rispetto alla settimana precedente

L'INDAGINE È STATA REALIZZATA DALL'ISTITUTO PIEPOLI PER IL CONSIGLIO NAZIONALE DELL'ORDINE DEGLI PSICOLOGI, L'INDICATORE DI STRESS SI ATTESTA AL 64%Cresce, per la terza settimana di fila, il livello di stress degli italiani misurato dallo Stressometro, toccando il picco più alto di sempre. Secondo l'indagine realizzata dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi, infatti, l'indicatore di stress si attesta al 64%, registrando un +3% rispetto alla settimana precedente. L'indagine è stata realizzata il 16 marzo 2021 ad un campione rappresentativo della popolazione italiana dai 18 anni in su, segmentato per sesso, età, Grandi Ripartizioni Geografiche e Ampiezza Centri proporzionalmente all'universo della popolazione italiana. LA PAURA DEL CONTAGIOA pesare maggiormente sulla salute psicologica dei cittadini sono sempre le restrizioni dettate dall'emergenza e la paura del contagio (41%), la crisi economica (16%) e lavorativa (15%), ma è preoccupante il sensibile incremento degli italiani che si dicono stressati per il rapporto con i figli: +3% in una settimana, un boom a pochi giorni dal ritorno alla didattica a distanza che non è certamente casuale. Nel complesso il peso delle relazioni con figli, partner e colleghi raggiunge il picco del 17% come motivo di stress. Una curiosità: tutto quanto investe la sfera familiare, quindi il rapporto con i figli, partner, organizzazione famiglia-lavoro stressa più le donne che gli uomini. Mentre la 'condizione di salute' preoccupa di gran lunga più gli uomini (9%) che le donne (3%). Se il livello di stress degli italiani si attesta al 64%, con un incremento rispetto alla settimana precedente del 3%, è nelle regioni del Sud e delle Isole dove maggiormente si avverte stress (65%). A seguire il Centro (63%), le aree del Nord Ovest (60%) poi il Nord Est (58%). Psicologi, lo stress da Covid è al massimo picco di sempre, +3% rispetto alla settimana precedenteIL COMMENTO DEL PRESIDENTE DEL CNOP"La paura di contrarre il virus e i suoi riflessi sul piano economico e lavorativo continuano ad essere i principali fattori di stress per gli italiani, ma una crescita così repentina delle preoccupazioni per il rapporto con i figli è indicativa dei disagi psicologici e degli effetti negativi della didattica a distanza sulle relazioni familiari". È quanto afferma David Lazzari, presidente del Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi. , in relazione alla indagine che misura lo stress degli italiani. "Servono - continua Lazzari - nuove strategie da parte del governo per affrontare questo tema, assicurando un adeguato sostegno psicologico a tutte le famiglie e non solo a chi può permetterselo".LA GESTIONE PSICOLOGICA DEL CORONAVIRUSIl problema oggettivo del #coronavirus# diventa problema soggettivo in relazione al vissuto psicologico, alle emozioni e paure che il tema suscita nelle diverse persone. Secondo il CNOP, la #percezione del rischio# può essere distorta e amplificata sino a portare a condizioni di panico che non solo sono quasi sempre del tutto ingiustificate ma aumentano il rischio perché portano a comportamenti meno razionali e ad un abbassamento delle difese, anche biologiche, dell#organismo. E# bene quindi affidarsi ai dati e alla comunicazione diffuse dalle autorità pubbliche e alle indicazioni di cautela e prevenzione in essa contenute. Ad esempio:# Ministero della Salute: http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus# Istituto Superiore di Sanità: https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/Non cercare di placare l#ansia inseguendo informazioni spesso amplificate ed incontrollate. Ricordate che l#eventuale esposizione al virus non è sinonimo di malattia, che la contagiosità non equivale alla reale pericolosità per la salute umana, che esistono indicazioni pratiche per ridurre il pericolo. Che avere timori e paure è normale ma non ansia generalizzata, angoscia o panico, che non aiutano e sono controproducenti. Un atteggiamento psicologico valido può aiutare non solo chi lo attua ma anche gli altri, innescando un circuito virtuoso, e aumentando il #quoziente di resilienza# dei singoli, della famiglia, della comunità.

affaritaliani.it
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

Newspaper metadata:

Source: Affaritaliani.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/19
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.affaritaliani.it/sport/milan-news/pasta-a-cena-contro-insonnia-stress-e-non-ingrassa-ecco-perche-fa-bene-729728.html

Pasta a cena contro insonnia, stress e non ingrassa: ecco perchè fa bene

Pasta di sera combatte insonnia e stress e non ingrassa. I consigli dell'esperto e il potere ipnoinducente della pasta al denteGuarda la gallery Pasta di sera a cena contro insonnia, stress e non ingrassa: ecco perchè fa bene Insonnia e ansia: un problema per il 63% degli italiani che si definisce “molto o abbastanza stressato” a causa della pandemia di coronavirus. Lo rivela un sondaggio dell’Istituto Piepoli per conto del Consiglio nazionale dell’Ordine degli psicologi che fotografa lo stato d'animo degli italiani in questo anno di covid. Per capirci, il 43% delle persone intervistate è consapevole di vivere in “un livello massimo di stress”. Un aiutino contro questa vita così difficile? Lo può dare l'alimentazione. Di più: la pasta. Ancora di più: la pasta a cena. Proprio così: fa bene, rilassa, aiuta il sonno. Addirittura fa dimagrire (proprio così, dimagrire, non ingrassare) ovviamene se mangiata nella giusta porzione e con i giusti condimenti. Con buona pace dei falsi miti che ci portiamo dietro da anni sui carboidrati che non andrebbero consumati a cena. Tre studi fatti negli ultimi decenni e pubblicati sulla rivista The Lancet Public Health confermando che mangiare i carboidrati a cena, e in particolare la pasta, ricca di Triptofano e Vitamine del gruppo B, è una cosa consigliabile. In sintesi: se consumata con moderazione combatte stress e insonnia, migliorando quindi la qualità della vita. Anche perché poi un sonno lungo e ristoratore è inversamente proporzionale all’aumento di peso. Pasta di sera combatte insonnia e stress e non ingrassa, i consigli dell'esperto A proposito del consumo di pasta ha parlato Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo, membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione (S.I.S.A.). "Favorisce la sintesi di insulina che, a sua volta, facilita l’assorbimento di triptofano, l’aminoacido precursore della serotonina (che regola l’umore) e della melatonina (che orienta il ritmo del sonno). E un sonno lungo e ristoratore è inversamente correlato all’aumento di peso, riducendo gli ormoni responsabili della fame. Inoltre, le vitamine del gruppo B, presenti in quantità maggiore nella pasta integrale, implicano il rilassamento muscolare; soprattutto la B1, fondamentale per il sistema nervoso centrale, stimola la produzione di serotonina”. Pasta di sera e potere ipnoinducente della pasta al dente Attenzione poi alla masticazione ipnoinducente della pasta al dente: masticare lentamente infatti stimola i recettori che agiscono sul senso di sazietà, riducendo quel senso di fame che ci porta ad introdurre altro cibo. “La masticazione è la prima fase della digestione. Frantumare il cibo in pezzi più piccoli fa sì che sia più esposto alla saliva, e più facile da digerire” spiega Piretta. Pasta di sera contro insonnia e stress: consigli sulla preparazione e quale mangiare Unione Italiana Food, in collaborazione con Luca Piretta, in occasione della Giornata Mondiale del Sonno (19 marzo) hanno dato dei consigli pratici in tema di pasta da mangiare a cena. Porzione consigliata di sera: massimo 80 grammi. Meglio la pasta integrale (indice glicemico più basso e maggior contenuto di vitamina B). Ok ad abbinare pasta "gialla” ai legumi (penne con piselli e funghi o una pasta e fagioli). Condimenti: olio extravergine d'oliva (spegne le infiammazioni), si può aggiungere a crudo oppure saltando la pasta in padella a fine cottura. Consigliato il piatto unico di pasta, abbinato a proteine magre come pesce, legumi e verdure, cotte o crude (rallentano l'assorbimento di carboidrati). La pasta lunga sazia di più (cottura al dente): meglio dunque spaghetti, linguine o bucatini al posto di pennette o mezze maniche. Loading...

Newspaper metadata:

Source: Targatocn.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: comunicato stampa
Date: 2021/03/19
Pages: -

Web source: https://www.targatocn.it/2021/03/19/leggi-notizia/argomenti/attualita/articolo/endometriosi-lassociazione-ades-si-prepara-al-mese-della-consapevolezza.html

Endometriosi: l'associazione ADES si prepara al mese della consapevolezza

Bruna Aragno: "In questi mesi abbiamo cercato di stare accanto alle donne, offrendo possibilità di incontri online su varie tematiche di approfondimento" Foto generica Marzo è il mese della consapevolezza sull'Endometriosi. In Italia sono affette da endometriosi il 10-15% delle donne in età riproduttiva; la patologia interessa circa il 30-50% delle donne infertili o che hanno difficolta a concepire. Le donne con diagnosi conclamata sono almeno 3 milioni. Il picco si verifica tra i 25 e i 35 anni, ma la patologia può comparire anche in fasce d'età più basse.La diagnosi arriva spesso dopo un percorso lungo e dispendioso, il più delle volte vissuto con gravi ripercussioni psicologiche per la donna.Non è facile convivere con questa patologia, per questo l'associazione Donne endometriosi Salute (A.D.E.S.) si occupa da tanti anni di dare sostegno e supporto alle donne sul della provincia di Cuneo. Lo fa in tanti modi: con un'informazione attenta e mirata, con il supporto di professionisti e attraverso la presenza di alcune volontarie, perché confrontarsi è importante per affrontare meglio le difficoltà.Quest'anno l'associazione, in collaborazione con alcuni professionisti, si è adoperata per offrire spazi di ascolto, di consulenza e di beneficio sul dolore, proponendo un ventaglio di possibilità che andassero a sostenere le donne affette da endometriosi.Tutte le proposte sono gratuite e mirano a promuovere un miglioramento della qualità di vita, in persone provate da una malattia cronica, che può essere invalidante su vari fronti e avere ripercussione sulla vita relazionale, familiare, lavorativa e sociale. La proposta di quest'anno vuole sostenere ancora di più le donne dopo questo periodo difficile che, in alcuni casi, ha reso ancora più pesante affrontare la malattia.L'Associazione, in vista della giornata mondiale dell'endometriosi, ha organizzato: - colloqui telefonici con Petra Senesi- psicologa psicoterapeuta - Savigliano lunedì 22 dalle 12 alle 16 al numero 3467085902 - colloqui online o in presenza (Saluzzo) con Jessica Carpani- psicologa specializzanda in psicoterapia - sabato 27 dalle 15 alle 19 e martedì 30 dalle 15 alle 19 (previa prenotazione) al 348 2732598- colloqui telefonici con Elisa Gagliano farmacista e nutrizionista- giovedì 25 e venerdì 26 dalle 11 alle 14 3286650276- primo trattamento gratuito con le osteopate Rebecca Angaramo - Roberta Giusiano- Valentina Milanesio fino al 30 marzo, con il rispetto di tutte le norme anticovid."In questi mesi - ha dichiarato Bruna Aragno, presidente dell'associazione - abbiamo cercato di stare accanto alle donne, offrendo possibilità di incontri online su varie tematiche di approfondimento, grazie alla disponibilità di validi professionisti che da anni collaborano con noi e che ringrazio per la loro disponibilità e competenza".L'associazione comunica inoltre che il 27 marzo il Comune di Savigliano parteciperà all'iniziativa promossa dal Team Endometriosi Italy, "Facciamo luce sull'endometriosi", illuminando di giallo il Teatro Milanollo. Per qualsiasi informazioni scrivere a info@associazioneades e consultare la pagina Facebook Associazione Donne Endometriosi Salute. comunicato stampa

Newspaper metadata:

Source: Viversani & Belli
Country: Italy
Media: Periodics
Author: Annarita Carbone
Date: 2021/03/19
Pages: 40 -

Web source:

c'eravamo tanto amati

I problemi di coppia si sono acuiti,soprattutto durante la seconda ondata della pandemia. Individuare le cause di questo fenomeno e mettere in campo delle strategie terapeutiche può aiutare a evitare la rottura. «La premessa essenziale è che tutte le considerazioni che facciamo riguardano coppie che hanno vissuto i disagi dell'emergenza senza ammalarsi» spiega il dottor Pierluigi Barale, psicoterapeuta di Roma. Più a rischio chi era già in crisi prima Le coppie che presentavano delle criticità già prima della pandemia hanno manifestato una riacutizzazione dei problemi con notevole aumento di disagio. * Si tratta di coppie potenzialmente più a rischio che hanno maggiori probabilità di arrivare a una rottura definitiva, specie se avevano già tentato di risolvere le criticità, magari con una terapia, oppure con delle strategie personali. Il problema di condividere tutto «La necessità di dover condividere molti momenti insieme ha costretto la coppia a prendere maggiore consapevolezza delle proprie aree deboli per cui è emersa, a livello clinico, l'incapacità dei partner di riconoscere e affrontare il disagio. La mancanza di strumenti e strategie atte a superare le difficoltà ha portato quindi alla rottura» spiega l'esperto. Se manca il confronto Il divorzio è stato la via d'uscita delle coppie che non hanno saputo o voluto riorganizzare le loro aspettative. La scarsa capacità di riprogettare o rivedere lo stile di vita ha portato alla crisi. * La coppia per sopravvivere avrebbe dovuto fermarsi, confrontarsi e riorganizzarsi partendo prima di tutto dallo stile di vita individuale e personale. . A galla tutte le infedeltà.. . Con la pandemia sono venuti a galla diversi tradimenti, anche per incomprensioni legate ai concetti di "fedeltà" e "esclusività". * In sostanza, ogni coppia ha dovuto capire che cosa è lecito e che cosa non lo è all'interno della relazione. Trasparenza, sincerità e dialogo sono alla base dell'accordo che ogni coppia deve cercare di rispettare. * La considerazione di questi tre fattori fa variare anche il concetto di infedeltà. In alcune coppie il tradimento virtuale viene visto come un semplice gioco che non porta troppe conseguenze. Gli uomini hanno tendenzialmente una visione positiva del flirt virtuale. Lo percepiscono come un gioco o un'attività che riempie uno spazio, che può anche portare freschezza e beneficio alla relazione. Le donne vivono con intensità profonda anche il tradimento virtuale mostrando un coinvolgimento più ampio. Poco sesso e... a distanza Nella prima fase della pandemia l'aspetto sessuale sembrava essere potenziato nelle coppie, specie nella fascia d'età 18-30. Quelle più mature hanno mostrato un'evoluzione diversa. Dopo la prima fase hanno iniziato a sperimentare un calo dell'attrazione fisica e quindi delle attività sessuali. * Sta crescendo molto il fenomeno del sesso virtuale, cioè a distanza tramite la Rete. Si tratta di una strategia di benessere sessuale per le coppie che, per ragioni lavorative o altro, sono costrette a vivere lontane. * Il dipartimento di Salute dello Stato di New York (Usa) che prima della pandemia demonizzava questa pratica come fenomeno . . . anche quelle virtuali a rischio patologico, ora lo promuove come strumento di prevenzione delle malattie. Ansia e depressione al top I disturbi individuali che influiscono negativamente sulla coppia sono: ansia, depressione e stress. L'ansia legata soprattutto alla paura di contrarre il virus e di non riuscire a superare le difficoltà, la depressione derivante dalla mancanza di prospettive e di relazioni sociali. * Lo stress è invece legato più al cambiamento della modalità lavorativa e ha colpito soprattutto le donne. Difficoltà pratiche in aumento Molte coppie sono in crisi anche perché hanno dovuto fare i conti con difficoltà pratiche, come la perdita del lavoro. * La mancanza di aiuti concreti, dei non delle babysitter o anche della scuola, ha fatto vacillare l'assetto e l'equilibrio familiare

Newspaper metadata:

Source: Viversani & Belli
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/19
Media: Periodics
Pages: 72 -

Web source:

doomscrolling

N ell'ultimo anno tante persone sono finite nel tunnel del doomscrolling. Questo nuovo termine inglese identifica lo scorrere e il leggere sullo smartphone tutte le notizie drammatiche, deprimenti e tristi, una dopo l'altra. Una pratica diventata molto diffusa con la pandemia da Coronavirus, che ha fatto proliferare brutte notizie di ogni genere: i decessi negli ospedali, i bambini che non possono tornare a scuola, le persone che perdono il lavoro, i vari aspetti della crisi economica. Secondo molti psicologi, la lettura ossessiva di news negative è un fenomeno preoccupante, scatenato dall'ansia e dalla paura, che può arrivare a provocare disturbi mentali e malessere fisico, rendendo depressi, stanchi e improduttivi. L'informazione a piccole dosi Le notizie su quanto accade nel mondo e in Italia sono una parte indispensabile della nostra vita quotidiana. È come accade con il cibo: abbiamo bisogno di nutrirci per vivere, ma se mangiamo troppo e male, otteniamo l'effetto contrario. Anziché un valido alleato che ci fornisce energia, il cibo diventa un nemico in grado di causare problemi fisici. Che cosa fare, allora? Per resistere all'overdose da informazioni, gli psicologi consigliano di crearsi una specie di "dieta', un piano per controllare l'introito di news negative quotidiane. Propongono di ritagliarsi al massimo tre momenti della giornata per leggere le notizie, cercando anche contenuti "leggeri" che possano bilanciare quelli spiacevoli e dare un po' di serenità. Un circolo vizioso di negatività In tempi moderni, durante i periodi di crisi e di incertezza sul futuro, istintivamente si cercano delle risposte chiarificatrici e protettive scorrendo le notizie sul web. Perciò si continua a leggere, articolo dopo articolo, incapaci di allontanarsi dalle informazioni che danno sofferenza e alimentano l'ansia. Il doomscrolling costringe in un circolo vizioso di negatività, dovuto alla scoperta continua di nuove minacce. Durante la pandemia da Covid-19, a dare fama a questo termine è stata la giornalista americana Karen Ho, che su Twitter ha pubblicato dei promemoria periodici sull'importanza di fare altro rispetto alla lettura di notizie negative.

estense.com

Newspaper metadata:

Source: Estense.com
Author: Redazione
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.estense.com/?p=900151

Paola Boldrini: “Orgoglio per i ferraresi nominati nell’Osservatorio Nazionale della Medicina di Genere”

Sono Flavia Franconi e Fulvia Signani di Unife, e Sandro Arnofi già presidente dell’Ordine Professioni Infermieristiche di Ferrara Paola Boldrini La senatrice ferrarese Paola Boldrini, vice presidente Commissione Sanità in Senato, si dichiara soddisfatta e orgogliosa della designazione di tre ferraresi da parte del presidente Iss (Istituto superiore di sanità) fra i componenti dell’Osservatorio la cui funzione principale consisterà nel monitorare le azioni di promozione, applicazione e sostegno alla Medicina di Genere disseminata in ogni contesto di prevenzione, cura e formazione. “Provo un doppio orgoglio – commenta Boldrini – primo, perché su Decreto del presidente dell’Istituto Superiore di Sanità, Silvio Brusaferro, si è insediato l’Osservatorio Nazionale per la Medicina di Genere previsto dalla legge di cui sono stata prima firmataria, che sta contribuendo a diffondere un approccio alla prevenzione e cura basato sulle evidenze scientifiche. Secondo, perché sono stati nominati tre ferraresi: Flavia Franconi e Fulvia Signani componenti del Centro Universitario di Studi sulla Medicina di Genere Unife, rispettivamente individuata dalla Sottosegreteria di Stato alla Salute e in rappresentanza del Consiglio Nazionale Ordine Psicologi (Cnop); Sandro Arnofi, già presidente dell’Ordine Professioni Infermieristiche di Ferrara, in rappresentanza della Federazione Nazionale Fnopi. Incarichi che fanno onore alla nostra città”. L’Osservatorio Nazionale per la Medicina di Generte è un organismo che, “a dimostrazione di quanto sia ampio lo spettro di interesse sul tema”, include professionalità provenienti dal Ministero della Salute come dall’Aifa, dalla Conferenza delle Regioni agli ordini professionali sanitari. Un grande passo avanti, secondo la senatrice. “Si tratta di una vera e propria sfida culturale a stereotipi e pregiudizi. Una sfida che rileva come l’Italia, unica in Europa, stia promuovendo sensibilità e competenza”.

il Resto del Carlino FORLÌ

Newspaper metadata:

Source: Il Resto Del Carlino - Ed. Forlì
Country: Italy
Media: Printed

Author:
Date: 2021/03/20
Pages: 4 -

«Paura della pandemia e disturbi del sonno Bisogna imparare ad ascoltare se stessi»

La psicoterapeuta Simonetta Giunchi: «I pazienti soffrono il fatto di dover stare sempre di più in casa. Manca il contatto umano»di Luca Bertaccini Si definisce una psicoterapeuta «atipica» la 52enne forlivese Simonetta Giunchi, che una ventina d'anni fa mise nel cassetto la laurea in Economia aziendale e decise di licenziarsi dalla Ferretti. Iniziarono a 33 anni gli studi in psicologia e poi in psicoterapia. Dottoressa Giunchi, la pandemia che effetto ha avuto sui suoi pazienti? Ha acuito determinate patologie? «I disturbi del sonno sono aumentati moltissimo, così come le paranoie e i disturbi ossessivi. Questi ultimi sono la spia che la persona ha paura del proprio corpo». Cosa intende con disturbi del sonno? Persone che dormono poco? O dormono senza riposarsi? «Possono essere persone che dormono 3 ore a notte, oppure che hanno risvegli continui. Tra i miei pazienti la paura del Covid è avvertita soprattutto negli anziani». Il virus come ha condizionato le relazioni? «I pazienti soffrono il fatto di dover stare in casa di più, di non poter più uscire con gli amici e di una riduzione complessiva della dimensione relazionale». L'essere costretti a vivere forzatamente con il partner che conseguenze ha avuto sulle coppie? «Tante sono andate in crisi. Le separazioni sono aumentate del 30%. C'è una forte difficoltà nello stare insieme». Semplificando all'osso, che consigli può dare a chi vive questa fase con difficoltà? «Il primo è quello di imparare ad ascoltare il proprio corpo e se stessi, per cercare di capire quali sono i conflitti interni. Ho rilevato nei pazienti un aumento di ansia e rabbia. Il problema è che noi blocchiamo le emozioni, che dobbiamo andare a individuare, insieme ai ricordi collegati». Come? «E' ciò che faccio con la terapia Emdr, acronimo inglese che si traduce con desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari. Si tratta di un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate allo stress, soprattutto allo stress traumatico». Come funziona? «Stimolo gli occhi con le dita, spostandole orizzontalmente, o con tamburellamenti delle dita. Così riesco ad abbassare la carica emotiva - intesa come rabbia o paura - della persona, che diventa così più lucida. In questo modo è più agevole individuare il problema. Mentre stimolo il paziente, questi resta in silenzio e ascolta se stesso. Durante questa fase possono emergere immagini e ricordi di persone care scomparse. Ho pazienti che hanno perso i propri familiari durante la pandemia e che ne sono stati traumatizzati, perché si è trattato di morte veloci e per questo ancora più choccanti». Come reagiscono i pazienti? «Intanto mi sono resa conto che le persone capiscono quello che devono cambiare. Per farlo però devono contattare emotivamente l'esperienza traumatica vissuta. Ed è a questo che serve l'Emdr, che ha, tra i suoi vantaggi, quello di essere una terapia breve». Secondo lei il Covid ha cambiato le relazioni in maniera irreversibile? «Il 'problema' è la tecnologia. Il digitale ci serve, ma non dobbiamo essere noi al suo servizio. I ragazzini si mandano gli audio, non si telefonano più. Serve il contatto umano. Mi chiedo quanto l'uso della tecnologia impedisca di vivere nel mondo». Cosa stiamo perdendo a causa della pandemia e dell'uso eccessivo di tecnologia? «Stiamo perdendo la capacità relazionale. Quando era bambina andavo in parrocchia con gli scout, dove si giocava, si litigava, si imparavano a gestire i conflitti e la rabbia».

CORRIERE DELLA SERA

Newspaper metadata:

Source: Corriere.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Simona De Ciero
Date: 2021/03/20
Pages: -

Web source: https://www.corriere.it/buone-notizie/21_marzo_20/segreto-felicita-momenti-difficili-si-recupera-l-arte-vivere-cf2110a6-88c4-11eb-9214-48facb37773c.shtml

Il segreto della felicità, nei momenti difficili si recupera l'arte di vivere

shadow Stampa Email Qual è il segreto della felicità? Una domanda difficile, ancor pi&#2013266169; al tempo del Covid; alla quale, però, tenta di rispondere il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino, insieme al Movimento Mezzopieno, la rete italiana della positività. Recentemente, infatti, l'Ente scolastico e l'organizzazione torinese non a scopo di lucro, hanno lanciato «contesti e strumenti per il benessere e la felicit&#2013265979;, un laboratorio rivolto agli studenti della magistrale in Psicologia del lavoro e dell'organizzazione. Un percorso di ricerca e di confronto sul tema dello sviluppo della felicità e del benessere, con un approccio multidisciplinare che coinvolge diverse materie: psicologia, filosofia, economia e medicina. Il Movimento Mezzopieno è un collettivo di associazioni, aziende, scuole, giornalisti e persone comuni; tutte impegnate nella diffusione della cultura della positività sul territorio nazionale. «Il concetto di felicità rappresenta un elemento fondamentale nella vita delle persone, tanto che i padri fondatori degli Stati Uniti d'America ne riconobbero il perseguimento come un diritto dell'uomo nella loro Dichiarazione d'Indipendenza – spiegano dal Movimento – eppure oggi questo termine è così abusato da non poter essere ricondotto a un unico significato». E altrettanto, secondo i promotori del corso universitario, succede per la parola «benessere». Il pensiero positivo «è quell'aspetto latente che collega tra loro soddisfazione per la propria vita, ottimismo e autostima – spiega Marta Casonato, psicologa e responsabile dell'ufficio studi di Mezzopieno e Semi Onlus, e titolare dell'insegnamento del laboratorio universitario – parametri strettamente connessi a salute, depressione, stabilità emotiva». Pensare positivo non significa, però, sognare a occhi aperti. Ecco perché «è importante allenarsi a vedere (e portare) il buono nelle proprie vite – continua la docente - senza ipocrisia, ma traendo forza da quel lato "mezzopieno" che esiste e va guardato in ciascuno; e, contemporaneamente, usando anche il nostro lato "mezzovuoto", per impegnarci a migliorare». L'obiettivo del laboratorio universitario è anche di riuscire a trasmettere agli studenti l'importanza di focalizzarsi sul risultato delle proprie azioni e del proprio lavoro; e, anche, di lavorare perché anche gli altri stiano meglio. Parlare di felicità in questo momento storico, in cui è raro sviluppare occasioni di realizzazione personale e momenti di gioia condivisi, sembra un paradosso. Eppure, secondo Mezzopieno «è proprio nei momenti difficili che si può recuperare l'arte di vivere», immaginando nuove e pi&#2013266169; gratificanti realtà. Perché il benessere «non è la mera assenza di malattia o disagio, e la felicità non è circoscritta al picco di endorfine, al successo momentaneo o alla gioia che si prova in seguito a un particolare evento - spiega la professoressa Angela Fedi, docente di psicologia sociale e di comunità dell'Università di Torino -. Entrambi i principi, infatti, fanno riferimento a un equilibrio pi&#2013266169; ampio, un'armonia tra il proprio mondo interno e quello esterno». Secondo l'insegnante, infatti, le ultime ricerche, per esempio «dimostrano che ormai la percezione della sostenibilità è diventata una variabile importante per la felicità e il benessere». Se volete leggere altre storie di energie positive e buone pratiche ed essere informati sui temi che riguardano il Terzo settore iscrivetevi qui alla newsletter gratuita di Buone Notizie: la riceverete ogni lunedì alle 12 20 marzo 2021 (modifica il 20 marzo 2021 | 07:13)

Il Messaggero

Newspaper metadata:

Source: Il Messaggero
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Printed
Pages: 8 -

Web source:

Sindrome post-trauma per 4 medici su 10 arriva il corso per gestire lo choc da Covid

ROMA Sono eroi, ma non sono indistruttibili. Né fisicamente e né mentalmente. Dopo più di un anno trascorso in trincea, molti per precauzione lontani dai propri cari, e altri ancora in lutto per amici e colleghi, medici e operatori sanitari in generale sono pericolosamente vicini al burnout. Ora ne abbiamo anche le prove: una ricerca condotta su un campione di 184 partecipanti, provenienti da 43 paesi e 5 continenti, tra il primo maggio e il 15 giugno 2020, ha concluso che la pandemia ha provocato nel 40% del personale sanitario reazioni acute di stress tanto più aggravate dalla vicinanza e dal tempo trascorso con i pazienti e le loro famiglie. Lo studio, pubblicato sul Journal of Environmental Research and Public Health, è stato condotto all'Università di Pisa da Angelo Gemignani insieme a Ciro Conversano e Graziella Orrù con la collaborazione dell'Auxilium Vitae Rehabilitation e la Fondazione Volterra Ricerche Onlus. «L'esposizione diretta al dolore dei pazienti, alla loro sofferenza psicologica e morte - osserva Conversano - ha significativamente contribuito allo sviluppo in medici e infermieri di una reazione acuta assimilabile al disordine da stress post-traumatico con un quadro clinico che generalmente comprende umore negativo, sintomi dissociativi e alterazioni della reattività». Non è solo una questione di vicinanza alla sofferenza e alla morte, ma anche un problema causato da una gestione organizzativa inadeguata. «I risultati ottenuti - spiega Conversano - mostrano una situazione preoccupante che dovrebbe far riflettere sulle possibili implicazioni dell'impatto della pandemia a lungo termine: come comunità scientifica abbiamo ritenuto fondamentale cominciare a comprendere e indagare lo stato di salute fisico e mentale degli operatori sanitari, che per primi si sono ritrovati a dover fronteggiare una crisi di portata mondiale, sprovvisti fin dal principio di tutto». RICHIESTE DI AIUTO Un problema intercettato fin dall'inizio dell'emergenza da Consulcesi, organizzazione che opera a fianco degli operatori sanitari. Da quando è iniziata la pandemia le richieste d'aiuto degli operatori sanitari sono state centinaia: carenze di Dispositivi di protezione individuale, turni massacranti e spostamenti immotivati di reparto sono solo alcune. La carenza di medici e infermieri ha giocato un ruolo determinante. Non stupisce se oggi molti medici e infermieri sono arrivati allo stremo delle forze. «Già prima della pandemia - afferma lo psicoterapeuta Giorgio Nardone, che ha realizzato in collaborazione con Consulcesi una serie di corsi di educazione continua di medicina rivolti a operatori sanitari – questo disturbo legato alla sfera professionale era in crescita in ambito medico-sanitario. Ora, in periodo Covid sta assumendo proporzioni enormi. Spesso i medici e gli operatori sottovalutano la loro condizione, molti lavorano senza sosta e non hanno il tempo né la possibilità di recupero dallo stress e dalla stanchezza. Gli ospedalieri, per esempio, sono costantemente sotto pressione». Sono quindi una bomba ad orologeria. «E' fondamentale imparare fin da subito a riconoscere i campanelli d'allarme, per intervenire in tempo ed evitare l'esplodere del fenomeno», dice Nardone. Due le strade possibili. «Una è quella della socializzazione dell'esperienza», dice Nardone. «Il metodo prevede la creazione di una rete di confronto, attraverso gruppi di confronto gestiti da un esperto, un contenitore per far emergere preoccupazioni e ansie che altrimenti si anniderebbero nella mente generando confusione», spiega l'esperto. Un metodo con solide evidenze scientifiche, molto efficace soprattutto nella fase iniziale del disturbo. «Nel lungo periodo, invece, occorre guidare l'individuo a gestire il suo stress, con un percorso specifico che prevede strumenti con ad esempio la scrittura quotidiana di un diario. La tecnica – continua Nardone - è la stessa che si utilizza per gli eventi traumatici come quelli che hanno affrontato i medici in epoca Covid, a partire dalla persona malata che non si è riusciti a guarire alla dolorosa scelta su chi trattare e chi no alla lontananza da casa»

Newspaper metadata:

Source: Qn - Quotidiano Nazionale
Country: Italy
Media: Printed

Author:
Date: 2021/03/20
Pages: 8 -

Donne più in ansia per la sfera familiare

Uomini preoccupatiper la condizione di saluteIl 16% teme la crisi economica1 Incubo contagioSecondo l'indagine realizzatadall'Istituto Piepoli per ilConsiglio nazionaledell'Ordine degli Psicologi, apesare maggiormente sullasalute psicologica dei cittadinisono sempre le restrizionidettate dall'emergenza e lapaura del contagio (41%).2 Soldi e lavoroTra i pensieri quotidiani e lepaure esasperate dallerestrizioni così durature per lapandemia, la crisi economica(16%) e lavorativa (15%) sipiazzano al secondo posto perquanto riguarda l'importanzanella crescita dello stress neicittadini italiani.3 Didattica a distanzaÈ preoccupante l'incrementodegli italiani che si diconostressati per il rapporto con ifigli: +3% in una settimana, unboom a pochi giorni dalritorno alla dad. Il peso dellerelazioni con figli, partner ecolleghi raggiunge il picco del17% come motivo di stress.4 Crescita al SudLa sfera familiare stressa più ledonne che gli uomini. Mentrela salute preoccupa più gliuomini (9%) che le donne (3%).È al Sud e nelle Isole dove siavverte (65%) di più lo stress.A seguire il Centro (63%), learee del Nord-Ovest (60%) poiil Nord-Est (58%).

Newspaper metadata:

Source: Qn - Quotidiano Nazionale
Author: Chiara Di Clemente
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Printed
Pages: 8 -

Dialogo con una figlia sull'orlo del lockdown «Mamma mi sento un cubo vuoto, sono sfinita»

Sos degli psicologi: italiani mai così stressati. Lo sfogo della 16enne Bea alla madre giornalista. «Devo stare con le persone per sentirmi viva»Cresce, per la terza settimana di fila, il livellodi stress degli italiani misurato dalloStressometro, toccando il picco più alto disempre. Secondo l'indagine dell'IstitutoPiepoli per il Consiglio nazionale dell'ordinedegli psicologi l'indicatore di stress si attestaal 64%, registrando un +3% in sette giorni. «Lapaura di contrarre il virus e i suoi riflessi sulpiano economico e lavorativo continuano aessere i principali fattori di stress per gliitaliani – afferma David Lazzari, presidente delCnop –, ma una crescita così repentina dellepreoccupazioni per il rapporto con i figli èindicativa dei disagi psicologici e degli effettinegativi della didattica a distanza sullerelazioni familiari. Servono nuove strategie daparte del governo per affrontare questo tema».Si parla un po' dei Maneskin,del fatto che si siano autocensurati pur di andare all'Eurovision(la ragazza commenta: «è irrisorio, sono i Maneskin mica i Cccp») poi di Anna Karenina, e legge un passo che l'ha colpita:«Tutta la varietà, tutto il fascino,tutta la bellezza della vita sonofatti di luci e ombre». Ha 17 annitra qualche giorno, da un annoè chiusa in casa, Dad e lockdown. Dice: bene ciao vado a letto. Poi va nella sua stanza e piange. Così, da un momento all'altro, senza (un'evidente) ragione. Un'altra volta. «Vuoi una tisana?». Risponde: «Lasciami in pace». «Vieni di là da me? Se equando hai voglia, ok?». Vienedi là. «Mi sento un cubo», dice.Che significa mi sento un cubo?«Mi sento schiacciata dalla pesantezza. Non provo più nulla,solo pesantezza. È come se fossi priva di qualsiasi sensazione,se non quella di sentirmi un cubo vuoto e pesante. È come sesi fosse esaurita ogni emozione.È come se regnasse soltantoquesto senso di stanchezza e dirincoglionimento. È come senon ci fosse modo di sentire piùrabbia, tristezza, frustrazione.Semplicemente stanchezza».Siamo tutti stanchi.«Ma è di più. È un vuoto perchéle poche emozioni che provo sono brevi, non rimangono, nonhanno impatto. È come se fossidiventata asettica. Non so se ègiusta la parola asettica».L'adolescenza è un casino, cisi smarrisce per trovare la propria personalità. L'unico modo per trovarla è confrontarsicon gli altri: un confronto chea te è stato tolto da un anno,proprio quando ti era più necessario.«A marzo scorso quel cambiamento improvviso io neanchel'avevo metabolizzato. Conl'estate, c'è stata la speranzache tutto stesse migliorando. Esiamo ripartiti, a scuola, in presenza: la distanza, le mascherine, tutto sopportabile, nessunsacrificio. Poi hanno richiuso: èlì che la Dad ha iniziato a esserebrutta. Mi ha demoralizzato perché ho visto tutte le aspettativepositive sgretolarsi di fronte aimiei occhi. Ma persino nella demoralizzazione c'era qualcosadi più di questo vuoto che hoadesso. Fino a dicembre. Poinon ero neanche più arrabbiata.Ero sfinita. Il degrado più totale».Il degrado, esagerata...«Io sono sfinita, demoralizzata,senza stimoli. Lo sai quanto mipiacciono le materie che studio,lo sai quanto ami le mie passioni. Adesso non riesco a fare unosforzo neanche per fare le coseche mi fanno stare bene».Devi provare a essere indulgente con questo tuo stare male.«Non vorrei fossero tutte autogiustificazioni. Non vorrei essere una maschera che finora hanascosto un'egotica, un'egoista, una maschera che ora si stasgretolando e sotto non c'è nulla. Mi sento che non so chi sono: anche le valutazioni dellascuola non mi servono più a capirmi, non so quale me vengavalutata».Non so quanto possano valerevalutazioni in non presenza.«Ma non è vero che la Dad nonvale niente. Io sono contro laDad, però azzerarla sarebbe azzerare tutti gli sforzi fatti da noie dai prof. Semmai il problemaè un altro: la scuola ha continuato a valutarci senza tener contodell'impatto psicologico dellaDad».C'è qualcosa che ti dà un po'di conforto?«I rapporti umani. Adesso soche se sto con qualcuno con cuisto bene, starò bene. È un paradosso: ora che non si possonoavere rapporti sociali, ho capitoquanto siano importanti».È importante anche guardareil mondo intorno a noi.«Sì. Con il Covid per forza mi sono informata di più. E informarmi di più mi ha deluso, mi ha fatto vedere che ci sono troppe ingiustizie sociali».Come va ora con la Dad?«Lì mi sveglio anche 5 minuti prima della lezione, per sei ore miimpegno a stare attenta ma midistraggo: è talmente impersonale che è difficile mantenerel'illusione che sia una vera lezione. Dopo, studio. E dopo non riesco a concentrarmi: inizialmente c'è la volontà di dare un senso a questi pomeriggi, ma alla fine non ci riesco. Lascio che passi il tempo».E in presenza, l'ansia?«L'ansia ce l'ho ogni mattina prima di uscire. Sai quanto avevolavorato per cercare di tenerlasotto controllo, ora è come sedovessi ricominciare da zero. Siplaca in classe, perché lì sei sotto stress ma almeno sei circondato da persone che ti rassicurano. Però questa differenza, unasettimana vegetale in Dad, unasettimana superwow in presenza, non è neanche più così netta. Le sensazioni ora si mescolano. In peggio».Finirà, Bea. Tra le luci e le ombre, l'hai letto tu, c'è la bellezza della vita. C'è il futuro.«Sì certo. Io lo so cosa voglio fare del mio futuro. Ma sinceramente non so se ne sarò in grado».

LA STAMPA.it

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it
Author: silvia francia
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.lastampa.it/torino/2021/03/20/news/cristiana-maffucci-a-46-anni-sono-single-e-senza-figli-cosi-mi-sono-innamorata-di-me-stessa-1.40050302

Cristiana Maffucci: “A 46 anni sono single e senza figli, così mi sono innamorata di me stessa”

La comica e psicoterapeuta torinese domani è online con lo spettacolo “Zona Rosa” silvia francia Pubblicato il 20 Marzo 2021 TORINO. Un po’ far ridere e un po’, magari, sentir piangere. Sembrerebbe una situazione schizofrenica, ma questo iato può essere anche corroborante. Succede a Cristiana Maffucci, che divide la sua esistenza fra il cabaret (ma pure set cinematografici e televisivi) e lo studio dove lavora come psicoterapeuta. Senza alcun bisticcio interiore, giura lei, che si è aggiudicata riconoscimenti come il Premio Alberto Sordi del 2011 e il Premio Walter Chiari del 2012 e che dirige l’Accademia del Comico di Torino. «Anzi, i due aspetti si integrano perfettamente». Domani alle 21, il talento della Maffucci sarà al servizio della comicità, in occasione del debutto, in diretta su eddaistreaming.com, dello spettacolo «Zona rosa». Il suo sketch più famoso è quello della donna innamorata di se stessa, lanciato a «Italia gots Talent» e premiato con oltre 10 milioni di visualizzazioni. In che senso è innamorata di se stessa? «In senso ironico, ci mancherebbe! Quel pezzo ha avuto così tanto successo che lo riprendo anche nello spettacolo di domenica. A buon diritto, visto che nel frattempo mi sono anche separata e che durante il lockdown non si batte chiodo e reperire un maschio è un’impresa. Una rischia davvero di amare stessa… Tra l’altro, di questi tempi, conviene a tutti amarsi un po’ perché se no la convivenza continua con se stessi diventa durissima. Come sempre, nella mia comicità, i temi seri, come il dolore per una separazione, e i risvolti divertenti si accavallano». Nella sua performance, di argomenti impegnativi ne affronta parecchi. Parla, fra l’altro, della maternità mancata. «Anche questo spunto è autobiografico, ma è anche una situazione che vivono tantissime donne. Io ho cercato tanto di diventare mamma ma non ci sono riuscita. Oggi mi ritrovo a 46 anni, senza un compagno e senza prospettive concrete di poter fare un bambino. E allora, che fare? Dia un consiglio alle altre donne... «Io ci scherzo su. E parlo della “caccia al maschio” in tempi di lockdown. Per dire, ci si butta su Tinder e lì si incontra il “maschio” che ti rintrona per ore con tirate filosofiche e improvvisamente ti spiazza con un’uscita sulle misure dei suoi genitali. Ma se anche lo trovo, il papabile inseminatore, magari è un mio coetaneo e ha gli spermatozoi già un po’ disabili. Per trovarne di arzilli, ho provato a piazzarmi davanti al liceo di mia nipote, ma anche lì bisogna organizzarsi perché non sai mai se è il giorno in cui i ragazzi vanno a scuola o sono a casa in Dad (scherza). Insomma, una tale epopea che, durante lo spettacolo, rivolgo un appello a volontari donatori di seme fra il pubblico. Il motto è “fallo per la vita”». «Zona rosa» allude alle fasce colorate e restrittive che stanno ridisegnando la nostra esistenza. Cosa suggerisce a chi, in tempi di Covid, ondeggia tra depressione e paura? «Di promuovere l’ironia e l’autoironia, anche e soprattutto in un momento così difficile, diversamente si finisce per ammazzarci tutti. Bisogna prendere molto sul serio il problema, ma prendere poco sul serio noi stessi. Cercare le sfumature più leggere e possibilmente anche divertenti non certo nella situazione in sé, che non lo permette, ma nelle nostre reazioni, a volte esasperate e implicitamente un po’ comiche». — © RIPRODUZIONE RISERVATA

QUOTIDIANO DI SICILIA
dal 1979

Newspaper metadata:

Source: Quotidiano Di Sicilia
Author: P.P.
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Printed
Pages: 3 -

Web source:

Covid, psicologi: “Italiani stressati, siciliani di più”

PALERMO - Cresce, per la terza settimana di fila, il livello di stress degli italiani misurato dallo Stressometro, toccando il picco più alto di sempre. Secondo l’indagine realizzata dall’Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell’Ordine degli Psicologi, infatti, l’indicatore di stress si attesta al 64%, registrando un +3% rispetto alla settimana precedente. L’indagine è stata realizzata il 16 marzo 2021 attraverso 502 interviste Cati/Cawi ad un campione rappresentativo della popolazione italiana dai 18 anni in su, segmentato per sesso, età, Grandi Ripartizioni Geografiche e Ampiezza Centri proporzionalmente all’universo della popolazione italiana. Se il livello di stress degli italiani si attesta al 64%, con un incremento rispetto alla settimana precedente del 3%, è nelle regioni del Sud e delle Isole dove maggiormente si avverte stress (65%). A seguire il Centro (63%), le aree del Nord Ovest (60%) poi il Nord Est (58%). A pesare maggiormente sulla salute psicologica dei cittadini sono sempre le restrizioni dettate dall’emergenza e la paura del contagio (41%), la crisi economica (16%) e lavorativa (15%), ma è preoccupante il sensibile incremento degli italiani che si dicono stressati per il rapporto con i figli: +3% in una settimana, un boom a pochi giorni dal ritorno alla didattica a distanza che non è certamente casuale. el complesso il peso delle relazioni con figli, partner e colleghi raggiunge il picco del 17% come motivo di stress. Una curiosità: tutto quanto investe la sfera familiare, quindi il rapporto con i figli, partner, organizzazione famiglialavoro stressa più le donne che gli uomini. Mentre la ‘condizione di salute’ preoccupa di gran lunga più gli uomini (9%) che le donne (3%). Secondo David Lazzari, presidente del Cnop: “La paura di contrarre il virus e i suoi riflessi sul piano economico e lavorativo continuano ad essere i principali fattori di stress per gli italiani, ma una crescita così repentina delle preoccupazioni per il rapporto con i figli è indicativa dei disagi psicologici e degli effetti negativi della didattica a distanza sulle relazioni familiari”. “Servono - continua Lazzari - nuove strategie da parte del governo per affrontare questo tema, assicurando un adeguato sostegno psicologico a tutte le famiglie e non solo a chi può permetterselo”. LIVELLI ACUTI DI STRESS EL 40% DEL PERSOALE SAITARIO Un’altra ricerca, questa volta coordinata dall’Università di Pisa e pubblicata sull’International Journal of Environmental Research and Public Health” rileva che la pandemia ha provocato nel 40 per cento del personale sanitario reazioni acute di stress tanto più aggravate dalla vicinanza e dal tempo trascorso con i pazienti e le loro famiglie. L’indagine è stata condotta su un campione di 184 partecipanti provenienti da 43 paesi e 5 continenti diversi tra il 1 maggio ed il 15 giugno 2020 “L’esposizione diretta al dolore dei pazienti, alla loro sofferenza psicologica e morte ha significativamente contribuito allo sviluppo in medici e infermieri di una reazione acuta assimilabile al disordine da stress posttraumatico con un quadro clinico che generalmente comprende umore negativo, sintomi dissociativi e alterazioni della reattività”, spiega Ciro Conversano dell’Ateneo pisano L’indagine condotta attraverso un questionario on line ha raccolto informazioni riguardanti i dati sociodemografici e l’esperienza personale e professionale durante la diffusione dell’epidemia. Altri aspetti presi in considerazione sono stati la gestione della pandemia dal punto di vista organizzativo ospedaliero, il livello di emergenza percepito, la percezione dello stress, la presenza di sintomi tipici del disturbo da stress traumatico secondario, il burnout e, infine, ilgrado di resilienza ed autoefficacia. P.P.

la Repubblica.it

Newspaper metadata:

Source: Repubblica.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/20
Media: Internet Pages: -

Web source: https://torino.repubblica.it/cronaca/2021/03/20/news/suicida_a_12_anni_borgofranco_d_ivrea_funerali-293061294/?rss

"Le parole non bastano": l'addio di Borgofranco di Ivrea alla dodicenne che si è impiccata

"Non ci sono parole e comunque non basterebbero", dice don Arnaldo Bigio davanti al sagrato della chiesa di San Maurizio a Borgofranco d'Ivrea e ha ragione: nessuno fiata davanti alla bara bianca coperta da un cuscino di rose e fiorellini bianchi della ragazzina di 12 anni morta domenica nella sua cameretta, impiccata. Viveva con la famiglia in una delle frazioni del paese. Ci sono i suoi compagni della pallavolo, i suoi amici più stretti nei piumini da cui si intravedono felpe oversize, abbinate agli anfibi o alle scarpe da ginnastica. Con loro ci sono i loro genitori e hanno l'aria ancora più smarrita dei figli. La procura di Ivrea e la procura dei minori di Torino indagano sulla morte della giovanissima studentessa delle scuole medie. Hanno aperto un fascicolo per istigazione al suicidio per ora contro ignoti. L'ipotesi investigativa è che la giovane avesse progettato il suicidio con due amiche ma che queste ultime avessero poi deciso di non prendere parte a quel tragico piano. Si impicca a 12 anni, "sfida" pianificata con due amiche ai giardinetti: l'ipotesi degli investigatori di Carlotta Rocci 16 Marzo 2021 Due grosse corone di fiori colorati, gerbere e margherite ornano l'ingresso della chiesa troppo affollata, tanto da richiedere un discreto intervento dei carabinieri per evitare un assembramento. I palloncini che i ragazzi liberati alla fine della cerimonia sono dello stesso colore delle gerbere. Nessuno ha le parole per un ricordo o un messaggio dal pulpito, ma all'uscita dalla chiesa il feretro è accolto da un lungo applauso. "Questo sia per noi un momento di riflessione - prosegue il parroco - Questa ragazza ci chiede un'assunzione di maggiore serietà e impegno. E' l'impegno a prendere in custodia chi abbiamo accanto, la scelta di non girarci dall'altra parte se qualcuno è in difficoltà. In questo momento la chiesa siamo noi, gli amici, la famiglia, la scuola". E proprio la scuola ha organizzato per oggi un incontro con le due classi di seconda media. Si ritroveranno nella palestra della scuola, eccezionalmente in presenza per elaborare insieme a uno psicologo quello che è accaduto. Quello di oggi sarà il primo incontro poi il percorso proseguirà secondo le esigenze dei ragazzi.

IL GIORNO

Newspaper metadata:

Source: Ilgiorno.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: SIMONA BALLATORE
Date: 2021/03/20
Pages: -

Web source: https://www.ilgiorno.it/milano/cronaca/c-%C3%A8-un-ondata-anti-infanzia-l-esperto-aprire-subito-asili-e-primarie-1.6153586

"C'è un'ondata anti-infanzia". L'esperto: aprire subito asili e primarie

Il pedagogista Novara: si rischiano danni incalcolabili. Bisogna ricostruire la scuola, partendo dalla formazione dei docenti La protesta di una mamma Milano - "C'è della crudeltà, chiamiamola col suo nome. Un accanimento sui bambini che non ha precedenti storici". A dirlo è Daniele Novara, pedagogista, autore e fondatore del Cpp, Centro Psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti. I bambini sono sempre gli ultimi? "Hanno una considerazione pari allo 0,00 infinitesimale. E nel mio libro, che si intitola così, porto le prove con dati inquietanti: dal crollo del numero dei bambini che frequentano le scuole dell'infanzia ai costi che una famiglia deve supportare senza appoggi dalle istituzioni: 7mila euro solo il primo anno". E in tutto questo ci si è messa pure la pandemia. "Noi tecnici dei bambini e dei ragazzi in questo lungo terribile anno non siamo mai stati convocati in una commissione governativa di carattere decisionale e nel Cts, ancor una volta, non ci siamo. È una... Milano - "C'è della crudeltà, chiamiamola col suo nome. Un accanimento sui bambini che non ha precedenti storici". A dirlo è Daniele Novara, pedagogista, autore e fondatore del Cpp, Centro Psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti. I bambini sono sempre gli ultimi? "Hanno una considerazione pari allo 0,00 infinitesimale. E nel mio libro, che si intitola così, porto le prove con dati inquietanti: dal crollo del numero dei bambini che frequentano le scuole dell'infanzia ai costi che una famiglia deve supportare senza appoggi dalle istituzioni: 7mila euro solo il primo anno". E in tutto questo ci si è messa pure la pandemia. "Noi tecnici dei bambini e dei ragazzi in questo lungo terribile anno non siamo mai stati convocati in una commissione governativa di carattere decisionale e nel Cts, ancor una volta, non ci siamo. È una generazione che non ha rappresentanza né politica né scientifica. I bambini sono la categoria sociale più facilmente colpibile dalla riduzione di investimenti da un lato e dalla demagogia della chiusura a tutti i costi dall'altro". Evitabile? "Non ci sono motivazioni per la chiusura. I bambini non hanno sintomi, le poche volte che subiscono un contagio che proviene dagli ambienti famigliari è andato tutto bene, non c'è tracciamento che dimostri che siano "untori". Le materne sono aperte in tutta Europa e in Italia all'improvviso anche i nidi chiudono? Sto ancora aspettando lumi. Stiamo compromettendo il futuro di queste generazioni e non bisogna avere un master in psicologia dello sviluppo per dire che le basi della vita si pongono durante l'infanzia, non a 40 anni. È pericolosa questa trascuratezza". Di che danni parliamo? "L'isolamento provoca nell'infanzia ripercussioni sull'equilibrio psicomotorio e neurovegetativo: un equilibrio che si costruisce con la presenza dei compagni, con esperienze sensoriali e motorie. E noi abbiamo tolto loro pure il parco giochi". C'è la Dad. "Che non è scuola: andava bene l'anno scorso, oggi sappiamo che non produce gli effetti sperati e non solo. Il presidente del consiglio Mario Draghi in Senato ha detto che il 40% degli alunni non ha usufruito della Dad. E 15 giorni dopo hanno chiuso ancora... È un anno che ci sono ragazzi che non usufruiscono della scuola: è illegale. Ma bastano tre parole: focolai, bambini untori e assembramenti adolescenziali a spalancare il mondo delle piattaforme, che hanno il loro business, e la colata di emozioni finisce dietro uno schermo". Scuola da rifare: come? "Prendo atto di un miliardo e 300milioni investiti nell'edilizia scolastica. Ma la priorità è il rilancio della professione pedagogica e professionale degli insegnanti. Per uscire dall' equivoco che se uno si laurea in una materia possa insegnarla. Non basta. Iniziamo a pensare alla qualità dell'insegnamento e all'impianto pedagogico. E aumentiamo gli stipendi dei docenti, ben al di sotto della media europea. Altro dato da ribaltare: ci rendiamo conto che solo il 23% dei bimbi va al nido e in alcune regioni il 5%? E noi continuiamo con l'enfasi retorica dei nonni, alternando l'idea "che belli i nonni che tengono in piedi il welfare" a "i bimbi li uccidono col virus". Non solo i nonni non possono sostenere la mancanza di nidi e scuole, ma se i bambini restano confinati nel "nido casalingo" si spengono". La richiesta? "Come tecnico dell'educazione sostengo i genitori contro questa ondata anti-infantile. Iniziamo a riaprire nidi, materne e primarie: la fascia più a rischio. E basta con le classi "differenziali": siamo stati i primi a limitarle nel 1978 e le vedo riproporsi con le "aule dei disabili", gli unici a scuola. I bimbi hanno bisogno dei loro compagni". Scuola anche in estate? "Non ha senso allungare il brodo. Si investa nei centri estivi. Serve un recupero della socialità, si sostengano le famiglie per permettere ai figli di partecipare, di uscire di casa, senza tenerli inchiodati ai banchi. Facciamo far loro esperienze significative e adeguate agli enormi sacrifici che abbiamo chiesto loro, incautamente, per un anno". E a settembre: un anno di disintossicazione dal digitale? "Favorevole! Sia chiaro, non sono contro la tecnologia, ma la tecnologia deve essere al servizio della scuola, non il contrario. E quindi, vista anche la dipendenza da videoschermi, disintossichiamoci pure".

OrizzonteScuola.it

Newspaper metadata:

Source: Orizzontescuola.it Author: redazione
Country: Italy Date: 2021/03/20
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.orizzontescuola.it/la-dad-preoccupa-sia-i-genitori-che-gli-insegnanti-troppe-ore-davanti-allo-schermo-e-poca-attivita-fisica-le-testimonianze/

La DAD preoccupa sia i genitori che gli insegnanti, troppe ore davanti allo schermo e poca attività fisica [LE TESTIMONIANZE]

DAD sì o no? Sì per necessità, no per troppo tempo. DAD per i più piccoli diventa un mortificante surrogato della scuola in presenza, qualche bambino manifesta insofferenza, distrazione, noia. Le testimonianze dei genitori, le testimonianze degli insegnanti, che si stanno prodigando pere rendere meno difficoltoso questo periodo. "DAD disastro totale: troppe ore davanti ad uno schermo per troppo tempo! Sono la mamma di due ragazze di 22 (università) e di 15 (2′ superiore) anni da mesi chiuse in casa. Chi non vive questa realtà non può capire come si possa sentire un adolescente isolato dal suo mondo. Isolato dagli amici, dai compagni di scuola, senza lo sport, senza alcuna possibilità di sfogo! Mi fa arrabbiare quando le persone mi dicono: "Ma le tue sono grandi, si arrangiano …" Certo si arrangiano e possono stare a casa da sole, ma la salute mentale??? Ogni giorno che passa aumenta sempre più la fatica, la stanchezza e la demotivazione che questa situazione comporta. Tutte le mattine, la più piccola deve fare 5 ore di video lezione, quando non sono addirittura 6, più i compiti per casa e più i lavori di gruppo in video conferenza. Non ce la fanno davvero più a continuare così! Non capisco come non venga considerata una priorità far tornare TUTTI a scuola in presenza e in sicurezza, non solo i più piccoli. Grazie per l'attenzione Una mamma preoccupata" "Innanzitutto sono felice che finalmente qualcuno chieda un parere in merito a questa situazione pesantissima che stiamo vivendo. Sembra che nessuno si stia chiedendo come le famiglie stiano sopravvivendo… Io scrivo sia in qualità di insegnante di scuola secondaria di primo grado, sia in veste di mamma di due bambini, uno di 10 anni e uno di 4. A casa ancora una volta ci troviamo, come lo scorso anno, a vivere un incubo. Il maggiore deve seguire le videolezioni e il fratello va impegnato affinché non lo disturbi con pianti, urla o semplicemente giocando. Nel mentre, mio marito, quando riesce a stare a casa, dovrebbe lavorare… Ma non c'è verso. Ogni due minuti il piccolo chiama e chiede attenzioni. Io lavoro part-time. Non posso usufruire per ora del lavoro agile pertanto, a volte sto a casa con congedo parentale oppure intervengono i nonni ad aiutare e stanno loro coi miei figli. Ma i nonni, due settantenni, dovrebbero stare distanti poiché sono le persone più a rischio. Ma alternative non ce ne sono. Io vado a scuola con due alunni in aula. Sto con loro e cerco di seguire con loro una didattica più "normale" e piacevole possibile connettendoci con la classe che è a distanza. Ma anche i miei figli intanto sono a distanza: io a scuola, loro a casa. E il pensiero corre sempre là. Dall'8 marzo ho iniziato la dad ma anche la GAD (genitorialità a distanza). La dad di mio figlio, tra lezioni e compiti, lo tiene molte ore davanti al PC. Per poter vedere gli amici, effettua videochiamate durante le quali svolge i compiti "in compagnia" e scambia qualche parola con i compagni. Ormai ogni relazione è virtuale. Ormai le giornate si svolgono davanti a un Pc o un tablet, o uno smartphone. È difficilissimo. È faticoso gestire lavoro, casa, famiglia e scuola dei propri figli. Ogni giorno mi confronto con amiche che vivono lo stesso disagio: condividiamo pensieri, fatiche, dispiaceri. Condividiamo e ci ascoltiamo fra noi perché purtroppo nessuno sembra volerci ne ascoltare. Avrei molto altro da dire…. Ma non posso stare ancora alla tastiera perché devo tornare ad occuparmi di tutta la famiglia. Grazie per avermi ascoltata. Una mamma lavoratrice come tante…" "sono una mamma con i suoi figli in dad, di 16 e 12 anni. Tra lezioni al mattino e compiti/studio non hanno tempo di fare altro.. Per non parlare delle ore seduti e della vita sedentaria costretti a fare, che forse è la cosa più drammatica secondo me. Questo è ciò che penso e sono fortemente preoccupata per loro" "Sono una docente di scuola primaria. Quello che stiamo vivendo, definito ormai da tutti un'emergenza sociale , sta diventando davvero una catastrofe sociale, non lo dico giusto per dire ma lo penso come docente e lo vivo da mamma . Ormai i miei due figli di non frequentano più attività sportive da un anno, non abbiamo contatti sociali e rari contatti familiari . Sono davvero preoccupata per l'apatia che sta prendendo piede in loro … le videolezioni che stanno salvando i programmi da svolgere e l'anno scolastico non certo sono positivi sui bimbi della primaria. la DAD è un fallimento, la scuola non si riassume in nozioni su nozioni da ingoiare e metabolizzare, quella si chiama Università e neppure. Allora io dico, iniziamo a riconoscere il fallimento della DAD come sostituto alla scuola in presenza, e ripartiamo da questo. Offriamo ai nostri bambini qualche servizio in più…dei piccoli momenti di didattica in presenza in sicurezza, degli incontri anche di poche ore. l'Uso esclusivo della DAD per i bambini della primaria li sta facendo morire dentro…." "È passato un anno di quella che era considerata un emergenza e che doveva portare almeno in questo tempo a portare ad elaborare un progetto serio ed omogeneo nell'ipotesi di chiusura delle scuole. Ed invece assistiamo alle offerte più diversificate, senza un filo comune se non quello dettato dalle Indicazioni ministeriali. Queste tuttavia lasciano ampio spazio di gestione,

OrizzonteScuola.it

Newspaper metadata:

Source: Orizzontescuola.it Author: redazione
Country: Italy Date: 2021/03/20
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.orizzontescuola.it/la-dad-preoccupa-sia-i-genitori-che-gli-insegnanti-troppe-ore-davanti-allo-schermo-e-poca-attivita-fisica-le-testimonianze/

partendo da un minimo di ore da effettuare in sincrono che può permettere, qualora lo si decida, di far stare un bambino della scuola primaria anche quattro ore davanti ad un computer. Credo che qualcosa ci sia sfuggito di mano o quantomeno in un anno intero non siamo riusciti davvero a proporre qualcosa di sensato. Che senso ha poi chiudere le scuole dalla porta se comunque gruppi di alunni potranno usufruire di lezioni in presenza "passando dalla finestra" dell'alternanza in classe?" Ordine degli Psicologi: effettivi negativi della didattica a distanze sulle relazioni familiari L'indagine realizzata dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi mostra come l'indicatore di stress si attesta al 64%, registrando un +3% rispetto alla settimana precedente. A pesare maggiormente sulla salute psicologica dei cittadini sono sempre le restrizioni dettate dall'emergenza e la paura del contagio (41%), la crisi economica (16%) e lavorativa (15%), ma è preoccupante il sensibile incremento degli italiani che si dicono stressati per il rapporto con i figli: +3% in una settimana, un boom a pochi giorni dal ritorno alla didattica a distanza che non è certamente casuale. Nel complesso il peso delle relazioni con figli, partner e colleghi raggiunge il picco del 17% come motivo di stress. "La paura di contrarre il virus e i suoi riflessi sul piano economico e lavorativo continuano ad essere i principali fattori di stress per gli italiani – afferma David Lazzari, presidente del Cnop -, ma una crescita così repentina delle preoccupazioni per il rapporto con i figli è indicativa dei disagi psicologici e degli effetti negativi della didattica a distanza sulle relazioni familiari. Servono nuove strategie da parte del governo per affrontare questo tema, assicurando un adeguato sostegno psicologico a tutte le famiglie e non solo a chi può permetterselo". DAD, bambini per 5 ore davanti allo schermo e due – tre ore di compiti pomeridiani. È scuola?

LA STAMPA

Newspaper metadata:

Source: La Stampa
Author: red.
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Printed
Pages: 4 -

Web source:

Assistenza psicologica agli alunni, giornata pagata a chi si vaccina

Il decreto Sostegni destina alla scuola 300 milioni di euro. I primi 150 milioni serviranno per acquistare prodotti per l'igiene ma anche per l'assistenza pedagogica e psicologica degli studenti e degli insegnanti. I fondi dovranno essere utilizzati anche per l'inclusione degli alunni disabili e per servizi medico-sanitari per supportare le scuole: dai test diagnostici facoltativi al contact tracing. Il decreto poi interviene su uno dei problemi emersi negli ultimi tempi relativi alla campagna di vaccinazione e dispone l'assenza «giustificata» del personale scolastico docente, amministrativo, tecnico e ausiliario a fronte della somministrazione del vaccino. L'assenza, dunque, non determina alcuna decurtazione dello stipendio. Altri 150 milioni serviranno per «potenziare l'offerta formativa extracurriculare, il recupero delle competenze di base, il consolidamento delle discipline, la promozione di attività per il recupero della socialità e della vita di gruppo degli studenti anche nel periodo estivo. —

CORRIERE DELLA SERA

Newspaper metadata:

Source: Corriere.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://torino.corriere.it/cronaca/21_marzo_20/ultimo-saluto-la-12enne-che-progettava-suicidio-le-amiche-parroco-oggi-parole-non-bastano-75a63d00-897b-11eb-8483-12afb3b5bb7e.shtml

L’ultimo saluto per la 12enne che progettava il suicidio con le amiche. Il parroco: «Oggi le parole non bastano»

Un lungo applauso. Poi il silenzio e i palloncini colorati lasciati volare in cielo. San Maurizio Canavese ha salutato così per l’ultima volta la ragazzina di Floriana Rullo Un lungo applauso. Poi il silenzio e i palloncini colorati lasciati volare liberi in cielo. San Maurizio Canavese ha salutato per l’ultima volta, all’uscita dalla chiesa parrocchiale, la 12enne che domenica scorsa è stata ritrovata senza vita nella sua cameretta di casa . Attorno alla bara bianca le compagne di squadra di pallavolo, gli amici e i compagni di classe. «Questa ragazza ci chiede un’assunzione di impegno - ha detto il parroco don Arnaldo Bigio durante l’omelia-. Ci chiede di prendere in custodia chi abbiamo accanto, di non girarci dall’altra parte se qualcuno ha bisogno. Le parole, oggi, non bastano». La ragazzina viveva con la sua famiglia in una frazione del paese alle porte di Ivrea. È lì che, insieme ad altre amichette, avrebbe iniziato a pensare di togliersi la vita. Avevano deciso di farlo insieme, tutte e tre in un bosco vicino casa. Un piano che però è sfumato quando, le due, spaventate, si sono tirate indietro e sono tornate a casa in lacrime. Ma lei, ormai decisa, ha scelto la sua stanza per dare compimento a quanto avevano progettato. La procura di Ivrea e la procura dei minori di Torino hanno aperto un fascicolo per istigazione al suicidio contro ignoti. Intanto la scuola ha organizzato degli incontri con uno psicologo per aiutare i compagni ad affrontare l’accaduto.

Newspaper metadata:
Source: Ilpost.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.ilpost.it/2021/03/20/belonefobia-paura-degli-aghi/

È un brutto periodo per essere belonefobici

Due paramedici che stanno per vaccinare due pazienti a Barcellona (EPA/TONI ALBIR/ANSA) Cioè chi ha una fobia per aghi e iniezioni, le cui immagini in questi mesi sono ovunque per via dei vaccini contro il coronavirus Da quando in Italia e nel mondo è iniziata la campagna di vaccinazione contro il coronavirus, l'esposizione collettiva a foto e i video di siringhe e iniezioni è diventata quotidiana. Ma una fase della pandemia che da moltissime persone è vissuta con sollievo e speranza, per via delle migliori prospettive di vita che si accompagnano alla progressiva immunizzazione della popolazione, è percepita con un certo disagio da chi soffre di belonefobia, il nome scientifico della fobia per gli aghi. La belonefobia interessa una parte minoritaria ma significativa delle persone, ed è spesso associata alla paura per i prelievi di sangue, per le iniezioni (tripanofobia) o per il sangue stesso (emofobia). Dato che, a differenza di altre fobie, la belonefobia si concentra su un'attività che si riceve passivamente e su cui non si ha potere, viene definita fobia "passiva". Di solito chi ne soffre, oltre ad avere paura degli aghi e dell'iniezione, ha anche paura di svenire, un altro evento su cui non si può avere il controllo e che accade di frequente ai belonefobici prima di sottoporsi a un esame o a un'iniezione. In generale, le fobie sono un disturbo della psiche: possono avere varia intensità e generano forti angosce e paure irrazionali e incontrollabili nelle persone che ne soffrono. I sintomi tipici di chi soffre di queste paure sono l'abbassamento della pressione e la decelerazione del battito cardiaco che a volte portano la persona a svenire. Le fobie sono studiate più o meno da quando esiste la psicanalisi, ma sono esaminate in modo più approfondito e sistematico a partire dagli anni Cinquanta. Una fobia particolarmente acuta può causare un'ansia duratura, in certi casi talmente forte da compromettere le relazioni di una persona: per fare un esempio, una persona particolarmente agorafobica (cioè che ha paura degli spazi aperti e affollati) può arrivare a non uscire più di casa per timore degli attacchi di panico che le causa trovarsi in una strada con tante persone. – Una fobia è sempre causata da un elemento specifico, anche detto stimolo fobico. Tra i più ricorrenti ci sono alcuni tipi di animali (ragni o altri insetti) e alcune situazioni ambientali (altezze o luoghi angusti). Alla vista o al pensiero dello stimolo fobico la persona che lo teme può provare un'ansia paralizzante e cercare con ogni mezzo di evitare di affrontarlo direttamente. Come spiega il sito del Centro clinico Studi Cognitivi, «i sintomi della fobia sono ben definiti, mentre lo stimolo fobico varia molto da persona a persona». Possono quindi esserci anche casi in cui la fobia viene causata da cose apparentemente innocue come un colore, un suono o un alimento. Avere una dimensione precisa di quante persone soffrano di fobie è complicato, perché spesso sono disturbi transitori. Per farsi un'idea, uno studio condotto nell'arco di dieci anni in 22 paesi del mondo dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha rilevato che, in media, il 7,4 per cento della popolazione ha sofferto di una fobia almeno una volta nel corso della propria vita, e il 5,5 per cento nell'ultimo anno. Lo stesso studio ha rilevato anche che la percentuale nelle donne è circa il doppio rispetto agli uomini. Nel caso della belonefobia, ciò che scatena l'ansia sono perlopiù gli aghi e gli spilli, ma spesso contribuisce all'ansia anche l'idea di affrontare un esame medico che preveda prelievi o iniezioni. Come nel caso degli agorafobici che temono gli attacchi di panico, i belonefobici e chi ha paura dei prelievi temono la perdita di coscienza, che di solito avviene alla vista della siringa o del sangue. Non è chiaro perché accada ai belonefobici, ma è dovuta a un riflesso nervoso innescato dal sistema parasimpatico, cioè quella parte del sistema nervoso responsabile delle attività del nostro organismo che avvengono a riposo (come per esempio la digestione). Uno studio fatto dall'Università del Michigan, e citato dal New York Times, ha tentato di calcolare la percentuale di persone che hanno paura degli aghi su un campione di pazienti di diversi paesi. Secondo lo studio, la maggior parte dei bambini ha paura degli aghi, mentre con l'avanzare dell'età la percentuale di persone che ha paura degli aghi decresce: è tra il 20 e il 50 per cento tra gli adolescenti e tra il 20 e il 30 per cento tra i giovani adulti. Lo studio ha anche calcolato che il 16 per cento dei pazienti esaminati ha evitato almeno una volta il vaccino anti-influenzale per paura dell'iniezione. Lo staff dell'ospedale di Baggiovara, in provincia di Modena, in attesa di ricevere il vaccino (Max Cavallari/Getty Images) I vaccini prodotti finora contro il coronavirus devono tutti essere somministrati attraverso un'iniezione, ma secondo la dottoressa Marinella Magnani i pazienti belonefobici sono più preoccupati da altri aspetti del vaccino, piuttosto che dalla prospettiva di fare l'iniezione. Magnani è una psicologa specializzata in psicoterapia cognitivo-comportamentale, e lavora a Torino: «Non ho avuto pazienti che hanno espresso timori nel farsi il vaccino, la paura è più rivolta a eventuali problemi come gli effetti collaterali», spiega. «È un meccanismo comune, a volte le fobie scompaiono all'improvviso in presenza di altre preoccupazioni o in situazioni di emergenza». BBC ha raccontato il caso di Raelene Goody, una donna di 31 anni malata di fibrosi cistica che fin da bambina soffre

Newspaper metadata:
Source: Ilpost.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.ilpost.it/2021/03/20/belonefobia-paura-degli-aghi/

di una belonefobia piuttosto grave, che le causa spesso tremori incontrollabili e tachicardia. Goody ha dovuto sempre fare il vaccino anti-influenzale, perché i sintomi dell'influenza possono causare serie complicazioni in chi è malato di fibrosi cistica. Per fare un'iniezione, ha raccontato Goody, a volte ci vogliono ore. I modi per trattare una fobia partono dal presupposto che i pazienti hanno sviluppato la loro paura intensa verso qualcosa a seguito di un evento traumatico, legato in qualche modo a quella cosa o situazione specifica. «La fobia si apprende», dice Magnani. «E ha il grosso guaio di generalizzarsi, si può estendere ad altro, chi ha paura della metropolitana poi smette di prendere l'autobus, il tram e così via». Il metodo che Magnani usa insieme ai suoi pazienti per affrontare le fobie si chiama desensibilizzazione sistematica, e consiste nell'esposizione graduale allo stimolo fobico: «Non bisogna andare troppo in fretta, però, altrimenti si provoca l'effetto contrario, una sensibilizzazione maggiore allo stimolo». Nel caso di chi soffre di aracnofobia, per esempio, si comincia facendo guardare immagini di ragni molto piccoli, poi sempre più grandi fino ad arrivare al confronto con ragni veri. Alcuni terapeuti usano anche la realtà virtuale, che torna utile per esempio con chi ha la fobia di guidare. Usare la desensibilizzazione sistematica con i belonefobici però non è semplice. «L'atto dell'iniezione non si può graduare più di tanto», racconta Magnani. «Un modo potrebbe essere quello di far avvicinare la persona all'ospedale, e poi farla tornare indietro. Poi farla avvicinare alla sala, e di nuovo indietro. Poi entra e guarda gli altri prelievi, e poi indietro. Così via fino a che la persona non è abbastanza rilassata». La prima fase della pandemia in realtà ha permesso a chi aveva paura delle iniezioni di evitare più facilmente lo stimolo fobico, dato che andare in ospedale a farsi un esame o un prelievo è stato per mesi difficile e sconsigliato: «Mi è capitato con una paziente che già tendeva a rimandare i prelievi. Poi però è riuscita ad affrontare l'esame che doveva fare, grazie a un percorso dedicato e all'utilizzo di tecniche di rilassamento». Secondo Magnani, chi ha paura degli aghi può risentire delle continue immagini di vaccinazioni che si vedono in televisione e su internet, ma nella gran parte dei casi «è un disagio moderato. In certi casi potrebbe addirittura essere un modo per desensibilizzare le persone che hanno paura di affrontare la vaccinazione». –

Newspaper metadata:

Source: Avvenire
Country: Italy
Media: Printed

Author: PAOLO FERRARIO
Date: 2021/03/20
Pages: 7 -

Web source:

Le scuole paritarie (ancora) escluse dai fondi anti-Covid

e due indizi fanno una prova, allora è vero che studenti, insegnanti e personale amministrativo delle scuole paritarie sono immuni al Covid-19. Non si spiega altrimenti per quale motivo, per la seconda volta, gli istituti non statali siano esclusi dai finanziamenti governativi per mettere in campo azioni di contrasto alla diffusione della pandemia nelle scuole. Un anno fa, era stato il decreto Rilancio a non prevedere nemmeno un euro per le misure di sicurezza nelle scuole paritarie, mentre stanziava 1,6 miliardi per la ripartenza delle statali. Soltanto dopo un forte pressione delle associazioni che rappresentano le scuole paritarie e le famiglie degli alunni, si è arrivati a prevedere 300 milioni anche per gli istituti non statali, che, con circa 13mila scuole e 900mila iscritti, rappresentano comunque il 10% circa della popolazione scolastica italiana e, come stabilito dalla legge 62 del 2000, fanno parte dell'unico sistema nazionale d'istruzione. La stessa "dimenticanza" si è ripetuta ieri, con il decreto Sostegni approvato in serata dal governo. All'articolo 30 "Misure per favorire l'attività didattica nell'emergenza Covid-19", è previsto un incremento di 150 milioni, per il 2021, del Fondo per il funzionamento delle istituzioni scolastiche, per acquistare prodotti per l'igiene, per l'assistenza pedagogica e psicologica degli studenti e degli insegnanti, per il tracciamento dei contatti, ma anche «dispositivi e materiali destinati al potenziamento delle attività di inclusione degli studenti con disabilità, disturbi specifici dell'apprendimento e altri bisogni educativi speciali». Tutte attività che, però, non potranno essere realizzate nelle scuole paritarie, a meno che non siano pagate dagli stessi istituti, ovvero dalle famiglie attraverso le rette. Come specificato nello stesso articolo 28, l'incremento di 150 milioni è, infatti, destinato alle sole «istituzioni scolastiche statali». Altri 150 milioni sono poi previsti per il potenziamento dell'offerta formativa extrascolastica, i famosi «recuperi della socialità» di cui più volte ha parlato anche il ministro dell'Istruzione, Patrizio Bianchi, che dovrebbero essere organizzati tra la fine di quest'anno scolastico e l'inizio del prossimo. Anche queste risorse sono destinate «prioritariamente alle istituzioni scolastiche statali». L'impostazione statalista del decreto Sostegni ha acceso una discussione anche all'interno dello stesso Consiglio dei ministri di ieri, con la ministra della Famiglia, Elena Bonetti, che ha chiesto di comprendere anche le scuole paritarie, in questo sostenuta dalla ministra per gli Affari regionali e le Autonomie, Mariastella Gelmini. La stessa Bonetti, con il ministro Bianchi, ha inoltre chiesto di riaprire il prima possibile le scuole così da ripristinare la normale didattica. «Gli aiuti devono riguardare tutti gli studenti e non solo quelli delle scuole statali – ricordano Gabriele Toccafondi e Daniela Sbrollini, capigruppo di Italia Viva in Commissione Cultura di Camera e Senato –. Tutta la scuola è importante, tutti i ragazzi stanno soffrendo, tutti hanno diritto a essere aiutati, che frequentino una scuola statale o una paritaria».

CORRIERE DELLA SERA

Newspaper metadata:

Source: Corriere.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://torino.corriere.it/cronaca/21_marzo_20/mio-figlio-isolamento-dieci-mesi-nudo-la-luce-sempre-accesa-senza-acqua-corrente-e42913ae-89a5-11eb-8483-12afb3b5bb7e.shtml

«Mio figlio in isolamento per dieci mesi. Nudo, con la luce sempre accesa e senza acqua corrente»

Il diario drammatico narrato dalla famiglia del giovane, 24 anni, in carcere per una tentata rapina. Poi il trasferimento in una cella di osservazione del reparto psichiatrico, dove avrebbe dovuto trascorrere solo poche notti di Simona Lorenzetti La «liscia», così la chiamano al carcere Lorusso e Cutugno . Non è una cella come le altre: è la numero 150 e si trova all'interno del Sestante, il reparto psichiatrico. Una stanza completamente vuota, priva di mobili e suppellettili. Le uniche parvenze di arredo sono un materasso, una coperta e il bagno a vista con lo scarico attivato dall'esterno. M., 24 anni, nella «liscia» avrebbe dovuto trascorrere solo poche notti, invece vi è rimasto per molto più tempo: ben oltre i limiti stabiliti dai regolamenti. «C'è rimasto dieci mesi: nudo, con la luce sempre accesa e senza acqua corrente», denuncia il padre. Il giovane entra in carcere nel dicembre del 2019 : deve scontare due anni di reclusione per una tentata rapina. Prima viene mandato all'istituto penitenziario di Verbania, poi trasferito a Torino perché ha problemi psichici: la diagnosi è disturbo borderline della personalità. «Una patologia che è possibile curare con la psicoterapia», racconta il papà. In carcere, però, le sue condizioni di salute si aggravano ed M. tenta il suicidio. Basta questo per trasferirlo in una cella di osservazione del reparto psichiatrico: lì non c'è nulla con cui possa provare a mettere fine alla propria vita. Quel trasferimento avrebbe dovuto essere temporaneo. Invece M. ci rimane per diversi mesi. Uscirà nel febbraio del 2021, quando i genitori riescono a riportarlo a casa (sta scontando il resto della pena ai domiciliari). Un risultato raggiunto al temine di una strenua battaglia a suon di carte bollate, istanze davanti al giudice di Sorveglianza, perizie psichiatriche e interventi del garante dei detenuti. «Mio figlio è stato sottoposto a un trattamento disumano . È stato denudato e abbandonato per dieci mesi in quella stanza – spiega il padre -. Per calmarlo lo hanno imbottito di psicotici. A nulla è servito insistere sul fatto che avesse bisogno di psicoterapia e non di trattamenti farmacologici, che per altro come effetti collaterali portano a depressione e suicidio». È un diario drammatico quello narrato dalla famiglia del giovane. «Mio figlio ha riportato anche alcune ustioni: si era rotta la finestra e non l'hanno riparata. Così in pieno inverno e con solo una coperta addosso per scaldarsi, si è rannicchiato vicino al termosifone fino a bruciarsi. Per quattro giorni, poi, non gli hanno fornito acqua in bottiglia e così quando dall'esterno attivavano lo scarico dei bagni, lui la raccoglieva prima che finesse negli escrementi. Lo hanno mortificato, insultato, umiliato». Una perizia psichiatrica ha anche stabilito che M. era sottoposto a trattamento psicofarmacologico «esagerato» e «abnorme», con il rischio «non solo di aggravare e perpetuare la sintomatologia psichica e comportamentale, ma anche di ostacolare e compromettere le possibilità di recupero». «Da quando è a casa sta meglio, ma è uscito distrutto dal carcere. Ancora adesso ha gli incubi per quello che ha subito». Della vicenda di M. si è occupata anche Emilia Rossi, componente del collegio del Garante nazionale dei detenuti. Nel luglio dello scorso anno ha fatto un'ispezione. «Abbiamo riscontrato il disagio di questo giovane – spiega –. Sono anni che denunciamo l'inadeguatezza del Sestante e soprattutto della camera liscia». In un rapporto del 2017, il Garante ne chiedeva l'abolizione rilevando non solo le pessime condizioni igienico-sanitarie, ma anche «l'illegittimità dello stato di isolamento del detenuto» per un periodo superiore al limite di 15 giorni previsto dalla legge. E ora la storia di questo ragazzo è anche racchiusa nell'ultimo rapporto di Antigone, l'associazione che dagli anni Ottanta si occupa di diritti nell'ambito del sistema carcerario e alla quale la famiglia si è rivolta per chiedere aiuto. È stata scelta perché rappresenta un caso limite, la cui crudezza mette a nudo «quanta strada ancora c'è da fare per garantire diritti e protezione a chi vive all'interno delle carceri italiane», si legge nel documento.

LA STAMPA.it

Newspaper metadata:

Source: Lastampa.it
Country: Italy
Media: Internet
Author: Giuseppe Prosio
Date: 2021/03/20
Pages: -

Web source: https://www.lastampa.it/asti/2021/03/20/news/dal-cielo-di-matteo-una-lettera-al-presidente-cirio-per-aiutare-i-bimbi-1.40051935

Dal cielo di Matteo una lettera al presidente Cirio per aiutare i bimbi

Giuseppe Prosio Pubblicato il 20 Marzo 2021 Non è un pediatra e nemmeno uno psicologo. Ma Franco Trento, 58 anni, presidente dell'Associazione nazionale «Il Cielo di Matteo», il mondo dei bambini, ammalati oncologici e non, lo conosce molto bene. Non a caso gode di stima nell'ambiente del volontariato e in quello sanitario per i 3 anni di attività svolta in memoria del figlio Matteo, promettente chef in servizio a Champoluc colpito da un itctus che gli ha stroncato la vita a soli 25 anni, nel 2018. Da allora la vita di Franco Trento è dedicata, tra altre realtà, ai giovanissimi in cura negli ospedali e alle scolaresche cui con l'aiuto dei suoi collaboratori e di quindici fattorie didattiche sparse in Italia illustra il mondo degli animali. Lo chiamano «zio Franco» i bambini ospiti nello spazio Ugi (Unione genitori italiani) interno all'Ospedale pediatrico Regina Margherita di Torino con cui da qualche settimane il «Cielo di matteo» ha raddoppiato le lezioni on line. A contatto quotidiano con le sofferenze dei piccoli Trento ha scritto un'accorata richiesta di aiuto al governatore del Piemonte, Alberto Cirio. L'attacco della lettera è duro « Gentilissimo governatore Cirio e gentilissimo papà, mi addolora e ho molte prove vedere bambini anche non malati che rischiano, se continuano così, crolli psicologici e voglio fare tutto quello che mi sarà possibile per aiutarli, a costo di venire lì e incatenarmi». Trento ritiene giusto il lockdown «anche se proprio tutto si poteva evitare» e lamenta che se «è brutto prendere provvedimenti sempre stringenti aperto o chiuso, per i bimbi si pensa alla scuola e basta. Vedo e sento bambini che di questa situazione non ne possono più, non possono giocare uniti, non hanno più un cinema e attività sportive, feste di compleanno e dopo avergli tolto il Natale gli abbiamo tolto anche la spensieratezza». Un suggerimento: «Lo Stato e le Regioni dopo questo periodo rosso devono aiutare i bambini a trovare una normalità perché nella vita di tutti giorni sono divisi a scuola con maestri e professori che sono già vaccinati e mi chiedo come può uno Stato a non pensare a fare montare dall'Esercito delle tenso-strutture dove i bambini possono entrare a classi con gli insegnanti e dentro trovare artisti, clown, musicisti, cantanti che li intrattengono per un'ora ridendo e ancora ridendo». Ringraziando Cirio in attesa di una risposta la lettera si conclude così: «Finita la zona rossa scriverò ai sindaci e proporrò tante idee perchè i bambini in piena sicurezza possano avere quel sorriso che da tanto tempo gli viene negato». A lockdown terminato riprenderanno i contatti con l'Istituto Alberghiero di Trin Vercelle per assegnare una borsa di studio a uno studente del settore cucina, lo stesso frequentato da Matteo. —

IDEAWEBTV

Newspaper metadata:

Source: Ideawebtv.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/20
Media: Internet Pages: -

Web source: http://www.ideawebtv.it/2021/03/20/scuole-aperte-subito-famiglie-e-studenti-sono-allo-stremo

#Scuole aperte subito: famiglie e studenti sono allo stremo#

Si sono svolte oltre due ore di intenso e a tratti animato confronto tra il presidente della Regione Piemonte Alberto Cirio e circa trenta rappresentanti dei movimenti spontaneiIl flashmob in piazza Caduti per la Libertà a BraAttorno al tema della riapertura delle scuole nel pomeriggio di venerdì 19 marzo si sono svolte oltre due ore di intenso e a tratti animato confronto tra il presidente della Regione Piemonte Alberto Cirio e circa trenta rappresentanti dei movimenti spontanei che, in tutta la regione e non solo, si sono attivati in questi mesi per chiedere che la scuola torni a essere bene essenziale nel Paese (Scuole aperte Cuneo, con rappresentanze territoriali da Alba, Bra, Cuneo, Dronero, Fossano, Saluzzo e Savigliano, Pas # Priorità alla scuola Piemonte in rappresentanza delle province di Torino, Novara e Asti, della città di Ivrea, Priorità alla Scuola Mondovì e Priorità alla Scuola Val Pellice, Mammadimerda, Forum provinciale delle famiglie).Primo terreno di confronto: i dati epidemiologici su cui si basano le scelte della Regione. Ai numeri del dott. Carlo Di Pietrantonj (Gruppo Strategico Covid-19 della Regione) e del dott. Giovanni Di Perri (epidemiologo #Amedeo di Savoia# di Torino), ha però replicato la dott.ssa Sara Gandini (epidemiologa e docente di statistica medica alla Statale di Milano, top women Italian scientist hindex 65), mostrando i risultati dell#osservazione sulle scuole (studio di imminente pubblicazione sulla rivista Lancet): il tasso di positività nelle scuole resta a livelli bassissimi e la chiusura o l#apertura delle scuole non modifica l#Rt, che si muove per conto suo.Conclusione: #Il bilancio costi benefici è a favore della riapertura#. Il dott. Di Pietrantonj e il dott. Di Perri si sono impegnati a leggere lo studio della dott.ssa Gandini e a tenerlo in considerazione quando dovranno sottoporre al Presidente Cirio la loro proposta in relazione all#apertura o alla chiusura delle scuole.Invece da più di un anno le istituzioni continuano a chiudere le scuole come principale contenimento dei contagi. Come ammesso anche dal dott. Di Perri, le scuole vengono chiuse perché quando aumentano i contagi, non si riesce più a fare un tracciamento appropriato e, di conseguenza, questa è l#unica strategia messa in campo. Si creano danni a un#intera generazione di studenti a causa del prolungato uso della DAD e obbligo all#isolamento. Evitare il contatto interumano è innaturale. Questo avrà gravi ripercussioni, non sul virus, ma su altri tipi di malattie dell#educazione e psicologiche.Lunghissimo è l#elenco di costi che famiglie, bambini, ragazzi stanno pagando per la chiusura delle scuole:La famiglia: la dad mette in difficoltà tutti e soprattutto chi ha più figli: servono pc, connessione, spazi adeguati; i congedi parentali al 50% di retribuzione sono un lusso per pochi, non tutte le aziende lo concedono e non tutti possono permettersi di assentarsi dal lavoro per non creare difficoltà all#azienda per cui lavorano, soprattutto in caso di piccole imprese; il governo non ha tenuto conto delle richieste da parte della società civile di incrementare gli aiuti nell#ottica della parità di genere e di includere tutte le categorie di lavoratori per quanto riguarda il bonus babysiter; trovare una baby sitter non è come comprare un paio di scarpe; fare smart working e seguire i figli in dad è un#impossibile alchimia. Le chiusure vanno affrontate con un piano condiviso e azioni organiche. I genitori che non possono pensare al congedo, le categorie servizi pubblici essenziali e sanitari, chi non può o non vuole mettere a rischio la salute dei nonni, ha come unica soluzione il lasciare incustoditi i figli, con risvolti pratici anche gravi. Chi ne risponderà?I bambini: #sono gli ultimi da tutti i punti di vista# ha denunciato Daniele Novara, pedagogista e Direttore del Centro psicopedagogico per l#educazione e la gestione dei conflitti, perché la chiusura più semplice è quella delle scuole. Ma non possiamo equiparare la DAD alla scuola. Come ha detto lo stesso presidente Draghi, il 40% degli alunni non riesce a seguire la didattica a distanza, quindi non usufruisce del servizio scolastico. Come può un bambino della scuola materna stare in dad?Sul piano psicologico: la distanza genera disagio, limita l#interazione tra gli individui. #Maggiore è il tempo in cui i bambini e i ragazzi sono privati dalla scuola maggiori sono i rischi che corrono#, ha affermato Alessandra Ronzoni, psicologo tecnico scolastico e Consigliere dell#Ordine degli Psicologi del Piemonte. Dati dell#associazione di psicologi #donne e qualità della vita# svolto nel 2020 mostrano che su 600 soggetti tra i 12 e i 19 anni, 1 su 3 ha manifestato disturbi di tipo ansioso-depressivo, con gesti di autolesionismo, disturbi del comportamento alimentare, attacchi di panico e gravi stati dissociativi. A questo si uniscono lo studio dell#istituto di scienze farmacologiche Mario Negri di Milano, del Gaslini di Genova, del Regina Margherita di Torino.Insegnanti, dirigenti, le scuole: ci sono 8 milioni di persone legate alla scuola. Chiuderla è la cosa più facile perché non ci sono ristori da dare. Ma #la scuola è sicura perché tutti gli istituti hanno adottato protocolli di sicurezza rigorosi e si fanno rispettare con scrupolo#, ha dichiarato Bruno Bruna, Dirigente IC Bossolasco-Murazzano, favorendo il tracciamento e il contenimento dei contagi. La scuola è un sistema complesso di relazioni sociali e la classe è piccola comunità fondamentale dal punto di vista conoscitivo.Disuguaglianze sociali: ragazzi italiani che hanno fatto dad hanno perso il 20% delle competenze, percentuale che sale al 50% per i figli di

IDEAWEBTV

Newspaper metadata:

Source: Ideawebtv.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/20
Media: Internet Pages: -

Web source: http://www.ideawebtv.it/2021/03/20/scuole-aperte-subito-famiglie-e-studenti-sono-allo-stremo

genitori senza una istruzione superiore. Nella sola Torino, si prevedono 600 abbandoni scolastici nell#a.s. 2020/2021, 34 mila a rischio abbandono in Italia (dati Save the children). Serve riaprire le scuole per scongiurare un ulteriore allargamento delle diseguaglianze e dotare di congrui incentivi il diritto allo studio.In perdita sono anche: le pari opportunità, perché la pandemia ha esacerbato le disparità esistenti tra donne e uomini in quasi tutti i settori della vita e la scuola in casa è una delle cause primarie di questa retrocessione; il confronto con i coetanei europei, perché il ritardo degli studenti italiani non è pari a nessuno in Europa; il saldo economico perché # dice la Banca mondiale # l#abbassamento dei livelli di apprendimento e il possibile abbandono scolastico mandano in fumo il 16% degli investimenti dei governi nazionali per l#istruzione.Le richieste della rete per la scuola in presenza e di Priorità alla Scuola sono quindi:1. garantire fin da subito il ripristino della didattica in presenza dagli asili nidi alla 3° media: sono scuole di prossimità territoriale, che si sono già adeguate ai protocolli sanitari2. rivedere con urgenza le norme previste a livello nazionale per le zone rosse affinché non si chiudano più indiscriminatamente le scuole, ma si rinunci all#attività in presenza solo dove a livello locale lo richiedano i tassi di contagio. Le scuole sono un servizio essenziale al pari di ospedali, farmacie, alimentari e devono essere le ultime a chiudere.3. se diventa indispensabile nelle zone rosse chiudere le scuole, si possano promuovere mini-gruppi classe all#interno degli spazi scolastici o all#aperto.4. siano definitivamente risolti i nodi affinché dopo Pasqua, riprenda la scuola in presenza anche per la secondaria di II grado, che non deve chiudere più. L#emergenzialità e l#improvvisazione erano giustificabili lo scorso anno. Ora la mancanza di soluzioni è imperdonabile: trasporti, controlli fuori dalle scuole, tracciamento5. di qui all#estate si progettino iniziative mirate e individualizzate per il recupero didattico, emotivo, relazionale, sociale, psicologico dei bambini e dei ragazzi, in una grande alleanza tra scuola, famiglie, mondo dell#associazionismo, terzo settore e le realtà culturali del nostro Paese6. un rifinanziamento del diritto allo studio: rispetto all#anno scolastico scorso la Regione Piemonte ha tagliato del 30% i fondi destinati ai capitoli #trasporto, libri, POF# e #iscrizione e frequenza#, riduzione drastica che ha escluso moltissime famiglie e studenti idonei dai voucher e dalle borse di studio. Chiediamo che la giunta regionale si impegni a tornare almeno ai livelli precedenti di finanziamento, considerando che la crisi economica e sociale non farà altro che esacerbare le difficoltà.Il presidente Cirio da parte sua ha assicurato che quanto emerso #verrà portato nelle riunioni competenti#. La scelta di chiudere le scuole #è una sconfitta per le istituzioni#. Per il presidente sarà indispensabile #far recuperare ai nostri figli quanto è stato perso. La scuola ci deve però aiutare#. Tassello fondamentale per la riapertura la campagna vaccinale tra gli insegnanti (a oggi 50700 vaccinati su 81000): saranno tutti vaccinati per la riapertura, che il presidente ha previsto per il 15 aprile. #Mi farò portavoce di quanto detto. Accoglieremo le vostre segnalazioni. Questa giornata è importante per darvi la prova che nessuno ha agito con superficialità. Sono state scelte meditate, approfondite con fondamento e dolore personale#.#L#auspicio è che le decisioni da ora in poi vengano prese in considerazione di tutti i dati statistici e la letteratura scientifica psicopedagogica già disponibile e che, pertanto, gli esperti a cui si affida la Regione tengano in considerazione anche lo studio illustrato oggi dalla dott.ssa Gandini# sottolineano le associazioni.Domenica 21 marzo ci saranno molte manifestazioni in tutta Italia, organizzate dalla #Rete Nazionale Scuola in Presenza#. In provincia di Cuneo si svolgeranno a Cuneo ed Alba. Intanto la chiusura delle scuole è già stata prorogata fino alle vacanze di Pasqua. Se non riapriranno immediatamente dopo Pasqua, la mobilitazione non si fermerà. Le famiglie, i bambini e i ragazzi non ce la fanno più.

Newspaper metadata:

Source: Atuttonet.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Arianna Preciballe
Date: 2021/03/20
Pages: -

Web source: https://www.piusanipiubelli.it/benessere/anoressia-modelle-contro-disturbi-alimentari.php

Anoressia: modelle contro i disturbi alimentari

Tre giovani modelle, Maira, Giada e Sara hanno messo la loro faccia e il loro corpo in gioco per sfidare l'anoressia, gareggiando per contendersi il titolo di "Modella oggi in forma". Maira Musolino ha 21 anni, è nata a Messina, studia legge ed è alta 174 centimetri. Giada Dalle Vedove di anni ne ha 18, vive a Verona, frequenta ancora il liceo ed è alta 175 centimetri. Sara Schiaverano invece arriva da Torino, studia ancora il liceo e ha 16 anni ma non li dimostra affatto guardando tutte dall'alto dei suoi 180 centimetri. Sono loro che si sono sfidate per combattere l'anoressia. Modelle: un concorso per le sconfiggere i disturbi alimentari Il concorso nel gran finale consumato il 26 novembre al Teatro Nazionale di Roma, tra le 40 concorrenti provenienti da ogni angolo d'Italia, ha primeggiato Maira, tallonata da Giada, seguita per una manciata di voti da Sara. Vestite dall'estro di Giada Curti e di Verusca Neroni, truccate e pettinate dallo staff di Alessandra Barlaan Gil Cagnè e dalla Scuola Parrucchieri Ernesto Nathan, hanno calcato la passarella, incorniciata da convegni, tavole rotonde, parole, dibattiti aventi come tema un problema così grave come l'anoressia., Questa malattia, infatti, mette a segno i suoi colpi peggiori nell'età dell'adolescenza, affliggendo centinaia di migliaia di giovani ragazze. Uscire dal tunnel è possibile Erika Barbetti, una delle partecipanti del concorso "Modella oggi in forma", organizzato con tenacia da Tony Domenici, è riuscita a guarire, come ha raccontato in questi 7 giorni in cui, nella settimana dedicata alla lotta contro la mancanza d'appetito, si sono alternati vari incontri e dibattiti che hanno visto la partecipazione di medici e psicoterapeuti esperti in disturbi alimentari, anti-aging e dietologia. Dalla prof.ssa Maria Rita Parsi, al prof. Ferdinando Aiuti, dal prof. Adolfo Panfili alla d.ssa Silvia Della Casa, da Pietro Migliaccio a Chiara Sole Ciavatta e il dottor Matteo Mugnani, fondatori di 'MondoSole', centro specializzato alla cura, riabilitazione e reinserimento sociale di persone con disturbi alimentari. Una causa condivisa e sostenuta pienamente da Valeria Mangani, vice Presidente di Alta Roma, divenuta Madrina della manifestazione. Basta amare se stessi Tra i relatori era presente anche Rosanna Lambertucci, in veste di ospite speciale, da sempre impegnata nella cura del corpo e del benessere, che ha parlato dell'importanza del volersi bene Potrebbe interessarti: Disturbi della voce: principali disturbi e come curarli "Non bisogna accettare i modelli che propongono i mass media ma rispettare se stessi, apprezzarsi e curarsi anche con l'alimentazione." ha detto la Lambertucci, che ha ricordato l'impegno in tal senso del professor Umberto Veronesi che da anni ormai combatte il cancro, ma anche malattie che possono insorgere durante la menopausa o semplicemente con uno stile di vita scorretto. "Basta poco per condurre una vita sana: solo piccole regole e soprattutto amare se stessi, questo è il modo migliore per combattere l'anoressia".

prima NOVARA

Newspaper metadata:

Source: Primanovara.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/20
Media: Internet Pages: -

Web source: https://primanovara.it/cronaca/i-movimenti-per-la-riapertura-delle-scuole-a-cirio-si-creano-danni-a-unintera-generazione-di-studenti/

La “Rete per la scuola in presenza” a Cirio: “Si creano danni a un’intera generazione di studenti”

Le richieste della Rete per la scuola in presenza al presidente della regione Piemonte. Con l’ultima chiusura delle scuole elementari anche in Piemonte sono nati dei movimenti spontanei che ne chiedono la riapertura, protestando contro la didattica a distanza. Ieri pomeriggio, venerdì 19 marzo, una trentina di rappresentanti di questi movimenti hanno incontrato il presidente della Regione Piemonte, Alberto Cirio, per esporre le loro ragioni. I movimenti per le scuole incontrano il presidente Cirio Attorno al tema della riapertura delle scuole nel pomeriggio di venerdì 19 marzo si sono svolte oltre due ore di intenso e a tratti animato confronto tra il presidente della Regione Piemonte Alberto Cirio e circa trenta rappresentanti dei movimenti spontanei che, in tutta la regione e non solo, si sono attivati in questi mesi per chiedere che la scuola torni a essere bene essenziale nel Paese (Scuole aperte Cuneo, con rappresentanze territoriali da Alba, Bra, Cuneo, Dronero, Fossano, Saluzzo e Savigliano, Pas –Priorità alla scuolaPiemonte in rappresentanza delle provincedi Torino, Novara e Asti, della città di Ivrea, Priorità alla Scuola Mondovì e Priorità alla Scuola Val Pellice, Mammadimerda, Forum provinciale delle famiglie). Il confronto sui dati epidemiologici: “la chiusura delle scuole non modifica l’Rt” Le due parti si sono confrontate sull’entità dei dati epidemiologici sui quali ci si è basati per decidere la chiusura delle scuole di ogni ordine e grado (prima di lunedì 15 marzo erano chiuse le scuole solo dalla seconda media e fino alle superiori). A raccontare l’incontro sono i rappresentanti dei movimenti, che hanno diramato un comunicato stampa. Primo terreno di confronto: i dati epidemiologici su cui si basano le scelte della Regione. Ai numeri del dott. Carlo Di Pietrantonj (Gruppo Strategico Covid-19 della Regione) e del dott. Giovanni Di Perri (epidemiologo “Amedeo di Savoia” di Torino), ha però replicato la dott.ssa Sara Gandini (epidemiologa e docente di statistica medica alla Statale di Milano, top women Italian scientist hindex 65), mostrando i risultati dell’osservazione sulle scuole (studio di imminente pubblicazione sullarivista Lancet): il tasso di positività nelle scuole resta a livelli bassissimi e la chiusura o l’apertura delle scuole non modifica l’Rt, che si muove per conto suo. Conclusione: “Il bilancio costi benefici è a favore della riapertura”. Il dott. Di Pietrantonj e il dott. Di Perri si sono impegnati a leggere lo studio della dott.ssa Gandini e a tenerlo in considerazione quando dovranno sottoporre al Presidente Cirio la loro proposta in relazione all’apertura o alla chiusura delle scuole. Invece da più di un anno le istituzioni continuano a chiudere le scuole come principale contenimento dei contagi. Come ammesso anche dal dott. Di Perri, le scuole vengono chiuse perché quando aumentano i contagi, non si riesce più a fare un tracciamento appropriato e, di conseguenza, questa è l’unica strategia messa in campo. Si creano danni a un’intera generazione di studenti a causa del prolungato uso della DAD e obbligo all’isolamento. Evitare il contatto interumano è innaturale. Questo avrà gravi ripercussioni, non sul virus, ma su altri tipi di malattie dell’educazione e psicologiche. Lunghissimo è l’elenco di costi che famiglie, bambini, ragazzi stanno pagando per la chiusura delle scuole:-La famiglia: la dad mette in difficoltà tutti e soprattutto chi ha più figli: servono pc, connessione, spazi adeguati; i congedi parentali al 50% di retribuzione sono un lusso per pochi, non tutte le aziende lo concedono e non tutti possono permettersi di assentarsi dal lavoro per non creare difficoltà all’azienda per cui lavorano, soprattutto in caso di piccole imprese; il governo non ha tenuto conto delle richieste da parte della società civile di incrementare gli aiuti nell’ottica della parità di genere e di includere tutte le categorie di lavoratori per quanto riguarda il bonus babysitter; trovare una baby sitter non è come comprare un paio di scarpe; fare smart working e seguire i figli in dad è un’impossibile alchimia. Le chiusure vanno affrontate con un piano condiviso e azioni organiche. I genitori che non possono pensare al congedo, le categorie servizi pubblici essenziali e sanitari, chi non può o non vuole mettere a rischio la salute dei nonni, ha come unica soluzione il lasciare incustoditi i figli, con risvolti pratici anche gravi. Chi ne risponderà?-I bambini: “sono gli ultimi da tutti i punti di vista” ha denunciato Daniele Novara, pedagogista e Direttore del Centro psicopedagogico per l’educazione e la gestione dei conflitti, perché la chiusura più semplice è quella delle scuole. Ma non possiamo equiparare la DAD alla scuola. “Come ha detto lo stesso presidente Draghi il 40% degli alunni non riesce a seguire la Dad” Non è solamente quindi una questione di comodo, nella famiglia in cui lavorano tutti e non si sa dove piazzare il bambino non potendolo lasciare da solo in casa di fronte a un pc – i rappresentanti dei movimenti spontanei sorti in queste settimane citano anche il neo presidente del Consiglio Mario Draghi: Come ha detto lo stesso presidente Draghi, il 40% degli alunni non riesce a seguire la didattica a distanza, quindi non usufruisce del servizio scolastico. Come può un bambino della scuola materna stare in dad? Sul piano psicologico: la distanza genera disagio, limita l’interazione tra gli individui. “Maggiore è il tempo in cui i bambini e i ragazzi sono privati dalla scuola maggiori sono i rischi che corrono”, ha affermato Alessandra Ronzoni, psicologo tecnico scolastico e Consigliere dell’Ordine

prima NOVARA

Newspaper metadata:

Source: Primanovara.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/20
Media: Internet Pages: -

Web source: https://primanovara.it/cronaca/i-movimenti-per-la-riapertura-delle-scuole-a-cirio-si-creano-danni-a-unintera-generazione-di-studenti/

degli Psicologi del Piemonte. Nel corso del 2020 sono aumentati anche i casi di disagio e disturbi nei bambini E' fondamentale l'approccio che i genitori danno alla situazione perché i bambini e i minori possano vivere nel miglior modo possibile l'emergenza sanitaria, nel rispetto delle regole, ma è anche vero che la scuola è un ambiente educante insostituibile. Nel corso del 2020, a distanza di un anno dall'inizio dell'emergenza, è emerso come il disagio e i disturbi nei bambini siano aumentati. Dati dell'associazione di psicologi "donne e qualità della vita" – spiegano – raccolti nel 2020 mostrano che su 600 soggetti tra i 12 e i 19 anni, 1 su 3 ha manifestato disturbi di tipo ansioso-depressivo, con gesti di autolesionismo, disturbi del comportamento alimentare, attacchi di panico e gravi stati dissociativi. A questo si uniscono lo studio dell'istituto di scienze farmacologiche Mario Negri di Milano, del Gaslini di Genova, del Regina Margherita di Torino. Ci sono 8 milioni di persone legate alla scuola. Chiuderla è la cosa più facile perché non ci sono ristori da dare. Ma "la scuola è sicura perché tutti gli istituti hanno adottato protocolli di sicurezza rigorosi e si fanno rispettare con scrupolo", ha dichiarato Bruno Bruna, Dirigente IC Bossolasco-Murazzano, favorendo il tracciamento e il contenimento dei contagi. La scuola è un sistema complesso di relazioni sociali e la classe è piccola comunità fondamentale dal punto di vista conoscitivo. Disuguaglianze sociali: ragazzi italiani che hanno fatto dad hanno perso il 20% delle competenze, percentuale che sale al 50% per i figli di genitori senza una istruzione superiore. Secondo Save the Children sono 34mila i bambini a rischio abbandono scolastico in Italia Nella sola Torino, si prevedono 600 abbandoni scolastici nell'a.s. 2020/2021, 34 mila a rischio abbandono in Italia (dati Save the children). Serve riaprire le scuole per scongiurare un ulteriore allargamento delle diseguaglianze e dotare di congrui incentivi il diritto allo studio. In perdita sono anche le pari opportunità, perché la pandemia ha esacerbato le disparità esistenti tra donne e uomini in quasi tutti i settori della vita e la scuola in casa è una delle cause primarie di questa retrocessione; il confronto con i coetanei europei, perché il ritardo degli studenti italiani non è pari a nessuno in Europa; il saldo economico perché – dice la Banca mondiale – l'abbassamento dei livelli di apprendimento e il possibile abbandono scolastico mandano in fumo il 16% degli investimenti dei governi nazionali per l'istruzione. Le richieste della "Rete per la scuola in presenza" e "priorità alla scuola" Le richieste della rete per la scuola in presenza e di Priorità alla Scuola sono quindi: 1.garantire fin da subito il ripristino della didattica in presenza dagli asili nidi alla 3° media: sono scuole di prossimità territoriale, che si sono già adeguate ai protocolli sanitarie .rivedere con urgenza le norme previste a livello nazionale per le zone rosse affinché non si chiudano più indiscriminatamente le scuole, ma si rinunci all'attività in presenza solo dove a livello locale lo richiedano i tassi di contagio. Le scuole sono un servizio essenziale al pari di ospedali, farmacie, alimentari e devono essere le ultime a chiudere. se diventa indispensabile nelle zone rosse chiudere le scuole, si possano promuovere mini-gruppi classe all'interno degli spazi scolastici o all'aperto. siano definitivamente risolti i nodi affinché dopo Pasqua, riprenda la scuola in presenza anche per la secondaria di II grado, che non deve chiudere più. L'emergenzialità e l'improvvisazione erano giustificabili lo scorso anno. Ora la mancanza di soluzioni è imperdonabile: trasporti, controlli fuori dalle scuole, tracciamento; di qui all'estate si progettino iniziative mirate e individualizzate per il recupero didattico, emotivo, relazionale, sociale, psicologico dei bambini e dei ragazzi, in una grande alleanza tra scuola, famiglie, mondo dell'associazionismo, terzo settore e le realtà culturali del nostro Paese; un rifinanziamento del diritto allo studio: rispetto all'anno scolastico scorso la Regione Piemonte ha tagliato del 30% i fondi destinati ai capitoli "trasporto, libri, POF" e "iscrizione e frequenza", riduzione drastica che ha escluso moltissime famiglie e studenti idonei dai voucher e dalle borse di studio. Chiediamo che la giunta regionale si impegni a tornare almeno ai livelli precedenti di finanziamento, considerando che la crisi economica e sociale non farà altro che esacerbare le difficoltà. Il presidente Cirio ha accolto le richieste promettendo di accoglierle Il presidente Cirio da parte sua ha assicurato che quanto emerso "verrà portato nelle riunioni competenti". La scelta di chiudere le scuole "è una sconfitta per le istituzioni". Per il presidente sarà indispensabile "far recuperare ai nostri figli quanto è stato perso. La scuola ci deve però aiutare". Tassello fondamentale per la riapertura la campagna vaccinale tra gli insegnanti (a oggi 50.700 vaccinati su 81.000): saranno tutti vaccinati per la riapertura, che il presidente ha previsto per il 15 aprile. "Mi farò portavoce di quanto detto. Accoglieremo le vostre segnalazioni. Questa giornata è importante per darvi la prova che nessuno ha agito con superficialità. Sono state scelte meditate, approfondite con fondamento e dolore personale". L'auspicio è che le decisioni da ora in poi vengano prese in considerazione di tutti i dati statistici e la letteratura scientifica psicopedagogica già disponibile e che, pertanto, gli esperti a cui si affida la Regione tengano in considerazione anche lo studio illustrato oggi dalla dott.ssa Gandini. Intanto domani, domenica 21 marzo, sono previste molte manifestazioni in tutta Italia Domenica 21 marzo ci saranno molte manifestazioni in tutta Italia, organizzate dalla "Rete Nazionale Scuola in Presenza". In provincia di Cuneo si svolgeranno a Cuneo ed Alba.

Newspaper metadata:

Source: Primanovara.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://primanovara.it/cronaca/i-movimenti-per-la-riapertura-delle-scuole-a-cirio-si-creano-danni-a-unintera-generazione-di-studenti/

Intanto la chiusura delle scuole è già stata prorogata fino alle vacanze di Pasqua. Se non riapriranno immediatamente dopo Pasqua, la mobilitazione non si fermerà. Le famiglie, i bambini e i ragazzi non ce la fanno più.

msn NOTIZIE

Newspaper metadata:

Source: Msn.com | Author: Marta Stella
Country: Italy | Date: 2021/03/20
Media: Internet | Pages: -

Web source: https://www.msn.com/it-it/salute/benessere/brigata-basaglia-le-psicologhe-digitali-che-offrono-supporto-al-telefono/ar-BB1eNbJO?li=BBqgbZP&srcref=rss

Brigata Basaglia, le psicologhe digitali che offrono supporto al telefono

© Greta Stella Una voce per superare ansia, disagio e solitudine. A Milano la comunità si cura anche con l'ascolto. «Sono sul terrazzo comune del mio condominio, il luogo che oggi sento più mio. Dal lockdown qui ci si affaccia per aiutarsi, supportarsi. La pandemia è entrata nelle case anche per creare dei meccanismi nuovi, ci ha costretti a rileggere la nostra normalità. Nel bene e nel male. E la nostra Brigata risponde proprio a questo». La voce di Luciana De Angelis, per tutti Lula, arriva calda e delicata da un balcone di Milano, nel verde in zona Lambrate. Le sue parole, con un forte accento spagnolo, sono un vortice calmo ma continuo. Psicologa, nata a Buenos Aires nell'82, milanese d'adozione da sedici anni, è la co-fondatrice e motore della Brigata Basaglia, un progetto di supporto psicologico e sociale iniziato lo scorso marzo a Milano all'interno delle Brigate Volontarie per l'Emergenza nate in collaborazione con Emergency, e quasi interamente al femminile. In quel momento, infatti, Lula si accorge che la solidarietà si è attivata per gli aiuti materiali, ma non per la psiche. E che manca una rete.Secondo l'ultimo congresso della Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia, chi è venuto in contatto col virus sviluppa sintomi depressivi con un'incidenza fino a cinque volte più alta rispetto alla popolazione generale. Nei prossimi mesi potrebbero essere 800mila i nuovi casi di depressione e 150mila i casi correlati alla crisi economica e alla disoccupazione. Un'indagine del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi dice che nel 2019 solo un cittadino su dieci con problemi di salute mentale ha avuto accesso ai servizi pubblici. «Credo da sempre nell'ascolto psicologico. Ho lottato molto per l'accessibilità alla salute psichica, per unire la cura al fare rete. Quando staccavo dal mio studio correvo all'ambulatorio popolare per offrire sedute gratuite a chi non poteva permettersele. Ma in questa battaglia mi sono sempre sentita sola». Lula trasforma così un gesto semplice in un piccolo atto rivoluzionario: rispondere alla telefonata di chi ha bisogno di essere ascoltato. Gratuitamente. Insieme a due colleghi e collaboratori, Clara Sistilli e Gianpaolo Contestabile, collegato dal Messico, crea così una rete telefonica, un centralino autogestito che offre ascolto e attiva percorsi di risposta e sostegno. © Greta Stella Giada Fanti, psicologa milanese di 27 anni, risponde a una telefonata dalla casa del padre. «il digitale è stata un risorsa incredibile. Ma per me la videochiamata è difficile,si perde il gioco di sguardi. Preferisco la voce, ciò che abbiamo di più intimo». Ognuno di loro ha una storia, una professione diversa e non solo legata alla psicologia, ma dona una parte del proprio tempo a chi ha bisogno, sia dirottando le chiamate sia facendo sedute psicologiche. Tramite un'app le telefonate arrivano sul cellulare degli operatori, tutti i giorni dalle 8 del mattino a mezzanotte, e vengono suddivise in tre codici - verde, giallo e rosso - e all'occorrenza passate a un gruppo clinico che offre un percorso di quattro incontri telefonici, o a strutture di supporto come i centri antiviolenza, i consultori, la Casa delle donne di Milano. Spesso chi chiama non ha trovato aiuto nelle istituzioni. C'è chi è ricaduta nel disturbo alimentare. Chi ha perso il lavoro e ha bisogno di una casa. Chi è rimasta bloccata all'estero a casa del fidanzato, imprigionata in una convivenza non cercata. C'è anche chi è stato rilasciato dal carcere dopo le rivolte, nonostante una pena lunga, e si è ritrovato in casa con l'anziana madre senza nessun accompagnamento. «Più che volontari mi piace definirci attivisti», spiega Lula. «All'inizio eravamo anche noi in una condizione di solitudine, di angoscia. L'aiutare l'altro diventa anche aiuto per se stessi».La loro è infatti una storia che parla del bisogno di ascolto profondo, di vicinanza emotiva. Di cura. Di vite che cambiano da un momento all'altro e devono fare i conti con un mondo nuovo. Anche questo racconto, d'altronde, lo è. Nel silenzio del mio studio ascolto le loro voci mentre cullo mia figlia, nata da poco più di un mese nel bel mezzo della seconda ondata. Immagino i loro gesti e i loro sguardi che probabilmente dal vivo non incrocerò. Nonostante questo, nessuna sconosciuta mi è mai sembrata più vicina. © Greta Stella Arianna Summo, detta Aria, light designer, è nata in provincia di Piacenza nel '94 e vive a Milano. Ha deciso di dedicare parte del suo tempo a questa realtà perché «in città viviamo in enormi palazzi dove non conosciamo neanche il nostro dirimpettaio e questo non è naturale. L'uomo è progettato per essere in rapporto con l'altro. Oggi essere comunità è rivoluzionario». «Quando è stato annunciato il primo Dpcm avrei dovuto festeggiare il mio 26esimo compleanno. Invece quella notte ha cambiato tutto». Giada, psicologa milanese di 27 anni, aveva da poco superato l'esame di Stato, avrebbe dovuto iniziare a lavorare al Centro PsicoSociale di Piazzale Loreto e si era iscritta all'istituto Irpa per diventare psicoterapeuta. «Il primo mese sono stata immobile, sospesa. Poi è morta mia nonna. Era in Basilicata, non ho potuto neanche salutarla. In concomitanza con questa perdita, la nascita della Brigata è stata un punto di vita, salvifico per gli altri e per me. È un egoismo buono: tu fai bene all'altro e questo ti fa stare bene». Lei, come le altre psicologhe, è nel gruppo clinico che si riunisce una volta a settimana sia per analizzare i casi sia per avere un momento di confronto in cui «parliamo di noi, di come stiamo. È questo che fa funzionare la

msn NOTIZIE

Newspaper metadata:

Source: Msn.com
Author: Marta Stella
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.msn.com/it-it/salute/benessere/brigata-basaglia-le-psicologhe-digitali-che-offrono-supporto-al-telefono/ar-BB1eNbJO?li=BBqgbZP&srcref=rss

Brigata. È la comunità che si autocura. Sino a che ci concentreremo solo sulla sofferenza dell'individuo in sé e per sé non ci sarà soluzione. La salute mentale è il grande rimosso del 21esimo secolo. La parola che ricorre di più nelle chiamate? Ansia. Termine oggi esacerbato, un sintomo che vuol dire tutto e nulla e che bisogna analizzare caso per caso. In questo momento storico è sana e ne abbiamo tutti diritto. Diventa disagio quando si disarticola da un evento e finisce per immobilizzarti. Oggi naturalmente pensiamo a proteggerci dal punto di vista fisico, ma abbiamo dimenticato che anche la salute mentale dovrebbe essere un diritto, a prescindere dalla condizione sociale». Spesso rispondere a una chiamata significa anche solo aprire un varco, aiutare con l'atto di essere lì in ascolto. Si diventa anche intermediari, ci si mette in moto per riorganizzare la vita di chi ha composto quel numero. Le richieste di aiuto che arrivano ora sono infatti sempre più slegate dal Covid. Adesso chiama anche chi non ha più un lavoro, chi ha bisogno di un'abitazione. Per questo c'è il Gruppo Rete, pensato per creare o riattivare, appunto, una rete di supporto attorno alla persona con i servizi e le realtà solidali già presenti sul territorio. «In alcuni casi è come se ci sostituissimo ai servizi sociali. L'uomo è per sua natura un animale sociale. Questo tipo di aiuto si sarebbe potuto mettere in moto molto tempo fa. Purtroppo, c'è voluta una pandemia», dice Arianna, classe '94, light designer e tecnico luci nel mondo del clubbing. «Ma ora sentiamo che il resto della comunità può capirci, perché ci siamo in mezzo tutti». Figlia di una psicoterapeuta, rimasta senza lavoro, ha deciso di unirsi alla Brigata. «Una realtà che ha aiutato anche noi», aggiunge Carolina, psicologa milanese classe '93. Dopo aver abitato a Venezia - dove ha fatto supporto psicologico per i soccorritori durante l'emergenza - si è ritrovata a Milano a inizio lockdown appena tornata da New York. Ora forma gli operatori e i nuovi arrivati. «La temperatura emotiva interna del gruppo è fondamentale. Anche chi tende la mano all'altro dev'essere tutelato». © Greta Stella Luciana De Angelis, Lula (nata nell'82, in Argentina, vive a Milano da molti anni) psicologa, è la cofondatrice della Bbrigata, di cui racconta: «abbiamo dovuto inventare un metodo che non esisteva. nessuno era pronto per questa pandemia e per le conseguenze che avrebbe portato». Qui è sul terrazzo di casa che è diventato il quartier generale del gruppo. Partiti in ottanta candidati nei primi incontri di formazione, oggi sono in ventitré: ventuno donne e due uomini. «Non è voluto, ma non è neanche casuale», commenta Lula. «In ambito psicologico c'è ancora la convinzione che sia la donna quella più incline ad ascoltare. È vero, ma è anche un retaggio patriarcale che non ci abbandona». Cadere nello stereotipo infatti è pericoloso. «Purtroppo, per quanto riguarda l'ascolto la donna è ancora vista come l'angelo del focolare. Quella cui spetta questo ruolo. Per me avere una piccola controparte maschile è molto prezioso», ribatte Giada in un'altra nostra telefonata. Un dato però è certo: «Gli uomini chiamano meno, o chiamano quando il problema è già sintomo. Il maschio chiede di essere ascoltato quando è già molto in difficoltà». Foto in apertura: Carolina Camorati, classe '93, nella casa dei genitori a Milano dove è tornata a vivere, è una delle psicologhe (tutte volontarie) della Brigata Basaglia, che per lei «è anche militanza. una presa di posizione per innescare un cambiamento. siamo noi i primi a dare l'alternativa che vorremmo».PER CONTATTI:TEL. 02/82396915, BRIGATABASAGLIA@GMAIL.COM O PAGINA FACEBOOK BRIGATABASAGLIA. Microsoft e i suoi partner potrebbero ottenere una provvigione se acquisti qualcosa tramite collegamenti consigliati su questa pagina ARGOMENTI PER TE

LATINA EDITORIALE OGGI

Newspaper metadata:

Source: Latinaoggi.eu
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://www.latinaoggi.eu/news/attualita/143905/covid-picco-di-stress-per-gli-italiani-lallarme-degli-psicologi

Covid, picco di stress per gli italiani: l'allarme degli psicologi

Nazionale - Cresce ancora il livello di stress degli italiani misurato dallo Stressometro, toccando il picco più alto di sempre. A pesare molto anche la DADCresce, per la terza settimana di fila, il livello di stress degli italiani misurato dallo Stressometro, toccando il picco più alto di sempre. Secondo l'indagine realizzata dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi, infatti, l'indicatore di stress si attesta al 64%, registrando un +3% rispetto alla settimana precedente.A pesare maggiormente sulla salute psicologica dei cittadini sono sempre le restrizioni dettate dall'emergenza e la paura del contagio (41%), la crisi economica (16%) e lavorativa (15%), ma è preoccupante il sensibile incremento degli italiani che si dicono stressati per il rapporto con i figli: +3% in una settimana, un boom a pochi giorni dal ritorno alla didattica a distanza che non è certamente casuale.Nel complesso il peso delle relazioni con figli, partner e colleghi raggiunge il picco del 17% come motivo di stress. "La paura di contrarre il virus e i suoi riflessi sul piano economico e lavorativo continuano ad essere i principali fattori di stress per gli italiani - afferma David Lazzari, presidente del Cnop -, ma una crescita così repentina delle preoccupazioni per il rapporto con i figli è indicativa dei disagi psicologici e degli effetti negativi della didattica a distanza sulle relazioni familiari. Servono nuove strategie da parte del governo per affrontare questo tema, assicurando un adeguato sostegno psicologico a tutte le famiglie e non solo a chi può permetterselo".

la Repubblica ROBINSON L'isola che c'è

Newspaper metadata:

Source: La Repubblica - Robinson
Author: Stefania Parmeggiani
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Periodics
Pages: 17 -

Web source:

A un passo dalla fine

La posta in gioco la più alta al mondo: la distruzione dell'umanità, l'Armageddon nucleare. L'uomo sempre a un passo dal presidente degli Stati Uniti, presenza costante in libri e film fino alla fine degli anni '80, quasi un cliché culturale durante la Guerra Fredda, torna come protagonista nel romanzo d'esordio del giornalista svedese Mattias Berg L'uomo con la valigia. Ma non è più solo l'anonimo militare che può dare fuoco al mondo passando al presidente la Nuclear football, la valigetta nera coni codici per ordinare l'uso di armi nucleari. È anche un uomo che cerca disperatamente di capire perché come specie mettiamo il nostro talento inventivo nella creazione di uno strumento di autodistruzione. Restringendo il campo a un singolo essere umano addestrato per portare in giro l'apocalisse come parte della sua routine quotidiana, quello che poteva essere un noir mozzafiato tra i tanti si trasforma in ben altro: un thriller filosofico che rimette in discussione il dibattito sugli armamenti nucleari dopo che negli ultimi anni le nostre paure si erano raf freddate, ma anche una lezione di storia, da Einstein e Curie a Hahn e Oppenheimer, da Sakharov a Lise Meitner, la scienziata definita "la madre della bomba atomica", una dei fisici nucleari più famosi al mondo, austriaca di origini ebraiche fuggita a Stoccolma poco prima della seconda guerra mondiale e rimasta lì per più di due decenni. Meitner, che rifiutò Los Alamos e lavorò invece sul reattore sperimentale Rl a Stoccolma, punto di partenza per il programma di armi nucleari svedese, un ingrediente fondamentale del thriller. Grazie alla sua enigmatica figura Berg sposta il cuore geografico della trama in Svezia e il lettore, allontanandosi da Russia e Stati Uniti, Corea del Nord e Iran, comprende come quella del nucleare sia una questione universale: tutti noi soffriamo o beneficiamo delle decisioni del potere; oggi esistono armi con una po- austriaca di origini ebraiche fuggita a Stoccolma poco prima della seconda guerra mondiale e rimasta lì per più di due decenni. Meitner, che rifiutò Los Alamos e lavorò invece sul reattore sperimentale Rl a Stoccolma, punto di partenza per il programma di armi nucleari svedese, un ingrediente fondamentale del thriller. Grazie alla sua enigmatica figura Berg sposta il cuore geografico della trama in Svezia e il lettore, allontanandosi da Russia e Stati Uniti, Corea del Nord e Iran, comprende come quella del nucleare sia una questione universale: tutti noi soffriamo o beneficiamo delle decisioni del potere; oggi esistono armi con una poL ROBINSON Libri Dante come non lo abbiamo mai visto. In occasione del Dantedi„ il 25 marzo alle 17, l'Istituto Italiano di Cultura di San Pietroburgo presenta lo spettacolo La commedia al tempo del rap. Clementino dialoga con Dante, che rilegge, attraverso l'interpretazione del rapper napoletano, i versi più noti tratti dalla Divina Commedia e dalla Vita Nova. Un modo sicuramente originale per avvicinare Dante alle nuove generazioni. L'evento andrà in onda sulla pagina Facebook dell'Istituto Italiano di Cultura di San Pietroburgo. pagina 17 NOIR A un passo dalla fine Mattias Berg, giornalista svedese, mescola con grande potenza narrativa finzione e verità Per raccontare il pericolo delle armi nucleari di Stefania Parmeggiani tenza esplosiva molto maggiore delle atomiche sganciate su Hiroshima e Nagasaki; dopo decenni di diminuzione degli arsenali ci sono ancora migliaia di armi nucleari solo tra Russia e Stati Uniti, molte delle quali si trovano nel cosiddetto hair-trigger alerte sono in grado di scatenare un rapido cambiamento climatico che causerebbe in un decennio circa l'apocalisse dell'umanità. Erasmus Levine, protagonista complesso e narratore straordinario, racconta la sua doppia vita, quella di un ordinario professore universitario e quella assai più pericolosa dell'uomo con la valigia, vicino al presidente anche quando ritira il premio Nobel per la pace (e qui il gio- co di specchi è con Barack Obama). Lo incontriamo dopo diverse operazioni di chirurgia plastica e innumerevoli addestramenti speciali, quando è ormai parte di un team progettato per agire in completa autonomia nel caso un'organizzazione terroristica decidesse di mettere le mani sulla valigetta. I messaggi criptati che riceve da Alpha, un superiore di cui non conosce la vera identità e di cui a volte mette in dubbio la reale esistenza, sono divenuti più espliciti: «Noi due contro il mondo». Erasmus decide di disertare in occasione del primo viaggio di un presidente americano a Stoccolma (2013, ancora Barack Obama), organizzato frettolosamente ma con il solito en- ~ è l'anonimo milit con la valigetta che porta i codici con cui scatenare l'Apocalisse 11,6[61. IMAGES co di specchi è con Barack Obama). Lo incontriamo dopo diverse operazioni di chirurgia plastica e innumerevoli addestramenti speciali, quando è ormai parte di un team progettato per agire in completa autonomia nel caso un'organizzazione terroristica decidesse di mettere le mani sulla valigetta. I messaggi criptati che riceve da Alpha, un superiore di cui non conosce la vera identità e di cui a volte mette in dubbio la reale esistenza, sono divenuti più espliciti: «Noi due contro il mondo». Erasmus decide di disertare in occasione del primo viaggio di un presidente americano a Stoccolma (2013, ancora Barack Obama), organizzato frettolosamente ma con il solito entourage di agenti di sicurezza. Attraverso i suoi dubbi esploriamo la mente umana e il potere della manipolazione, oscilliamo tra realtà e finzione spostandoci dai tunnel costruiti nel

Newspaper metadata:

Source: La Repubblica - Robinson
Author: Stefania Parmeggiani
Country: Italy
Date: 2021/03/20
Media: Periodics
Pages: 17 -

Web source:

sottosuolo di Stoccolma (esistono veramente anche se la complessa struttura immaginata nel romanzo è di fantasia) a Brogel in Belgio, paese che ospita una delle basi nucleari più importanti d'Europa e che ha dato i natali a Pieter Bruegel il Vecchio, autore di un capolavoro ispirato dalla peste che ha devastato l'Europa verso la fine del Medioevo. Proprio quel dipinto all'origine del titolo svedese del romanzo, Il trionfo della morte, e alla sua geografia frammentata in diversi paesi, tra cui l'Italia con le basi di Aviano in Friuli e Ghedi Torre in Lombardia (Stati Uniti e Italia da sempre negano, l'autore cita rapporti che indicano nelle due sedi la presenza di armi atomiche, ndr).Fa poi riferimento alla protesta contro il sistema Muos in Sicilia e chiama in scena il misterioso street artist Blu. «Ho ancorato la finzione alla realtà — scrive l'autore per giustificare le sue libertà letterarie — facendo in modo che realtà e invenzione si rispecchiassero l'una nell'altra». Quando Erasmus, ormai latitante, entra a far parte di una cospirazione per liberare il mondo dalle armi nucleari, il lettore si chiede se sia vero o se le intenzioni di Alpha non siano poi così benigne. La risposta scioglie i nodi della trama e mette la parola fine al libro, ma solleva ulteriori domande: la tentazione di usare armi nucleari si rivelerà troppo forte perché l'umanità possa resistere? L'attuale strategia delle superpotenze sarà sufficiente a scongiurare il rischio? Quale conflitto dei tanti che ribollono nel mondo rischia di accendere la miccia? Domande che hanno a che fare con la politica, la strategia militare e la diplomazia, ma a un livello ancora più profondo con la psicologia e la filosofia. Ed per questo che l'etichetta commerciale scelta dall'editore de L'uomo con la valigia, noir nucleare, è efficace ma riduttiva. In questo romanzo c'è molto, molto di più.

marie claire.it

Newspaper metadata:

Source: Marieclaire.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/21
Media: Internet Pages: -

Web source: https://www.marieclaire.com/it/benessere/salute/a35891336/brigata-basaglia-le-psicologhe-al-telefono/

Brigata Basaglia, le psicologhe che offrono supporto al telefono

20/03/2021 Greta Stella «Sono sul terrazzo comune del mio condominio, il luogo che oggi sento più mio. Dal lockdown qui ci si affaccia per aiutarsi, supportarsi. La pandemia è entrata nelle case anche per creare dei meccanismi nuovi, ci ha costretti a rileggere la nostra normalità. Nel bene e nel male. E la nostra Brigata risponde proprio a questo». La voce di Luciana De Angelis, per tutti Lula, arriva calda e delicata da un balcone di Milano, nel verde in zona Lambrate. Le sue parole, con un forte accento spagnolo, sono un vortice calmo ma continuo. Psicologa, nata a Buenos Aires nell'82, milanese d'adozione da sedici anni, è la co-fondatrice e motore della Brigata Basaglia, un progetto di supporto psicologico e sociale iniziato lo scorso marzo a Milano all'interno delle Brigate Volontarie per l'Emergenza nate in collaborazione con Emergency, e quasi interamente al femminile. In quel momento, infatti, Lula si accorge che la solidarietà si è attivata per gli aiuti materiali, ma non per la psiche. E che manca una rete.Secondo l'ultimo congresso della Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia, chi è venuto in contatto col virus sviluppa sintomi depressivi con un'incidenza fino a cinque volte più alta rispetto alla popolazione generale. Nei prossimi mesi potrebbero essere 800mila i nuovi casi di depressione e 150mila i casi correlati alla crisi economica e alla disoccupazione. Un'indagine del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi dice che nel 2019 solo un cittadino su dieci con problemi di salute mentale ha avuto accesso ai servizi pubblici. «Credo da sempre nell'ascolto psicologico. Ho lottato molto per l'accessibilità alla salute psichica, per unire la cura al fare rete. Quando staccavo dal mio studio correvo all'ambulatorio popolare per offrire sedute gratuite a chi non poteva permettersele. Ma in questa battaglia mi sono sempre sentita sola». Lula trasforma così un gesto semplice in un piccolo atto rivoluzionario: rispondere alla telefonata di chi ha bisogno di essere ascoltato. Gratuitamente. Insieme a due colleghi e collaboratori, Clara Sistilli e Gianpaolo Contestabile, collegato dal Messico, crea così una rete telefonica, un centralino autogestito che offre ascolto e attiva percorsi di risposta e sostegno. Giada Fanti, psicologa milanese di 27 anni, risponde a una telefonata dalla casa del padre. «il digitale è stata un risorsa incredibile. Ma per me la videochiamata è difficile, si perde il gioco di sguardi. Preferisco la voce, ciò che abbiamo di più intimo». Greta Stella Ognuno di loro ha una storia, una professione diversa e non solo legata alla psicologia, ma dona una parte del proprio tempo a chi ha bisogno, sia dirottando le chiamate sia facendo sedute psicologiche. Tramite un'app le telefonate arrivano sul cellulare degli operatori, tutti i giorni dalle 8 del mattino a mezzanotte, e vengono suddivise in tre codici - verde, giallo e rosso - e all'occorrenza passate a un gruppo clinico che offre un percorso di quattro incontri telefonici, o a strutture di supporto come i centri antiviolenza, i consultori, la Casa delle donne di Milano. Spesso chi chiama non ha trovato aiuto nelle istituzioni. C'è chi è ricaduta nel disturbo alimentare. Chi ha perso il lavoro e ha bisogno di una casa. Chi è rimasta bloccata all'estero a casa del fidanzato, imprigionata in una convivenza non cercata. C'è anche chi è stato rilasciato dal carcere dopo le rivolte, nonostante una pena lunga, e si è ritrovato in casa con l'anziana madre senza nessun accompagnamento. «Più che volontari mi piace definirci attivisti», spiega Lula. «All'inizio eravamo anche noi in una condizione di solitudine, di angoscia. L'aiutare l'altro diventa anche aiuto per se stessi».La loro è infatti una storia che parla del bisogno di ascolto profondo, di vicinanza emotiva. Di cura. Di vite che cambiano da un momento all'altro e devono fare i conti con un mondo nuovo. Anche questo racconto, d'altronde, lo è. Nel silenzio del mio studio ascolto le loro voci mentre cullo mia figlia, nata da poco più di un mese nel bel mezzo della seconda ondata. Immagino i loro gesti e i loro sguardi che probabilmente dal vivo non incrocerò. Nonostante questo, nessuna sconosciuta mi è mai sembrata più vicina. Arianna Summo, detta Aria, light designer, è nata in provincia di Piacenza nel '94 e vive a Milano. Ha deciso di dedicare parte del suo tempo a questa realtà perché «in città viviamo in enormi palazzi dove non conosciamo neanche il nostro dirimpettaio e questo non è naturale. L'uomo è progettato per essere in rapporto con l'altro. Oggi essere comunità è rivoluzionario». Greta Stella «Quando è stato annunciato il primo Dpcm avrei dovuto festeggiare il mio 26esimo compleanno. Invece quella notte ha cambiato tutto». Giada, psicologa milanese di 27 anni, aveva da poco superato l'esame di Stato, avrebbe dovuto iniziare a lavorare al Centro PsicoSociale di Piazzale Loreto e si era iscritta all'istituto Irpa per diventare psicoterapeuta. «Il primo mese sono stata immobile, sospesa. Poi è morta mia nonna. Era in Basilicata, non ho potuto neanche salutarla. In concomitanza con questa perdita, la nascita della Brigata è stata un punto di vita, salvifico per gli altri e per me. È un egoismo buono: tu fai bene all'altro e questo ti fa stare bene». Lei, come le altre psicologhe, è nel gruppo clinico che si riunisce una volta a settimana sia per analizzare i casi sia per avere un momento di confronto in cui «parliamo di noi, di come stiamo. È questo che fa funzionare la Brigata. È la comunità che si autocura. Sino a che ci concentreremo solo sulla sofferenza dell'individuo

marie claire.it

Newspaper metadata:

Source: Marieclaire.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/21
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.marieclaire.com/it/benessere/salute/a35891336/brigata-basaglia-le-psicologhe-al-telefono/

in sé e per sé non ci sarà soluzione. La salute mentale è il grande rimosso del 21esimo secolo. La parola che ricorre di più nelle chiamate? Ansia. Termine oggi esacerbato, un sintomo che vuol dire tutto e nulla e che bisogna analizzare caso per caso. In questo momento storico è sana e ne abbiamo tutti diritto. Diventa disagio quando si disarticola da un evento e finisce per immobilizzarti. Oggi naturalmente pensiamo a proteggerci dal punto di vista fisico, ma abbiamo dimenticato che anche la salute mentale dovrebbe essere un diritto, a prescindere dalla condizione sociale». Spesso rispondere a una chiamata significa anche solo aprire un varco, aiutare con l'atto di essere lì in ascolto. Si diventa anche intermediari, ci si mette in moto per riorganizzare la vita di chi ha composto quel numero. Le richieste di aiuto che arrivano ora sono infatti sempre più slegate dal Covid. Adesso chiama anche chi non ha più un lavoro, chi ha bisogno di un'abitazione. Per questo c'è il Gruppo Rete, pensato per creare o riattivare, appunto, una rete di supporto attorno alla persona con i servizi e le realtà solidali già presenti sul territorio. «In alcuni casi è come se ci sostituissimo ai servizi sociali. L'uomo è per sua natura un animale sociale. Questo tipo di aiuto si sarebbe potuto mettere in moto molto tempo fa. Purtroppo, c'è voluta una pandemia», dice Arianna, classe '94, light designer e tecnico luci nel mondo del clubbing. «Ma ora sentiamo che il resto della comunità può capirci, perché ci siamo in mezzo tutti». Figlia di una psicoterapeuta, rimasta senza lavoro, ha deciso di unirsi alla Brigata. «Una realtà che ha aiutato anche noi», aggiunge Carolina, psicologa milanese classe '93. Dopo aver abitato a Venezia - dove ha fatto supporto psicologico per i soccorritori durante l'emergenza - si è ritrovata a Milano a inizio lockdown appena tornata da New York. Ora forma gli operatori e i nuovi arrivati. «La temperatura emotiva interna del gruppo è fondamentale. Anche chi tende la mano all'altro dev'essere tutelato». Luciana De Angelis, Lula (nata nell'82, in Argentina, vive a Milano da molti anni) psicologa, è la cofondatrice della Brigata, di cui racconta: «abbiamo dovuto inventare un metodo che non esisteva. Nessuno era pronto per questa pandemia e per le conseguenze che avrebbe portato». Qui è sul terrazzo di casa che è diventato il quartier generale del gruppo. Greta Stella Partiti in ottanta candidati nei primi incontri di formazione, oggi sono in ventitré: ventuno donne e due uomini. «Non è voluto, ma non è neanche casuale», commenta Lula. «In ambito psicologico c'è ancora la convinzione che sia la donna quella più incline ad ascoltare. È vero, ma è anche un retaggio patriarcale che non ci abbandona». Cadere nello stereotipo infatti è pericoloso. «Purtroppo, per quanto riguarda l'ascolto la donna è ancora vista come l'angelo del focolare. Quella cui spetta questo ruolo. Per me avere una piccola controparte maschile è molto prezioso», ribatte Giada in un'altra nostra telefonata. Un dato però è certo: «Gli uomini chiamano meno, o chiamano quando il problema è già sintomo. Il maschio chiede di essere ascoltato quando è già molto in difficoltà». Foto in apertura: Carolina Camorati, classe '93, nella casa dei genitori a Milano dove è tornata a vivere, è una delle psicologhe (tutte volontarie) della Brigata Basaglia, che per lei «è anche militanza. Una presa di posizione per innescare un cambiamento. Siamo noi i primi a dare l'alternativa che vorremmo».PER CONTATTI:TEL. 02/82396915, BRIGATABASAGLIA@GMAIL.COM O PAGINA FACEBOOK BRIGATABASAGLIA. This content is created and maintained by a third party, and imported onto this page to help users provide their email addresses. You may be able to find more information about this and similar content at piano.io

Newspaper metadata:

Source: Avvenire
Country: Italy
Media: Printed

Author: MARIOLINA CERIOTTI MIGLIARESE
Date: 2021/03/21
Pages: 35 -

Web source:

Ricerca al femminile, un dono

La psicologia familiare di Eugenia Scabini: percorso di vita e di pensiero tra armonia e contaminazioni Ho letto con vero piacere il piccolo libro di Eugenia Scabini Una storia di vita e di ricerca(Vita e Pensiero). L'ho letto con affettuosa curiosità, perché l'autrice è da tanti anni una presenza discreta ma significativa nella mia vita, anche se lei non lo sa. Il suo pensiero, che mi è arrivato dalla lettura di diverse pubblicazioni, ha nutrito il mio in modo sotterraneo, con una percezione di forte affinità: una sintonia che è certamente entrata in molte delle cose che ho scritto sui temi che a entrambe sono cari. Non abbiamo avuto modo di parlarci che in pochissime occasioni e dunque conoscevo poco del suo percorso e leggerla è stato un po' come avere l'occasione di sentirla raccontare, perché il libro è diretto, fresco, interessante. Ha confermato in me la stima per il grande spessore della studiosa, ma insieme mi ha fatto incontrare la ricchezza di un modo di essere al femminile che mi piacerebbe far conoscere alle tante donne che cercano oggi un modo personale per essere protagoniste positive nel loro lavoro, ma anche nella loro famiglia. Il pensiero di Scabini (già docente di psicologia sociale alla Cattolica) è generativo, fortemente femminile, e ha dunque alcune ca ratteristiche specifiche: in primo luogo, ha la capacità di lasciar germinare e fiorire dentro di sé il seme buono di ogni incontro. Nel libro si coglie con chiarezza come nessun incontro sia stato sprecato, a partire da quello prezioso con don Giussani negli anni del liceo, per proseguire con i tanti contatti con colleghi spesso diventati amici: tutti nominati personalmente, come si fa delle figure che ci hanno arricchito. Ogni collega, ogni confronto, ogni discussione, sono stati semi che hanno permesso di aprire nuove strade, spunti da non trascurare, stimoli allo sviluppo del pensiero personale, da cogliere con un senso di riconoscenza. Questa modalità curiosa e aperta suggerisce che il pensiero femminile non teme la contaminazione reciproca tra approcci differenti, perché più che dalla specializzazione (più tipica del maschile) è attratto dalla possibilità di mettere insieme, di armonizzare, di trovare collegamenti. Anche la gratitudine per la ricchezza che arriva dalla sapienza degli altri è un altro segno del femminile buono, in cui la tentazione dell'invidia (particolarmente insidiosa nelle donne) lascia spazio a collaborazione e solidarietà. L'invidia nasce sempre da un sentimento di esclusione, e si combatte perciò imparando a valorizzare i doni dell'altro e mettendo i propri a disposizione. Nel tempo, questa attitudine lascia spazio anche alla capacità di una delega reale alle giovani generazioni, con fiducia nel contributo di novità che sapranno portare: questo è possibile però quando la soddisfazione più profonda nasce dalla fierezza nel veder crescere la propria creatura, piuttosto che dai pur legittimi riconoscimenti ricevuti sul piano personale. Ma ancora: il pensiero femminile di cui Eugenia Scabini è un esempio prezioso non si accontenta della speculazione astratta, perché il suo interesse si orienta soprattutto verso l'umano nella sua concretezza. È molto femminile percepire che il seme più prezioso per nutrire la propria ricerca sono gli accadimenti concreti, che permettono di dare il via a un confronto fecondo tra realtà e pensiero. In questo libro l'intreccio tra esperienza personale e percorso professionale appare con particolare evidenza: la vita con i suoi tempi e con le sue domande è stata per lei una valida guida alla ricerca, ma la ricerca e lo studio hanno arricchito in modo concreto la sua vita e le hanno dato un impulso sempre nuovo. E la storia non è finita: vita e pensiero continueranno ancora a lungo ad intrecciarsi, producendo altri frutti preziosi. ® RIPRODUZIONE RISERVATA

Newspaper metadata:

Source: Avvenire
Country: Italy
Media: Printed

Author: ANNALISA GUGLIELMINO
Date: 2021/03/21
Pages: 35 -

Web source:

GRAZIE PERMESSO SCUSA

Permesso, grazie, scusa. Le tre parole che, secondo papa Francesco, dovrebbero essere la colonna sonora di ogni momento della vita familiare. L'ha detto più volte durante il suo pontificato. Ed è tornato a spiegarlo in occasione della festa della Santa Famiglia, lo scorso 30 dicembre, quando ha anche annunciato l'Anno speciale dedicato all'Esortazione post-sinodaleAmoris laetitia, in occasione del quinto anniversario della pubblicazione. «In ogni famiglia ci sono problemi maha spiegato - ci sono sempre tre parole che vengono in soccorso. Permesso, per non essere invadenti, grazie, per aiutarci reciprocamente, e scusa. Dire scusa, poi, prima che finisca la giornata per evitare le guerre fredde del giorno dopo». Permesso, grazie e scusa possono diventare anche altrettanti spunti per avviare una riflessione, come ci dice Francesco, per «riscoprire il valore educativo del nucleo familiare: esso richiede di essere fondato sull'amore che sempre rigenera i rapporti aprendo orizzonti di speranza». Permesso, grazie e scusa non sono allora parole vuote ma, se pronunciate con il cuore, diventano espressione di quella «sincera comunione» che dovrebbe caratterizzare la vita familiare, ha detto ancora Francesco, «quando essa è casa di preghiera, quando gli affetti sono seri, profondi e puri, quando il perdono prevale sulle discordie, quando l'asprezza quotidiana del vivere viene addolcita dalla tenerezza reciproca e dalla serena adesione alla volontà di Dio». L'abitudine ad esprimere amore e rispetto con queste tre parole - permesso, grazie e scusa - sono il preludio di un atteggiamento positivo per mantenere, o per ricostruire all'interno della famiglia, un rapporto più sereno. Accogliendo l'invito del Papa riflettiamo anche noi su questa terna lessicale, cominciando dal "grazie". Gratitudine, che tsunami «Come un'inarrestabile onda di bene va dalla famiglia al mondo e produce effetti a catena» Ci sono due tipi di gratitudine: quella repentina che proviamo per ciò che prendiamo; quella più grande che proviamo per ciò che diamo». Prende le mosse dalle parole del poeta americano E.A. Robinson il lavoro di ricerca condotta da FrancescaVittoria Danioni, psicologa sociale e da Camillo Regalia, Direttore del Centro diAteneo Studi e Ricerche sulla Famiglia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, su un argomento finora tanto poco indagato, almeno nella letteratura scientifica nostrana, quanto affascinante. Il frutto della loro indagine, Io ti ringrazio (San Paolo) è uno strumento prezioso per riflettere sulla gratitudine come «emozione positiva», utile a «far fronte alle situazioni di crisi». Proprio quando gli eventi tendono a generare ansia, tristezza, rabbia e paura, le emozioni positive, «tutt'altro che inappropriate, dimostrano la loro utilità per far fronte alle circostanze», spiega Francesca Vittoria Danioni, che presso l'ateneo milanese si occupa di ricerca sulle relazioni familiari e sociali, con particolare attenzione al tema della gratitudine. «La gratitudine di certo non è la prima reazione che viene in mente in questo preciso periodo storico, che piuttosto genera rabbia o tristezza. Tuttavia può essere proprio davanti a gravi accadimenti personali, che si fa strada l'importanza di saper coltivare la gratitudine: ne sono un esempio i tanti episodi accaduti durante la prima fase della pandemia: i ristoratori che si sono messi ai fornelli per portare il cibo ai medici, le piccole aziende che si sono reinventate produttrici di mascherine». Alcuni tra i maggiori esperti di gratitudine a livello mondiale, come Lea Waters, professoressa di Psicologia positiva all'università di Melbourne, hanno analizzato proprio la funzione dell'essere grati in questo momento storico caratterizzato da incertezza e complessità, confermando come la gratitudine sia «fondamentale» per restare positivi. Ma già all'indomani dell'11 settembre 2001, la psicologa Barbara Fredrickson, all'università del Michigan, aveva condotto uno studio per indagare la capacità dei cittadini di far fronte a uno degli eventi più terribili della storia americana. L'indagine aveva dimostrato che «il legame positivo tra resilienza e benessere dei partecipanti» era spiegato proprio dalla presenza di emozioni positive, come la gratitudine, l'interesse e l'amore. Ma che cos'è la gratitudine come ingrediente di vita? Come può entrare nelle asprezze e nell'aridità della vita di ogni giorno (non solo dell'era Covid)?. «Essere grati non significa negare la gravità della situazione, ma sedersi al fianco di un problema e cercare di affrontarlo, tirando fuori una resilienza di cui non ci saremmo ritenuti capaci», spiega Danioni. Non è qualcosa di originato soltanto dai «grandi doni», ma soprattutto dai «piccoli gesti quotidiani», dal «riconoscimento» costante di ciò che l'altro fa per noi. Dai «dettagli» che ogni giorno fanno «una grande differenza». Soprattutto oggi che «ci stiamo disallenando alla relazione - sottolinea la studiosa - dobbiamo ricordarci di continuare coltivare la gratitudine, e cogliere il momento in cui l'altro ci riconosce con un gesto». «Quando l'esperienza della gratitudine emerge nella nostra vita - scrivono Danioni e Regalia - noi avvertiamo che siamo unici, che siamo vivi; sappiamo che un altro ci ha guardati nella nostra individualità e questo ci conferma un'immagine di valore del nostro essere. Questa "pienezza esistenziale" spesso si accompagna a un'azione di reciprocità e si allarga, come un'onda positiva, dalla relazione tra due individui alla famiglia e alla società». SaraAlgoe, autrice internazionale sul tema,

Newspaper metadata:

Source: Avvenire
Country: Italy
Media: Printed

Author: ANNALISA GUGLIELMINO
Date: 2021/03/21
Pages: 35 -

Web source:

parla proprio dell'«effetto testimone» di chi assiste a dinamiche di gratitudine. E uno studio recente su un campione di giovani italiani ha mostrato che «l'osservazione per due settimane dello scambio di post e commenti di ringraziamento su un gruppo Facebook appositamente creato può migliorare l'espressione di gratitudine dei partecipanti». L'excursus degli studiosi sulla rilevanza della gratitudine comprende il discorso del Papa davanti a 30mila fidanzati in piazza San Pietro (con l'indicazione delle parole chiave perla vita di coppia, ripetute in più occasioni, come si racconta sopra, ndr), ma riporta anche eventi storici, usanze di diverse parti del mondo (si pensi al Giappone, società che mette al primo posto la collettività o al saluto indù namasté), tanti esempi dalla filmografia, una canzone di Jon Bon Jovi e una poesia di Pablo Neruda. Trattala gratitudine nei diversi ambiti relazionali: vita di coppia e relazioni familiari (contesti in cui si rischia di darla per scontata). Ma anche l'ambiente lavorativo. Fatturare e produrre c'entrano eccome con la gratitudine, secondo la rivista americana Forbes che da qualche tempo, pur parlando di economia, propone il tema della gratitudine sul posto di lavoro, offre consigli e indicazioni su come aumentare il sentimento di gratitudine in ufficio, senza cadere nella trappola dell'utilitarismo... E difatti gli autori mettono in guardia da ciò che gratitudine non è (ad esempio il sentirsi obbligati). Migliorare la società attraverso l'azione della gratitudine si può? «È un obiettivo ambizioso - conclude Danioni - ma si può fare a partire dai giovani, dalla scuola, dal lavoro sinergico con la famiglia».

Quotidiano Piemontese

Newspaper metadata:

Source: Quotidianopiemontese.it
Author: Redazione Quotidiano Piemontese
Country: Italy
Date: 2021/03/21
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.quotidianopiemontese.it/2021/03/21/apertura-scuole-incontro-tra-il-presidente-cirio-e-i-movimenti-per-la-riapertura-i-temi-trattati-e-le-richieste/

Apertura scuole: incontro tra il Presidente Cirio e i movimenti per la riapertura, i temi trattati e le richieste

Attorno al tema della riapertura delle scuole nel pomeriggio di venerdì 19 marzo si sono svolte oltre due ore di intenso e a tratti animato confronto tra il presidente della Regione Piemonte Alberto Cirio e circa trenta rappresentanti dei movimenti spontanei che, in tutta la regione e non solo, si sono attivati in questi mesi per chiedere che la scuola torni a essere bene essenziale nel Paese (Scuole aperte Cuneo, con rappresentanze territoriali da Alba, Bra, Cuneo, Dronero, Fossano, Saluzzo e Savigliano, Pas – Priorità alla scuola Piemonte in rappresentanza delle province di Torino, Novara e Asti, della città di Ivrea, Priorità alla Scuola Mondovì e Priorità alla Scuola Val Pellice, Mammadimerda, Forum provinciale delle famiglie). Tanti i temi affrontati come i dati epidemiologici su u cui si basano le scelte della Regione. A questi le associazioni hanno risposto con numeri che attestano come il tasso di positività nelle scuole resta a livelli bassissimi e la chiusura o l'apertura delle scuole non modifica l'Rt, che si muove per conto suo.. Lunghissimo è l'elenco di costi che famiglie, bambini, ragazzi stanno pagando per la chiusura delle scuole e che le varie associazioni lamentano; la dad mette in difficoltà tutti e soprattutto chi ha più figli: servono pc, connessione, spazi adeguati; i congedi parentali al 50% di retribuzione non tutte le aziende lo concedono e non tutti possono permettersi di assentarsi dal lavoro per non creare difficoltà all'azienda per cui lavorano, soprattutto in caso di piccole imprese. Altro punto toccato è quello della sofferenza psicologica: la distanza genera disagio, limita l'interazione tra gli individui. "Maggiore è il tempo in cui i bambini e i ragazzi sono privati dalla scuola maggiori sono i rischi che corrono", ha affermato Alessandra Ronzoni, psicologo tecnico scolastico e Consigliere dell'Ordine degli Psicologi del Piemonte. Dati dell'associazione di psicologi "donne e qualità della vita" svolto nel 2020 mostrano che su 600 soggetti tra i 12 e i 19 anni, 1 su 3 ha manifestato disturbi di tipo ansioso-depressivo, con gesti di autolesionismo, disturbi del comportamento alimentare, attacchi di panico e gravi stati dissociativi. E ancora le disuguaglianze sociali: ragazzi italiani che hanno fatto dad hanno perso il 20% delle competenze, percentuale che sale al 50% per i figli di genitori senza una istruzione superiore. Nella sola Torino, si prevedono 600 abbandoni scolastici nell'a.s. 2020/2021, 34 mila a rischio abbandono in Italia (dati Save the children). In perdita sono anche: le pari opportunità, perché la pandemia ha esacerbato le disparità esistenti tra donne e uomini in quasi tutti i settori della vita e la scuola in casa è una delle cause primarie di questa retrocessione Le richieste avanzate dalla rete per la scuola in presenza e di Priorità alla Scuola sono quindi: 1. Garantire fin da subito il ripristino della didattica in presenza dagli asili nidi alla 3° media 2. Rivedere con urgenza le norme previste a livello nazionale per le zone rosse affinché non si chiudano più indiscriminatamente le scuole, ma si rinunci all'attività in presenza solo dove a livello locale lo richiedano i tassi di contagio. 3. Se diventa indispensabile nelle zone rosse chiudere le scuole, si possano promuovere mini-gruppi classe all'interno degli spazi scolastici o all'aperto. 4. Siano definitivamente risolti i nodi affinché dopo Pasqua, riprenda la scuola in presenza anche per la secondaria di II grado. 5. Di qui all'estate si progettino iniziative mirate e individualizzate per il recupero didattico, emotivo, relazionale, sociale, psicologico dei bambini e dei ragazzi, in una grande alleanza tra scuola, famiglie, mondo dell'associazionismo, terzo settore e le realtà culturali del nostro Paese 6. Un rifinanziamento del diritto allo studio: rispetto all'anno scolastico scorso la Regione Piemonte ha tagliato del 30% i fondi destinati ai capitoli "trasporto, libri, POF" e "iscrizione e frequenza", riduzione drastica che ha escluso moltissime famiglie e studenti idonei dai voucher e dalle borse di studio. Il presidente Cirio da parte sua ha assicurato che quanto emerso "verrà portato nelle riunioni competenti". La scelta di chiudere le scuole "è una sconfitta per le istituzioni". Per il presidente sarà indispensabile "far recuperare ai nostri figli quanto è stato perso. La scuola ci deve però aiutare". Tassello fondamentale per la riapertura la campagna vaccinale tra gli insegnanti (a oggi 50700 vaccinati su 81000): saranno tutti vaccinati per la riapertura, che il presidente ha previsto per il 15 aprile. "Mi farò portavoce di quanto detto. Accoglieremo le vostre segnalazioni. Questa giornata è importante per darvi la prova che nessuno ha agito con superficialità. Sono state scelte meditate, approfondite con fondamento e dolore personale".

la Repubblica.it

Newspaper metadata:

Source: Repubblica.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/21
Media: Internet Pages: -

Web source: https://torino.repubblica.it/cronaca/2021/03/21/news/ripresa_scuola_no_dad_proteste-293168595/?rss

No Dad, proteste a macchia di leopardo contro la chiusura delle scuole

Oggi Moncalieri, Ivrea, Cuneo, Druento, Alba e Biella. Domani di nuovo Torino e ieri Novara, ma anche in numerosi altri comuni più piccoli. Riesplode la protesta per chiedere le scuole aperte assicurando che “se non riapriranno dopo Pasqua la mobilitazione non si fermerà. Famiglie e studenti sono allo stremo”. "La dad aumenta la solitudine, i giovani sempre più fagocitati dai social" di Sarah Martinenghi 15 Marzo 2021 Le iniziative sono promosse dalla “Rete Nazionale Scuola in Presenza” e dai movimenti spontanei sparsi in tutta la regione, molti di questi vicini a Priorita alla Scuola. Una delegazione ieri ha incontrato il governatore Alberto Cirio per un confronto sulle priorità e ribadire “l’elenco di costi che famiglie, bambini, ragazzi stanno pagando per la chiusura delle scuole”. “Maggiore è il tempo in cui i bambini e i ragazzi sono privati dalla scuola maggiori sono i rischi che corrono”, ha affermato Alessandra Ronzoni, psicologo tecnico scolastico e Consigliere dell’Ordine degli Psicologi del Piemonte. Hanno anche rappresentato il timore che solo a Torino, si prevedono 600 abbandoni scolastici nell’a.s. 2020/2021, 34 mila a rischio abbandono in Italia (dati Save the children). “Serve riaprire le scuole per scongiurare un ulteriore allargamento delle diseguaglianze e dotare di congrui incentivi il diritto allo studio”. (ansa) Per questo è per chiedere che si garantisca il diritto allo studio oggi e nei prossimi giorni torneranno a protestare. Tra le priorità “garantire fin da subito il ripristino della didattica in presenza dagli asili nidi alla 3° media, rivedere con urgenza le norme previste a livello nazionale per le zone rosse affinché non si chiudano più indiscriminatamente le scuole. E se diventa indispensabile nelle zone rosse chiudere le scuole, si possano promuovere mini-gruppi classe all’interno degli spazi scolastici o all’aperto”. L’auspicio é anche valutare iniziative mirate per il recupero didattico e rifinanziare il diritto allo studio con la rassicurazione di Cirio che quanto emerso “verrà portato nelle riunioni competenti”. Domani invece sarà il momento per gli studenti di tornare ad alzare la voce: i giovani attivisti di Rinascimento studentesco che da giorni seguono le lezioni in Dad da piazza Castello nel pomeriggio esporranno le 95 tesi “per rivoluzionare la scuola pubblica italiana”.

Il Messaggero

Newspaper metadata:

Source: Il Messaggero
Country: Italy
Media: Printed
Author: Francesco Malfetano
Date: 2021/03/21
Pages: 7 -

Web source:

«Prepariamoci a combattere una pandemia nascosta: quella della salute mentale»

«Vogliamo rispondere ai tanti appelli fatti nell'ultimo anno da psichiatri, psicologi e associazioni dei pazienti. Il tema della salute mentale e dei risvolti del Covid su di essa, deve entrare in Parlamento e finire al centro dell'agenda politica del governo Draghi, delle cose da fare. Soprattutto ora che si sta definendo il Pnrr». Per Beatrice Lorenzin, oggi deputata del Pd e responsabile del forum Salute nel partito, nonché ex ministra della Salute, è «l'ora di tirare fuori la questione da sotto il tappeto». Non a caso, con diversi esponenti dem, ha già preparato una mozione che sarà calendarizzata a breve per indicare priorità e riforme da mettere in campo. Onorevole Lorenzin il Covid ha messo a dura prova il SSN, ma ha creato l'occasione per ripensarlo. Da dove si parte? «Il Covid ha messo a nudo le fragilità del sistema: prevenzione, territorio e carenza del personale. L'annoso de-finanziamento del fondo e ancora troppo pochi investimenti in ricerca. Bisogna quindi accompagnare le misure del Pnrr con una stagione di riforme: ripensare il sistema per combattere virus e infezioni, la catena della prevenzione per evitare nuove pandemie e ripensare il territorio. Poi dobbiamo prepararci al riemergere in modo visibile una volta che il virus sarà sconfitto delle altre patologie (croniche non trasmissibili) che ad oggi passano in secondo piano pur riguardando tutti con numeri spietati. In questo contesto non possiamo più sottovalutare quello che sta accadendo sul fronte della salute mentale e del sistema a sua tutela». Stando agli ultimi dati disponibili i sintomi depressivi a causa della pandemia sono quintuplicati, quelli gravi sono aumentati addirittura più di 7 volte. «La depressione è il fenomeno più evidente, ma non il solo. I numeri della depressione sono da epidemia: sono ben 3 milioni di persone che ne soffrono, già prima la rete di assistenza faceva fatica e registrava livelli di assistenza difformi per territori. Con il Covid migliaia di persone sfuggono alla diagnosi. Bisogna aggredire questa emergenza silenziosa con personale, strutture, reti e nuovi strumenti come la telemedicina. Poi ci sono gli effetti correlati direttamente al Covid sulla salute mentale che non si esauriscono con la fine della malattia. E c'è il rischio che sia solo la punta dell'iceberg». In che senso? «Non conosciamo l'effetto sulla popolazione di un anno vissuto in questo modo tra confinamento, alienazione, perdita della socialità, conflitti relazionali o domestici. La sofferenza è tanta, ed è emersa soprattutto tra i ragazzi e i bambini senza che abbiamo la capacità vera di aiutarli tutti o di mappare fino in fondo il fenomeno. Per questi c'è bisogno di un forte supporto psicologico ma anche un intervento strutturale sulla neuropsichiatria infantile, già sotto stress prima del Covid per l'assenza cronica di neuropsichiatri infantili e delle strutture territoriali di supporto. C'è bisogno di posti letto dedicati, assistenza psicologica e neuropsichiatria anche nei territori, lavorare sulla prevenzione precoce con i pediatri e rafforzare le reti, così come del prezioso supporto del terzo settore. Per questo serve potenziare le Asl in modo uniforme sul territorio italiano». Non è solo una questione legata ai più giovani però. «Per gli adulti la situazione è la stessa. Sono aumentate le depressioni e alcune psicosi. Le reti sono sempre le stesse però: da quella dell'urgenza ai trattamenti territoriali. Pensiamo a tutti coloro che hanno affrontato il long-Covid, i lungo degenti positivi dopo mesi. Che risvolti ha questo sulla loro psiche? Serve fare ricerca. Quello della salute mentale, è un mare nascosto, che spesso sottovalutiamo. Per questo lo porteremo in Parlamento. Bisogna parlare di salute mentale, rompere tabù, indirizzare i pazienti verso chi li può aiutare, aiutando chi sta male e le famiglie rimaste drammaticamente sole durante la pandemia». © RIPRODUZIONE RISERVATA

Newspaper metadata:

Source: Torinoggi.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: comunicato stampa
Date: 2021/03/21
Pages: -

Web source: https://www.torinoggi.it/2021/03/21/leggi-notizia/argomenti/scuola-e-lavoro/articolo/unito-riconoscimenti-internazionali-per-agraria-e-filosofia-sono-tra-le-migliori-al-mondo.html

UniTo, riconoscimenti internazionali per Agraria e Filosofia: sono tra le migliori al mondo

La prestigiosa agenzia Quacquarelli Symonds ha pubblicato i QS Subject Ranking per il 2021, ossia le nuove classifiche specifiche per ogni disciplina delle migliori università del mondo. Sono state valutate 1453 università in 51 ambiti disciplinari. L'Università di Torino è presente in tutte le 5 broad subject areas, le macro aree che comprendono gli ambiti disciplinari specifici (Scienze umanistiche, Tecnologia e ingegneria, Scienze della vita e medicina, Scienze della natura e Scienze sociali ed economiche). Ottime le posizioni raggiunte dall'Ateneo nelle discipline Philosophy e Agriculture. UniTo entra per la prima volta nella classifica della disciplina Philosophy e si colloca tra le prime 150 università al mondo (nella fascia 101-150), seconda in Italia a pari merito con Roma Sapienza e la Cattolica di Milano. Nella discilpina Agriculture l'Università di Torino migliora il suo piazzamento rispetto al 2020 e passa dalla fascia 151-200 alla fascia 101-150, tra le top 150 a livello globale. Il miglior posizionamento per macroarea si conferma quello in Life Sciences and Medicine, dove UniTo si classifica al 171° posto, migliorando di 9 posizioni rispetto al 2020. Complessivamente l'Università di Torino si è ben posizionata in 18 subject ranking e presenta 5 discipline nelle top 200: 101-150° posto per Agraria e Filosofia e 151-200° posto per Lingue moderne, Farmacia e Medicina. UniTo si colloca inoltre nella fascia 201-250° per Fisica, Diritto e Sociologia; al 251-300° posto per Biologia, Economia, Letteratura inglese e Psicologia (dove compare per la prima volta); al 301-350° per Chimica e Matematica; 351-400° per Informatica e Scienze dei Materiali; nella fascia 451-500° entra in classifica per la prima volta Scienze dell'Ambiente e nella fascia 501-550° si colloca Amministrazione Aziendale. La metodologia utilizzata per stilare la classifica QS Subject Ranking combina dati bibliometrici relativi all'attività di ricerca, ovvero citazioni per pubblicazione su riviste scientifiche e H-index (un indice internazionale che misura impatto e produttività dei ricercatori) e i risultati di questionari reputazionali somministrati al personale accademico e datori di lavoro. Questi fattori assumono pesi differenti a seconda delle diverse discipline. comunicato stampa

L'espresso

Newspaper metadata:

Source: L'espresso
Country: Italy
Media: Periodics
Author: DI JESSICA MASUCCI
Date: 2021/03/21
Pages: 24 -

Web source:

DUE MILIARDI PER LA SALUTE MENTALE

S e si cercano le parole «salute mentale» nelle 168 pagine del Piano nazionale di ripresa e resilienza del 12 gennaio scorso, il Recovery plan italiano, non si ottiene alcun risultato. Eppure attivisti globali e locali, familiari dei pazienti, psichiatri, psicologi, tutti coloro che a vario titolo si occupano di questo tema sono d'accordo: investire nel benessere mentale dei cittadini è necessario per la ripresa sociale ed economica delle comunità, soprattutto dopo la pandemia di Covid-19. E conviene, perché fa risparmiare. La questione nel dibattito internazionale è stata posta già a fine gennaio 2020, quando l'organizzazione United for global mental health ha lanciato la campagna #Timetoinvest durante il World economic forum di Davos, per sensibilizzare i leader mondiali sul tema. L'Italia da oltre vent'anni non investe una quota adeguata del suo budget sanitario per la salute mentale. Nel 2001 i presidenti delle Regioni si sono impegnati a destinare almeno il 5 per cento dei fondi sanitari regionali alla sua tutela. Da allora quell'obiettivo non è mai stato raggiunto: la media nazionale è inchiodata ancora oggi a poco più del 3,5 per cento. «Francia, Germania, Regno Unito stanziano almeno il 10 per cento e in alcuni casi vanno oltre», sottolinea Fabrizio Starace, presidente della Società italiana di epidemiologia psichiatrica, che nel 2020 ha fatto parte della task force di Vittorio Colao per l'emergenza coronavirus. In quella sede aveva proposto un incremento del budget di almeno il 35 per cento, pari a circa un miliardo e mezzo di euro. Con il Recovery fund in arrivo dall'Unione europea, si potrà fare di più per un settore della sanità pubblica cronicamente sotto finanziato? «Sarebbe veramente ingenuo attendersi che una iniezione di denaro in un sistema che non funziona possa risolverne i problemi», ammonisce lo psichiatra, ricordando che bisogna verificare cosa funziona e cosa va cambiato in ogni Regione e aggiornare il Piano di azioni nazionale per la salute mentale, redatto nel 2013. L'arrivo, sette anni dopo, della pandemia ha reso evidenti le contraddizioni presenti nel sistema. Valerio Canzian, presidente di Urasam, il coordinamento delle associazioni di familiari di pazienti psichiatrici in Lombardia, racconta come negli ultimi mesi sia stata ancor più complicata la vita di queste famiglie. Nei periodi di massima criticità sono mancate le visite a domicilio, i centri diurni sono stati parzialmente o del tutto chiusi, era difficile per un parente visitare chi si trovava in una comunità ed è aumentato l'uso dei farmaci. L'esigenza principale, secondo chi vive su questo fronte della trincea della salute mentale, è assumere più infermieri, più psichiatri, più educatori, più psicologi e soprattutto passare «da una cura di attesa - spiega Canzian - a una cura di iniziativa», con i medici che, invece di aspettare che i pazienti psichiatrici vadano in ospedale, li raggiungano dove vivono. Ma per inviare medici e infermieri a casa di chi ha bisogno, non serve solo più personale, servono gli adeguati mezzi di trasporto per i Dsm, Dipartimenti di salute mentale. Il rinnovo del parco auto fa parte della lista di priorità per gli investimenti nel settore, anche in vista dell'arrivo degli aiuti europei, stilata dal presidente della Società italiana di psichiatria (Sip), Massimo Di Giannantonio. Oltre ai mezzi per i Dsm, l'elenco include i sistemi informatici e di telemedicina per mantenere il contatto con il paziente anche quando non è possibile visitarlo in presenza e l'edilizia sanitaria. La Sip ha inoltre stimato che servirebbe assumere 800 professionisti della salute mentale - non solo medici - perché i Dsm garantiscano ai cittadini almeno i livelli essenziali di assistenza previsti. Nel complesso, secondo Di Giannantonio, servono 2 miliardi e mezzo di euro per rimettere in moto la psichiatria italiana. «Il mancato finanziamento corretto della salute mentale - aggiunge - porta a un aumento dei casi clinici, un peggioramento del loro decorso e un aumento dei costi che se fossero affrontati a tempo debito avrebbero un esito assolutamente migliore». Non finanziare significa anche non diagnosticare in tempo: sono circa 837mila i pazienti dei Dsm (secondo i dati dell'ultimo rapporto del ministero della Salute, riferiti al 2018), ma ci sarebbero altre 300mila persone con disturbi psichia-trici gravi non ancora intercettate dal sistema. E tutti questi numeri riguardano solo una parte degli italiani che presentano un disagio mentale. Uno dei problemi con i quali ci si confronta quando si parla di questo tema è infatti quello dei dati. Quelli disponibili, certificati dai rapporti annuali del ministero della Salute, fanno riferimento, appunto, all'assistenza psichiatrica. A questo calcolo sfugge tutta la fascia di popolazione che soffre di un malessere psicologico che può essere affrontato con delle sedute di psicoterapia private, possibili solo per chi se le può permettere economicamente. Proprio nel 2021 è difficile pensare che la ripresa anche economica di un paese possa prescindere dall'aiutare le persone a stare meglio. «Vedersi è la cosa che è mancata di più, soprattutto per coloro che già hanno pochi momenti di contatto con altre persone», racconta Cristina Ardigò, presidente dell'associazione milanese di pazienti psichiatrici e loro familiari Aiutiamoli. Quest'ultimo anno in tanti li hanno cercati anche via Facebook per chiedere aiuto, persone che prima non avevano mai avuto contatti con loro. Secondo un'indagine condotta dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'ordine degli psicologi (Cnop), lo «stressometro» degli italiani lo scorso 8 marzo ha segnalato che solo il 16 per

L'espresso

Newspaper metadata:

Source: L'espresso
Country: Italy
Media: Periodics

Author: DI JESSICA MASUCCI
Date: 2021/03/21
Pages: 24 -

Web source:

cento dei cittadini si sente poco stressato, gli altri avvertono livelli di stress medi (46 per cento) oppure alti (38 per cento). «Occorre un uso pubblico della psicologia oltre a quello privato», rimarca David Lazzari, presidente del Cnop. Il rappresentante degli psicologi è stato ascoltato il 27 gennaio scorso in audizione dalla commissione Affari sociali della Camera dei deputati sul Pnrr, dove ha proposto dei voucher per consentire a chi non può permetterselo un certo numero di sedute di psicoterapia privata. Ma ci sarebbe, a suo dire, soprattutto bisogno di intervenire su sanità, scuola, lavoro, welfare. Stiamo parlando di assunzioni di psicologi nelle Asl, che da 5.000 dovrebbero arrivare a essere almeno 15.000; più psicologi nelle scuole, dove ne servirebbero circa 2.000 in più e quelli che ci sono dovrebbero poter fare più ore; di istituire presidi psicologici nei centri per l'impiego e punti di consulenza a livello provinciale per le piccole e medie imprese. «Se si aiutano le persone in tempo, si impedisce che lo stress degeneri e si trasformi, con ulteriori costi a carico del Sistema sanitario nazionale», spiega Lazzari, il quale aggiunge che «mediamente ogni euro speso per interventi psicologici ne produce due di risparmio». Ma il guadagno nell'investire sul benessere delle persone non è solo quello economico. La risposta del rappresentante delle associazioni di familiari, Valerio Canzian, è senza esitazioni: investire in salute mentale consente di «prendere la sofferenza là dove nasce». Q

la Repubblica BOLOGNA

Newspaper metadata:

Source: La Repubblica - Ed. Bologna
Country: Italy
Media: Printed

Author: Ilaria Venturi
Date: 2021/03/22
Pages: 5 -

Web source:

Lo psichiatra dell'Ausl "Spaventati e in lockdown cresce il disagio dei minori"

Sintomi d'ansia e atti di autolesionismo in crescita tra bambini e ragazzi. Il fenomeno nuovo, dopo un anno segnato dalla pandemia e con il nuovo lockdown nelle zone rosse, è che l'età del malessere siè abbassata ai 10-12 anni. Dalla bimba che smette di camminare e si presenta con una paralisi agli arti al ragazzino che vomita più volte al giorno. Dal caso di chi non dorme e rifiuta il cibo a chi si graffia le braccia con le forbici. È Stefano Costa, responsabile dell'Unità operativa di Psichiatria e Psicoterapia dell'età evolutiva dell'Ausl di Bologna, a raccontare la crescita dei segnali di disagio nei minori. Costa, cosa avete riscontrato in questi mesi? «Assistiamo alla novità di un malessere che coinvolge sempre più i piccoli attraverso un aumento dell'accesso al pronto soccorso e dei ricoveri in Pediatria al Maggiore di alunni delle elementari e medie». Come se lo spiega? «Stiamo parlando sempre di una minoranza, ma mentre nel primo lockdown i bambini e gli adolescenti sono stati molto bravi a resistere alle limitazioni, hanno saputo reagire con creatività, ora si fa sentire la stanchezza. Anche i più grandi soffrono, nei piccoli ha influito in parte la nuova chiusura della scuola, ma anche il fatto di avere meno strumenti per decodificare una situazione che sta durando nel tempo. Hanno accumulato in tanti mesi incertezze e paure e ora non riescono più a tenerle, anche perché gli adulti non hanno risposte su quando potranno tornare in classe, su quando finirà la pandemia e potremo uscire senza mascherine. Sentono di non avere più il controllo della situazione in un momento in cui non ce l'hanno neanche i genitori. Così chi aveva già alcune patologie sta un po' peggio, e gli altri segnalano questa loro fatica». Come si manifesta in particolare? «Tendenzialmente i due spettri della manifestazione del disagio sono l'ansia, che si manifesta come disturbo psicosomatico e che gli stessi genitori fanno fatica a riconoscere, e le autolesioni. I bambini si fanno del male non in modo grave dal punto di vista sanitario, ma è una ferita narcisistica, nell'autostima, da non sottovalutare. In entrambi i casi capisci che è una richiesta di aiuto. Altro sono poi le patologie più gravi, come i disturbi alimentari, il ritiro sociale, i disturbi ossessivi-compulsivi». Da dove nasce questo malessere dei bambini? «È un effetto post-traumatico di uno stress accumulato nel tempo e che ora si fa vedere. I ragazzini costretti a stare in casa vivono la socialità nei social e quando si sentono rifiutati, magari sono bannati da un gruppo o non conquistano abbastanza like, allora stanno male. La cosa è amplificata dal fatto che manca la scuola in presenza e non hai occasioni di fare sport o attività di altro tipo che compensano e riducono quel fenomeno a fatto marginale. Se ho già una fragilità di base e non riesco ad avere gratificazioni nel web che è l'unica mia occasione di socialità, più facilmente mi crolla il mondo addosso». Cosa bisogna fare in questi casi? «Innanzitutto normalizzare, cioè dare il nome giusto a quello che sta succedendo. Va spiegato che è normale per un bimbo stare male e avere paura in questa condizione di indeterminatezza. La rabbia e la tristezza di fronte all'impossibilità di vedere amici e fidanzatini non significano depressione nel senso di malattia. È la risposta, sebbene forte, rispetto a una limitazione che per molti ragazzi è quasi tossica. Un adolescente ha più capacita di comprendere le restrizioni, di ribellarsi, di reagire e trovare strategie alternative. Un bambino fa più fatica. Questo non significa criticare le misure restrittive, solo ne vanno compresi gli effetti». Ai genitori che consigli può dare? «Loro hanno una grande funzione, anche perché la risposta sanitaria va riservata ad alcuni ragazzi, mentre il trattamento quasi sempre deve rientrare in famiglia. Intanto riconoscere l'ansia e pensare che sia normale che ci sia. Per i più piccoli può essere utile riprendere in mano le favole dove il protagonista affronta il bosco, le paure e i pericoli, ma poi c'è sempre un lieto fine. I più grandi vanno aiutati a riorganizzare la giornata: prima ce la facevano da soli, ora hanno bisogno di un adulto che fornisca loro delle strategie. Sul sito dell'Ausl abbiamo anche messo materiali su come affrontare il lockdown con un adolescente in casa Altro suggerimento è aiutarli a spendere il tempo per gli altri, che soffrono come loro, con un disegno, una telefonata, la spesa da portare a casa. Il sentirsi utili aiuta a controllare la situazione».

LaVerità

Newspaper metadata:

Source: La Verità
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/22
Media: Printed
Pages: 8 -

Web source:

La convivenza forzata allontana genitori e figli

n «In tante famiglie, il lockdown ha fatto esplodere le tensioni. Si stanno manifestando forme di aggressività, al momento solo verbali, che raggiungono livelli importanti. I genitori rischiano di perdere la funzione di rifugio sicuro per i figli con conseguenze gravi nella crescita». È questa una delle numerose segnalazioni che arrivano allo Sportello counselling, aperto a gennaio dal Centro per l'adolescenza e la famiglia dell'ospedale Santa Giuliana di Verona e coordinato dallo psicologo e psicoterapeuta Amedeo Bezzetto, responsabile dell'Area riabilitativa adolescenti (13-21 anni) della struttura. Lo sportello telefonico è un progetto che era stato concepito prima della pandemia ma che si è rivelato molto utile a monitorare quello che sta accadendo nelle famiglie, spiega B ez zetto. Finora sono arrivate oltre 200 chiamate nonostante il servizio sia solo al mattino; genitori allarmati da comportamenti anomali dei figli chiusi tra le quattro mura domestiche, ma anche preoccupati per la formazione scolastica perché avvertono le carenze della didattica a distanza. È un osservatorio su Verona e provincia ma che potrebbe valere anche per il resto del Paese. Bezzetto pa r - la degli effetti delle restrizioni come sono emersi dalle telefonate: «Il lockdown prolungato sta consolidando situazioni critiche che si trasformano in disfunzioni nello sviluppo dell'ad ol es ce nza » . Secondo lo specialista, tali disfunzioni consistono in «una disarmonia tra la crescita del corpo e quella mentale e relazionale». Il fatto che il corpo non sia stato utilizzato per circa un anno, a causa del blocco più o meno totale dell'attività fisica, ha una incidenza che non si potrà recuperare immediatamente quando il lockdown terminerà. In base alla sua analisi lo psicoterapeuta sottolinea che «se uno dei tre livelli di crescita - fisica, mentale e relazionale - si ferma per un tempo prolungato si crea disarmonia interna. Il corpo è in ritardo e per questo viene utilizzato male, diventando lo scarico delle tensioni. Il corpo sarà maltrattato perché meno conosciuto, in quanto ignorato a lu n go » . Un'altra dimensione in cui impattano le restrizioni è quella delle relazioni domestiche, sempre più difficili: «Per oltre un anno, tutti i membri della famiglia si sono trovati a vivere nello stesso spazio domestico mentre abitualmente la casa è abitata alternativamente da figli e genitori. In periodi normalila vita di un giovane è proiettata all'esterno». Quali le conseguenze di questa coabitazione forzata? B ez zetto spiega che «un adolescente non potendo fare le esperienze di vita lontano dai genitori, o recita lo schema dell'infanzia o si rinchiude nella propria stanza, se ce l'ha, o si rifugia in un angolo della casa. Il contatto ravvicinato prolungato con la famiglia fa scoprire ai ragazzi anche aspetti dei genitori nascosti. Questi, visti da vicino, non appaiono così belli come quando la frequentazione è sporadica. Stanno emergendo sentimenti di rabbia, di rancore e di delusione. Il rapporto tra figli e genitori rischia di incrinarsi, papà e mamma non rappresentano un porto dove rifugiarsi e da dove partire alla scoperta della vita. Il lockdown, contrariamente a come si sarebbe portati a credere, potrebbe allontanare i ragazzi dalla famiglia. Non sarà una generazione perduta ma rischia di avere problemi relazionali». L . D. P

LA STAMPA

Newspaper metadata:

Source: La Stampa
Country: Italy
Media: Printed

Author: gianni giacomino
Date: 2021/03/22
Pages: 36 -

Web source:

Sempre più bulimici e anoressici così il lockdown colpisce i giovani

Il dato è preoccupante: in questo anno di pandemia e di restrizioni le richieste di accesso al Centro per i disturbi del comportamento alimentare (Dca) dell'Asl To4 sono aumentate del 40%. Un'impennata che si accompagna a tutte le criticità intorno al mondo dei giovani. Quelli che, molto probabilmente, soffrono di più davanti ai divieti di socializzazione imposti da un lockdown dopo l'altro. Nel 2020 il centro si è preso cura di 73 giovani con le loro famiglie, tutti quelli che ha potuto sostenere l'équipe multidisciplinare (psichiatri, psicologi, nutrizionisti e dietologi) coordinata dalla dottoressa Mari Ela Panzeca. Che ha effettuato ben 2390 visite a pazienti provenienti da tutto il Piemonte in cerca di un percorso verso una vita "normale". Per questo, qualche giorno fa, davanti all'ingresso dell'ospedale ex Mauriziano di Lanzo, è stata sistemata una panchina lilla in occasione della "X Giornata Nazionale del Fiocchetto Lilla" contro i disturbi del comportamento alimentare con una scritta: "Qui si coltivano sogni". «Perché è quello che fa il centro, ovvero dare una speranza alle persone per aiutarle a uscire da una patologia che non lascia spazio, offrire uno spiraglio, una tregua al dolore che permette, con tanto aiuto, di ritrovare la fiducia per tornare a vivere», spiega Gianluigi Berta, il presidente dell'associazione "In Punta di Cuore OdV", che collabora con i medici dell'Asl. Sono circa 150 mamme e papà che, periodicamente si ritrovano per conoscersi, discutere, confrontarsi, analizzare le loro ansie e raccontare le loro speranze. Ogni anno in Italia 102 persone su 100mila si ammalano di anoressia nervosa e 438 su 100 mila di bulimia. In tutto circa 3 i milioni di ragazzi e ragazze soffrono di disturbo del comportamento alimentare: la seconda causa di morte nella popolazione giovanile. Una silenziosa epidemia sociale. «Proprio per questo - spiegano i medici - abbiamo deciso di non fermarci nemmeno in questo periodo di emergenza sanitaria da Covid-19, garantendo un percorso in sicurezza per l'accesso e procedure appropriate di contenimento del virus: perché i giovani di cui si prende cura il Centro non avrebbero trovato sostegno altrove». E proprio per questo, da circa cinque anni, quando è partita questa avventura diventata il fiore all'occhiello dell'azienda, i genitori (che quasi sempre accompagnano i figli partecipando anche al programma terapeutico) chiedono che i Dca vengano separati dal macrogruppo delle malattie psichiatriche, in maniera tale che le Regioni siano obbligate a creare dei percorsi ad hoc per questa patologia. «I disturbi del comportamento alimentare, come rappresentato anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità sono un'emergenza sanitaria dei Paesi industrializzati che è spesso sottovalutata - evidenzia Berta - pertanto è necessario che i Dca siano riconosciuti come malattie specifiche e a sé stanti, con una terapia multidisciplinare e un percorso particolare. E non annoverati genericamente nel comparto della salute mentale, perché questo non facilita l'assegnazione specifica di fondi mirati a uso esclusivo».

Libero

Newspaper metadata:

Source: Libero
Country: Italy
Media: Printed

Author: DANIELA MASTROMATTE
Date: 2021/03/22
Pages: 13 -

Web source:

Gli psicologi che curano le ossessioni in 7 sedute

Ci sono esperti per la depressione o l'ansia ma anche chi guarisce le vittime di violenze: si lavora sui comportamenti senza però entrare nel subconscio ■ Fatti vedere da uno bravo. Non è un insulto, in questo caso, ma un modo per dire che se la terapia non funziona, è perchélo psicoterapeuta non è quello giusto. Ne è convintaDanila De Stefano, che hafondato appunto "Unobravo", piattaforma digitaleche selezionalo psicologo su misura (ricorda vagamente l'abito sartoriale), adatto alle esigenze e problematiche di ognuno, grazie a un innovativo algoritmo di matching. Tra i 250 psicoterapeuti arruolati c'è il guaritore della depressione, chi sa bene come combattere l'ansia o lo stress, l'esperto di sofferenze legate alle violenzefamiliari o al bullismo, lo "specialista" dei disturbi della personalità oppure dei disagi giovanili quali la timidezza. Nel team non mancano ovviamente i professionisti che curano la paura di infettarsi andando al supermercato, sconosciuta fino a qualche tempo fa, è entrata di diritto tra le nuove fobie in tempo di pandemia. «Noi puntiamo alla qualità delle terapie e alla salute mentale dei pazienti»,assicura la De Stefano, napoletana, classe 1992, inserita tra gli under 30 del 2021 di Forbes Italia nella categoriaHealthcare. «Come nasce questa startup? Durante un'esperienza di lavoro in alcune cliniche psichiatriche del Regno Unito», spiega. «Io stessa, sentivo la necessità di rivolgermi a uno psicologo, possibilmente italiano, per confidare le difficoltà che stavo vivendo in quel periodo della mia vita. Dalla mia ricerca è emerso che l'offerta era scarsa e quando c'era era estremamente costosa o non disponibile se non con lunghe liste d'attesa. Così ho deciso di colmare questo vuoto,insieme ad altri otto colleghi». Erail 2019.OggiUnoBravo conta, come già detto, 250 psicologi al lavoro, 2.300 pazienti attivi in terapia, più di 23.000 sedute effettuate. E garantisce una rigida selezione di professionisti. «Ci avvaliamo di un sistema tecnologico e di un team di supervisione così da assicurare un'alta qualità del personale e la possibilità diintervenire qualora si presentassero problemi», sottolinea l'ideatrice e Ceo della startup. COME SI ACCEDE L'aspirante paziente siiscrive sulla piattaforma web e attraverso un questionario svela le difficoltà esistenziali chelo spingono a rivolgersi a uno psicologo. Dopo qualche minuto arriva una mail, dove viene richiesta la fascia oraria preferita per incontrare in videochat lo psicoterapeutaad hoc. La prima seduta è gratis. Il Covid ha messo a dura prova non solo la salute fisica delle persone,ma anche quellamentale. Negli ultimi mesi la nostra psiche ha dovuto gestire le limitazioni della libertà, la paura della malattia e della morte, il timore per la crisi economica. La conferma arriva dall'Ordine Nazionale degli Psicologi, che da alcune settimane attraverso un'indagine chiamata "Stressometro", rivela cheil 65% degliitaliani si considera stressato, con un aumento del 13% rispetto a una settimana fa e naturalmente il 75% è convinto che la causa primaria sia la pandemia. GLI SCONTENTI E nel giorno dedicato alla felicità (il 20 marzo) poco più di una persona su due (il 55%) si è dichiarata scontenta. Numero bizzarro, vuol dire che c'è un significatico 45% che in qualchemodo, nonostantele restrizioni dovute alle numerose zone rosse, si diverte. La nostra attenzione va invece a chi è chiuso in casa e non ne può più, ma anche a coloro che lavorano in remoto dalle proprie abitazioni, e che di fronte alle mille difficoltà hanno cercato soluzioni su Internet. Il virus ha infatti "sdoganato"la terapia online -fino a qualche tempofaduramente criticata da molti psicologi -, come dimostra il successo della piattaforma di UnoBravo. Tuttavia, ci sono ancora tanti scettici che credono poco alle sedute di analisi via Skype. «A distanza c'è il rischio di non lasciarsi andare e di adottare una modalità protettiva passando da un racconto di sé "di pancia",giocato sulibereassociazionia un discorso più ragionato». Ne è convinta la psicanalista "lacaniana" Stefania Mandelli. Difficile cogliere oltre le parole un sospiro, un movimento delle mani o uno sguardo. «Manca il rapporto personale e intimo del setting.Ma a volte dietro lo schermo, soprattutto i giovani riescono ad affrontare certi temi con piùfacilità», sottolineala psicoterapeuta, analista transazionale Emma Cosma. Che aggiunge: «In questo periodo è stata riscoperta da molti miei colleghi la psicoterapia breve, chiamata pure strategica, poche sedute che tifannoarrivareinfrettaalla soluzione del problema». Terapia inventata circa trent'annifa dall'austriaco (diventatofamosonegli StatiUniti) PaulWatzlawick, il quale sosteneva «per quanto una patologia possa essere sofferta, complicata e persistente da anni non è detto che la soluzione terapeutica debba essere altrettanto sofferta e prolungata nel tempo». LA TERAPIA STRATEGICA È un percorso analitico lontano da quello freudiano che imponeva cinque sedute a settimana. Un lusso per quanto "profondo" e affascinante come ha sempre sostenuto Woody Allen, genio nevrotico e fan dell'analisi ortodossa («ho flirtato con la psicanalisi e la psicoterapia fin da giovanissimo»), assai costoso e interminabile. La terapia breve non aspira a entrare nelle oscure pulsioni annidate nell'inconscio e non si mette a combattere sovrastrutture e condizionamenti sbagliati, bensì si concentra su "manovre"ingrado diinterromperei controproducenti circoli viziosi. Per Giorgio Nardone esperto di psicoterapia breve possono bastare sette sedute per guarire i fobici e gli ansiosi (i risultati

Newspaper metadata:
Source: Libero
Country: Italy
Media: Printed
Author: DANIELA MASTROMATTE
Date: 2021/03/22
Pages: 13 -
Web source:

ci sono nel 95% dei casi) oppure gli ossessivo-compulsivi o chi ha disordinialimentari (85%), disfunzioni sessuali (91%), problemi legati all'infanzia o all'adolescenza (82%), dipendenza dal web (80%) o disturbo della personalità (77%). E se l'analisi breve non dovesse funzionare, si può sempre intraprendere la strada più lunga, senza arrivare necessariamente a quella freudiana. Ma, per usare le parole della psichiatra tedesca KarenHorney, «la psicoanalisi non è il solo modo di risolvere i conflitti interiori, la vita stessa rimane ancora uno psicoterapeuta molto efficace».

prima ILCANAVESE

Newspaper metadata:

Source: Primailcanavese.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/22
Media: Internet Pages: -

Web source: http://primailcanavese.it/scuola/incontro-cirio-comitati-scuola-in-presenza-si-creano-danni-a-unintera-generazione-di-studenti

Incontro Cirio-comitati scuola in presenza: #Si creano danni a un#intera generazione di studenti#

Le richieste della Rete per la scuola in presenza al presidente della regione Piemonte.Incontro Cirio-comitati scuola in presenza: #Si creano danni a un#intera generazione di studenti#Con l#ultima chiusura delle scuole elementari anche in Piemonte sono nati dei movimenti spontanei che ne chiedono la riapertura, protestando contro la didattica a distanza. Venerdì pomeriggio, 19 marzo 2021, una trentina di rappresentanti di questi movimenti hanno incontrato il presidente della Regione Piemonte, Alberto Cirio, per esporre le loro ragioni. Lo riportano i colleghi di Prima Novara.I movimenti per le scuole incontrano il presidente CirioAttorno al tema della riapertura delle scuole nel pomeriggio di venerdì 19 marzo si sono svolte oltre due ore di intenso e a tratti animato confronto tra il presidente della Regione Piemonte Alberto Cirio e circa trenta rappresentanti dei movimenti spontanei che, in tutta la regione e non solo, si sono attivati in questi mesi per chiedere che la scuola torni a essere bene essenziale nel Paese (Scuole aperte Cuneo, con rappresentanze territoriali da Alba, Bra, Cuneo, Dronero, Fossano, Saluzzo e Savigliano, Pas #Priorità alla scuola Piemonte in rappresentanza delle province di Torino, Novara e Asti, della città di Ivrea, Priorità alla Scuola Mondovì e Priorità alla Scuola Val Pellice, Mammadimerda, Forum provinciale delle famiglie).Il confronto sui dati epidemiologici: #la chiusura delle scuole non modifica l#Rt#Le due parti si sono confrontate sull#entità dei dati epidemiologici sui quali ci si è basati per decidere la chiusura delle scuole di ogni ordine e grado (prima di lunedì 15 marzo erano chiuse le scuole solo dalla seconda media e fino alle superiori). A raccontare l#incontro sono i rappresentanti dei movimenti, che hanno diramato un comunicato stampa.Primo terreno di confronto: i dati epidemiologici su cui si basano le scelte della Regione. Ai numeri del dott. Carlo Di Pietrantonj (Gruppo Strategico Covid-19 della Regione) e del dott. Giovanni Di Perri (epidemiologo #Amedeo di Savoia# di Torino), ha però replicato la dott.ssa Sara Gandini (epidemiologa e docente di statistica medica alla Statale di Milano, top women Italian scientist hindex 65), mostrando i risultati dell#osservazione sulle scuole (studio di imminente pubblicazione sullarivista Lancet): il tasso di positività nelle scuole resta a livelli bassissimi e la chiusura o l#apertura delle scuole non modifica l#Rt, che si muove per conto suo. Conclusione: #Il bilancio costi benefici è a favore della riapertura#. Il dott. Di Pietrantonj e il dott. Di Perri si sono impegnati a leggere lo studio della dott.ssa Gandini e a tenerlo in considerazione quando dovranno sottoporre al Presidente Cirio la loro proposta in relazione all#apertura o alla chiusura delle scuole. Invece da più di un anno le istituzioni continuano a chiudere le scuole come principale contenimento dei contagi. Come ammesso anche dal dott. Di Perri, le scuole vengono chiuse perché quando aumentano i contagi, non si riesce più a fare un tracciamento appropriato e, di conseguenza, questa è l#unica strategia messa in campo. Si creano danni a un#intera generazione di studenti a causa del prolungato uso della DAD e obbligo all#isolamento. Evitare il contatto interumano è innaturale. Questo avrà gravi ripercussioni, non sul virus, ma su altri tipi di malattie dell#educazione e psicologiche. Lunghissimo è l#elenco di costi che famiglie, bambini, ragazzi stanno pagando per la chiusura delle scuole:-La famiglia: la dad mette in difficoltà tutti e soprattutto chi ha più figli: servono pc, connessione, spazi adeguati; i congedi parentali al 50% di retribuzione sono un lusso per pochi, non tutte le aziende lo concedono e non tutti possono permettersi di assentarsi dal lavoro per non creare difficoltà all#azienda per cui lavorano, soprattutto in caso di piccole imprese; il governo non ha tenuto conto delle richieste da parte della società civile di incrementare gli aiuti nell#ottica della parità di genere e di includere tutte le categorie di lavoratori per quanto riguarda il bonus babysitter; trovare una baby sitter non è come comprare un paio di scarpe; fare smart working e seguire i figli in dad è un#impossibile alchimia. Le chiusure vanno affrontate con un piano condiviso e azioni organiche. I genitori che non possono pensare al congedo, le categorie servizi pubblici essenziali e sanitari, chi non può o non vuole mettere a rischio la salute dei nonni, ha come unica soluzione il lasciare incustoditi i figli, con risvolti pratici anche gravi. Chi ne risponderà?-I bambini: #sono gli ultimi da tutti i punti di vista# ha denunciato Daniele Novara, pedagogista e Direttore del Centro psicopedagogico per l#educazione e la gestione dei conflitti, perché la chiusura più semplice è quella delle scuole. Ma non possiamo equiparare la DAD alla scuola.#Come ha detto lo stesso presidente Draghi il 40% degli alunni non riesce a seguire la Dad#Non è solamente quindi una questione di comodo, nella famiglia in cui lavorano tutti e non si sa dove piazzare il bambino non potendolo lasciare da solo in casa di fronte a un pc # i rappresentanti dei movimenti spontanei sorti in queste settimane citano anche il neo presidente del Consiglio Mario Draghi:Come ha detto lo stesso presidente Draghi, il 40% degli alunni non riesce a seguire la didattica a distanza, quindi non usufruisce del servizio scolastico. Come può un bambino della scuola materna stare in dad? Sul piano psicologico: la distanza genera disagio, limita l#interazione tra gli individui. #Maggiore è il tempo in cui i bambini e i ragazzi

prima ILCANAVESE

Newspaper metadata:

Source: Primailcanavese.it Author:
Country: Italy Date: 2021/03/22
Media: Internet Pages: -

Web source: http://primailcanavese.it/scuola/incontro-cirio-comitati-scuola-in-presenza-si-creano-danni-a-unintera-generazione-di-studenti

sono privati dalla scuola maggiori sono i rischi che corrono#, ha affermato Alessandra Ronzoni, psicologo tecnico scolastico e Consigliere dell#Ordine degli Psicologi del Piemonte.Nel corso del 2020 sono aumentati anche i casi di disagio e disturbi nei bambiniE# fondamentale l#approccio che i genitori danno alla situazione perché i bambini e i minori possano vivere nel miglior modo possibile l#emergenza sanitaria, nel rispetto delle regole, ma è anche vero che la scuola è un ambiente educante insostituibile. Nel corso del 2020, a distanza di un anno dall#inizio dell#emergenza, è emerso come il disagio e i disturbi nei bambini siano aumentati.Dati dell#associazione di psicologi #donne e qualità della vita# # spiegano # raccolti nel 2020 mostrano che su 600 soggetti tra i 12 e i 19 anni, 1 su 3 ha manifestato disturbi di tipo ansioso-depressivo, con gesti di autolesionismo, disturbi del comportamento alimentare, attacchi di panico e gravi stati dissociativi. A questo si uniscono lo studio dell#istituto di scienze farmacologiche Mario Negri di Milano, del Gaslini di Genova, del Regina Margherita di Torino. Ci sono 8 milioni di persone legate alla scuola. Chiuderla è la cosa più facile perché non ci sono ristori da dare. Ma #la scuola è sicura perché tutti gli istituti hanno adottato protocolli di sicurezza rigorosi e si fanno rispettare con scrupolo#, ha dichiarato Bruno Bruna, Dirigente IC Bossolasco-Murazzano, favorendo il tracciamento e il contenimento dei contagi. La scuola è un sistema complesso di relazioni sociali e la classe è piccola comunità fondamentale dal punto di vista conoscitivo. Disuguaglianze sociali: ragazzi italiani che hanno fatto dad hanno perso il 20% delle competenze, percentuale che sale al 50% per i figli di genitori senza una istruzione superiore.Secondo Save the Children sono 34mila i bambini a rischio abbandono scolastico in ItaliaNella sola Torino, si prevedono 600 abbandoni scolastici nell#a.s. 2020/2021, 34 mila a rischio abbandono in Italia (dati Save the children). Serve riaprire le scuole per scongiurare un ulteriore allargamento delle diseguaglianze e dotare di congrui incentivi il diritto allo studio. In perdita sono anche le pari opportunità, perché la pandemia ha esacerbato le disparità esistenti tra donne e uomini in quasi tutti i settori della vita e la scuola in casa è una delle cause primarie di questa retrocessione; il confronto con i coetanei europei, perché il ritardo degli studenti italiani non è pari a nessuno in Europa; il saldo economico perché # dice la Banca mondiale # l#abbassamento dei livelli di apprendimento e il possibile abbandono scolastico mandano in fumo il 16% degli investimenti dei governi nazionali per l#istruzione.Le richieste della #Rete per la scuola in presenza# e #priorità alla scuola#Le richieste della rete per la scuola in presenza e di Priorità alla Scuola sono quindi:1.garantire fin da subito il ripristino della didattica in presenza dagli asili nidi alla 3° media: sono scuole di prossimità territoriale, che si sono già adeguate ai protocolli sanitarie.rivedere con urgenza le norme previste a livello nazionale per le zone rosse affinché non si chiudano più indiscriminatamente le scuole, ma si rinunci all#attività in presenza solo dove a livello locale lo richiedano i tassi di contagio. Le scuole sono un servizio essenziale al pari di ospedali, farmacie, alimentari e devono essere le ultime a chiudere.se diventa indispensabile nelle zone rosse chiudere le scuole, si possano promuovere mini-gruppi classe all#interno degli spazi scolastici o all#aperto.siano definitivamente risolti i nodi affinché dopo Pasqua, riprenda la scuola in presenza anche per la secondaria di II grado, che non deve chiudere più. L#emergenzialità e l#improvvisazione erano giustificabili lo scorso anno. Ora la mancanza di soluzioni è imperdonabile: trasporti, controlli fuori dalle scuole, tracciamento;di qui all#estate si progettino iniziative mirate e individualizzate per il recupero didattico, emotivo, relazionale, sociale, psicologico dei bambini e dei ragazzi, in una grande alleanza tra scuola, famiglie, mondo dell#associazionismo, terzo settore e le realtà culturali del nostro Paese;un rifinanziamento del diritto allo studio: rispetto all#anno scolastico scorso la Regione Piemonte ha tagliato del 30% i fondi destinati ai capitoli #trasporto, libri, POF# e #iscrizione e frequenza#, riduzione drastica che ha escluso moltissime famiglie e studenti idonei dai voucher e dalle borse di studio. Chiediamo che la giunta regionale si impegni a tornare almeno ai livelli precedenti di finanziamento, considerando che la crisi economica e sociale non farà altro che esacerbare le difficoltà.Il presidente Cirio ha accolto le richieste promettendo di accoglierleIl presidente Cirio da parte sua ha assicurato che quanto emerso #verrà portato nelle riunioni competenti#. La scelta di chiudere le scuole #è una sconfitta per le istituzioni#. Per il presidente sarà indispensabile #far recuperare ai nostri figli quanto è stato perso. La scuola ci deve però aiutare#. Tassello fondamentale per la riapertura la campagna vaccinale tra gli insegnanti (a oggi 50.700 vaccinati su 81.000): saranno tutti vaccinati per la riapertura, che il presidente ha previsto per il 15 aprile. #Mi farò portavoce di quanto detto. Accoglieremo le vostre segnalazioni. Questa giornata è importante per darvi la prova che nessuno ha agito con superficialità. Sono state scelte meditate, approfondite con fondamento e dolore personale#. L#auspicio è che le decisioni da ora in poi vengano prese in considerazione di tutti i dati statistici e la letteratura scientifica psicopedagogica già disponibile e che, pertanto, gli esperti a cui si affida la Regione tengano in considerazione anche lo studio illustrato oggi dalla dott.ssa Gandini.Intanto domani, domenica 21

prima ILCANAVESE

Newspaper metadata:

Source: Primailcanavese.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/22
Media: Internet
Pages: -

Web source: http://primailcanavese.it/scuola/incontro-cirio-comitati-scuola-in-presenza-si-creano-danni-a-unintera-generazione-di-studenti

marzo, sono previste molte manifestazioni in tutta ItaliaDomenica 21 marzo ci saranno molte manifestazioni in tutta Italia, organizzate dalla #Rete Nazionale Scuola in Presenza#. In provincia di Cuneo si svolgeranno a Cuneo ed Alba. Intanto la chiusura delle scuole è già stata prorogata fino alle vacanze di Pasqua. Se non riapriranno immediatamente dopo Pasqua, la mobilitazione non si fermerà. Le famiglie, i bambini e i ragazzi non ce la fanno più.

Newspaper metadata:
Source: Ilsole24ore.com
Author: Nicola Barone
Country: Italy
Date: 2021/03/22
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.ilsole24ore.com/art/decreto-sostegni-i-professionisti-iscritti-casse-aiuti-due-vie-ADXJD1RB

Decreto Sostegni, per i professionisti iscritti alle casse aiuti a due vie

Oltre agli aiuti a fondo perduto in ragione delle perdite trova spazio anche un taglio dei contributi da 3.000 eurodi Nicola Barone22 marzo 2021I punti chiaveImporto non inferiore a 1.000 euroStop 3.000 euro contributi per 820mila autonomiLa reazione delle categoriePer contenere l'impatto sulle proprie attività segnate dagli effetti del Covid, ai professionisti due sono le strade riservate dal decreto Sostegni. La prima rientra nel più vasto contributo a fondo perduto destinato ai soggetti titolari di partita Iva che svolgono attività d'impresa, arte o professione, nonché per gli enti non commerciali e del terzo settore. Con finalmente l'atteso abbandono dei codici Ateco a individuare le attività incluse nel perimetro di godimento.Importo non inferiore a 1.000 euroAlla forma di aiuto in questione potranno accedere quei soggetti che abbiano subito perdite di fatturato, tra il 2019 e il 2020, pari ad almeno il 30 per cento, calcolato sul valore medio mensile. Il nuovo meccanismo ammette le imprese con ricavi fino a 10 milioni di euro, a fronte del precedente limite di 5 milioni di euro. L'importo in qualunque caso non può essere inferiore a 1.000 euro per le persone fisiche e a 2.000 euro per gli altri soggetti e non potrà essere superiore a 150mila euro. Secondo quanto disposto, l'erogazione avverrà tramite bonifico bancario direttamente sul conto corrente intestato al beneficiario o come credito d'imposta, da utilizzare esclusivamente in compensazione.Leggi ancheStop 3.000 euro contributi per 820mila autonomiViene previsto inoltre un taglio dei contributi per professionisti e autonomi da 3.000 euro. A ipotizzare questa possibilità è la relazione tecnica al decreto Sostegni che aumenta la dote per il cosiddetto "anno bianco" degli autonomi di 1,5 miliardi, portando le risorse complessive a 2,5 miliardi. La misura riguarderà circa 820mila soggetti (330mila iscritti alle casse private e 490mila tra artigiani, commercianti e professionisti iscritti alle gestioni Inps) con redditi entro i 50mila euro e perdite del 33%. Ipotizzando che «la quasi totalità dei beneficiari accederà» e che «la misura massima dell'esonero» sia fissata «in 3.000 euro annui per professionista» si rende necessario, come spiega la relazione tecnica, l'aumento delle risorse rispetto al finanziamento di 1 miliardo previsto in manovra.La reazione delle categorieDopo le prime notizie sulle decisioni prese dal Governo, l'accoglienza dei diretti interessati non è stata unanime. L'Istituto nazionale tributaristi (Int) ritiene «positivo, anche se limitato e tardivo rispetto alle restrizioni, l'intervento nel Dl sostegni a favore di imprese e professionisti soprattutto in rapporto ai fondi a disposizione ovvero i 32 miliardi di scostamento approvati dal parlamento in gennaio». Per David Lazzari, presidente del Consiglio nazionale dell'Ordine degli psicologi (Cnop), si tratta di «un segnale positivo di attenzione per i liberi professionisti che attendevamo e che risponde alle richieste avanzate dal Cnop, unitamente agli altri Ordini nazionali tramite il Comitato unitario degli Ordini professionali». Invece l'Aiga, Associazione italiana giovani avvocati, esprime «profonda insoddisfazione» per il testo del decreto Sostegni approvato ieri e recante misure urgenti anche a sostegno dei liberi professionisti. «Siamo molto delusi dal metodo di calcolo dei contributi. Al di là di tanti giri di parole, il contributo è infatti pari al 5 % della perdita di fatturato tra il 2019 e il 2020. A buona parte dei liberi professionisti, ed in particolare degli avvocati, arriverà un contributo di mille euro, il minimo previsto. Più che il decreto sostegno questo è il decreto briciole», ha attaccato il presidente Antonio De Angelis.0

CRONACA DIRETTA

Newspaper metadata:

Source: Cronacadiretta.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Alessia Salmoni
Date: 2021/03/22
Pages: -

Web source: http://www.cronacadiretta.it/covid-psicologi-stress-ai-massimi-pesa-la-dad_66820

Covid, psicologi: stress ai massimi. Pesa la DAD

Il 17% stressato da relazioni con figli, partner e colleghi di Alessia Salmoni ROMA - Cresce, per la terza settimana di fila, il livello di stress degli italiani misurato dallo Stressometro, toccando il picco più alto di sempre. Secondo l'indagine realizzata dall'Istituto Piepoli per il Consiglio nazionale dell'Ordine degli Psicologi, infatti, l'indicatore di stress si attesta al 64%, registrando un +3% rispetto alla settimana precedente. LE RESTRIZIONI - A pesare maggiormente sulla salute psicologica dei cittadini sono sempre le restrizioni dettate dall'emergenza e la paura del contagio (41%), la crisi economica (16%) e lavorativa (15%), ma è preoccupante il sensibile incremento degli italiani che si dicono stressati per il rapporto con i figli: +3% in una settimana, un boom a pochi giorni dal ritorno alla didattica a distanza che non è certamente casuale. Nel complesso il peso delle relazioni con figli, partner e colleghi raggiunge il picco del 17% come motivo di stress. IL COMMENTO - "La paura di contrarre il virus e i suoi riflessi sul piano economico e lavorativo continuano ad essere i principali fattori di stress per gli italiani - afferma David Lazzari, presidente del Cnop -, ma una crescita così repentina delle preoccupazioni per il rapporto con i figli è indicativa dei disagi psicologici e degli effetti negativi della didattica a distanza sulle relazioni familiari. Servono nuove strategie da parte del governo per affrontare questo tema, assicurando un adeguato sostegno psicologico a tutte le famiglie e non solo a chi può permetterselo".

Newspaper metadata:
Source: Ilpost.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/22
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.ilpost.it/2021/03/22/baricco-mai-piu-tre/

Mai più, terza puntata

(Maddie Meyer/Getty Images) «Continuiamo a metterci nelle mani di un'intelligenza che procede per sistemi poco flessibili, sotto la spinta di saperi che non comunicano, senza l'energia di rivedere i propri punti d'appoggio concettuali e intorpidita dal mito leggendario della razionalità» (Maddie Meyer/Getty Images) Dicevamo dei quattro blocchi che, mi sembra, rendono l'intelligenza novecentesca ormai inadatta a gestire la realtà, o quanto meno questa realtà. Il primo era quello della mancanza di flessibilità, e ne abbiamo parlato. Vediamo gli altri tre, magari un po' più in fretta se no qui finiamo che è Pasqua. Secondo blocco: il culto del sapere specialistico. È utile ricordare che gli umani non l'hanno sempre avuto. Un greco del V secolo, un monaco medioevale o un erudito del Rinascimento avrebbero fatto fatica ad accettare che a difenderli da una pandemia potesse essere un virologo che aveva studiato solo virus. Neanche l'idea di un medico, puro e semplice, li avrebbe entusiasmati. Adesso questa posizione ci sembra infantile e perdente, ma solo perché veniamo da almeno due secoli di mitizzazione della scienza. In realtà, quei tre uomini intuivano, ognuno a modo suo, che qualsiasi porzione del reale fa parte di un sistema più complesso e che l'unico sapere utile è quello capace di muoversi nell'intero sistema, non solo in alcune sue parti. Per un simile modo di intendere il sapere, un medico incapace di conoscere il nome delle piante e riconoscere una bella poesia era poco più che un tecnico scarsamente autorevole. Se la cosa vi sembra immatura chiedetevi questo: dai vostri attuali arresti domiciliari, cosa dareste perché a orientare le politiche governative di contrasto alla Pandemia ci fossero anche un filosofo, un matematico, un antropologo, uno psicologo, un botanico, un poeta e uno storico? Io molto. Non potendolo fare, mi prendo almeno la libertà di scrivere qui che il vertiginoso progredire dei saperi specialistici ha generato un regresso collettivo nella capacità di incrociare i diversi saperi degli uomini e nell'abilità di usarne diversi contemporaneamente: quello che un tempo si chiamava sapienza. Questa capacità, andata per secoli in disuso, adesso è rientrata dalla finestra e sembra essere uno dei tratti dominanti di una certa nuova intelligenza. Il fatto che i filosofi siano a tornati a sapere e parlare di piante e di tecnologia, che un copy incapace di fare l'art sia diventato un'inutile complicazione, che i portieri si siano messi a giocare coi piedi e che il mio telefono faccia dei video, dovrebbe suggerire qualcosa. Evidentemente stiamo alzando il livello del gioco, e quello a cui stiamo pensando è un sapere capace di avere lo sguardo del falco e la pazienza della quercia – la precisione di un bisturi e la memoria di una montagna. Quando lo incontriamo, sappiamo che ci piacerebbe sapere così. Terzo blocco. È un'intelligenza fanaticamente stanziale, incapace di nomadismo. Discende da alcuni principi o valori, e da quelli è difficilissimo sradicarla. Dove ha fondato città concettuali, lì rimane, anche se arriva un'invasione o una carestia. Tecnicamente è come condannarsi a guardare la Terra inchiodati a pochi e immutabili angoli di visuale: tutta la forza dell'intelligenza è poi utilizzata per rendere lo sguardo sempre più acuto, ma la verità è che basterebbe spostarsi due vallate più in là e si capirebbero, anche da miopi, un sacco di cose. Faccio un esempio non necessariamente gradevole. La Costituzione è per tutte le democrazie novecentesche un principio quasi indiscutibile. Al momento attuale, l'intelligenza spesa a capire cosa sia costituzionale e cosa no è infinitamente maggiore di quella dedicata a capire se la Costituzione sia ancora valida, attuale, adatta. Perché? Perché l'intelligenza novecentesca è stanziale. Ma lo è a livello tale da non accorgersi che, per fare un esempio, fondare una Repubblica sul lavoro è una bella idea ma anche un'idea tremendamente vecchia adesso che il lavoro sta scomparendo dal mondo per nostra scelta e nostra decisione. Analogamente, è difficile pensare che salveremo questo pianeta se non saremo capaci di riscrivere le nostre Costituzioni mettendo in cima a tutto i diritti dei viventi che non siamo noi. Ma invece ce ne rimaniamo fermi dove siamo e nessuno, quasi nessuno, in questo momento, sta pensando che la prima cosa che le democrazie occidentali dovrebbero fare è riscrivere le proprie Costituzioni. Cioè rifondare la propria città. In un'altra vallata, sulle rive di un altro lago, sotto un diverso cielo. Non lo facciamo perché il nomadismo, se si tratta di valori e principi, è considerato una prassi barbara, figlia di una certa ignoranza, o di un deficit di disciplina, o del populismo. Così invecchiamo in città concettuali ormai sconfinate quali, per esempio, il diritto allo studio, la libertà d'espressione, la difesa della proprietà, il senso della patria, i diritti umani, la democrazia. Splendide, esauste città, con abitanti spesso infelici. È evidente che dovremmo partire e andare a rifondarle in qualche zona meno minacciata dalla carestia di idee. Ma non lo faremo mai, fino a quando non chiameremo un'altra intelligenza, a guidarci. Quarto e ultimo blocco. È un'intelligenza che si ostina a scegliere la razionalità come proprio tratto identitario. Che si crede, e si vuole, razionale. Qui la cosa è piuttosto complicata. Spero di riuscire a spiegarmi bene. La prima cosa discutibile è pensare di potere essere razionali, integralmente razionali: credere che esista un modo di prendere decisioni che sia

Newspaper metadata:
Source: Ilpost.it
Author:
Country: Italy
Date: 2021/03/22
Media: Internet
Pages: -

Web source: https://www.ilpost.it/2021/03/22/baricco-mai-piu-tre/

al riparo da qualsiasi storytelling, da qualsiasi curva emotiva e da qualsiasi istinto. Davvero qualcuno ancora crede che esista? Qualcuno davvero crede che la decisione di sospendere la somministrazione di un vaccino per quattro giorni, per un controllino, sia razionale? (è solo un esempio tra i tanti). Forse sono pazzo, ma a me sembrerebbe molto più efficace un'intelligenza che mettesse in conto storytelling, emotività e istinto, imparasse a conoscerli, e non ci provasse nemmeno a far passare le sue decisioni come risultato indiscutibile di operazioni logiche impeccabili. Mi piacerebbe un'intelligenza anfibia, per così dire, capace di prendere decisioni anche sotto la linea di galleggiamento della razionalità, anche in immersione, e consapevole di farlo. Ne avrei anche un po' le palle piene di questa fiaba della razionalità. E poi. Soprattutto. Non c'entra tanto come ci muoviamo noi umani, c'entra com'è fatta la realtà, com'è fatto il mondo. Là fuori le cose si muovono per un'energia, e secondo traiettorie, di cui qualsiasi razionalità umana sa pochissimo. A mala pena intuiamo la punta dell'iceberg. C'è un respiro del mondo che non è solo una fiaba per svitati, e chi non lo sente – non dico respirarlo, ma almeno sentirlo – non ha una reale possibilità di prendere decisioni che generino una qualche felicità tra i viventi. Anche solo le connessioni, pensate a questo, alle connessioni: come la vegetazione di un immane bosco, le cose vive si scambiano informazioni, si legano in catene chimiche, formano invisibili legami da cui traggono sopravvivenza: non esistono alberi, ma boschi, e tutte le volte che noi smontiamo questa semplice e primitiva unità, ad esempio con il sapere specialistico, oppure selezionando solo quello che è logico, noi perdiamo la presa su quello che studiamo, ci stacchiamo da lui, ci sfiliamo via dal reale: prima o poi tornerà a farci del male. Non c'è niente di poetico, credetemi: è solo che siamo – il mondo è – un paesaggio meravigliosamente complesso, che nessuna scrittura logica saprebbe nominare davvero. Per questo un'intelligenza convinta di domarlo con la razionalità non è per noi. E un'intelligenza convinta che lo scopo sia domarlo, invece che abitarlo non è un'intelligenza: forse lo è stata, ma non dovrebbe esserlo più. Bene. Possiamo riassumere. Per motivi a molti inspiegabili, continuiamo a metterci nelle mani di un'intelligenza che procede per sistemi poco flessibili, sotto la spinta di saperi che non comunicano, senza l'energia di rivedere i propri punti d'appoggio concettuali e intorpidita dal mito leggendario della razionalità. L'abbiamo chiamata intelligenza novecentesca, e qui ci scusiamo con Benjamin, Picasso, Foucault, Jimi Hendrix, John McEnroe e tutti coloro che non hanno avuto niente a che fare con quel modo di stare al mondo: ma quando abbiamo scelto un'intelligenza per gestire il mondo non abbiamo scelto la loro ed è stato un vero peccato. Abbiamo scelto quella che adesso ancora ci presenta il conto, con la consueta, irritante annotazione there is no alternative. In qualche modo bisogna chiamarla. Novecentesca.Il minimo che possiamo fare è chiederci se davvero è l'unica intelligenza di cui disponiamo. È la domandina che ci faremo nella prossima, ultima, puntata. Non prometto una risposta. Ma la domanda sì. (3. Continua) Mai più, prima puntata Mai più, seconda puntata Alessandro Baricco Alessandro Baricco è scrittore e fondatore della Scuola Holden di Torino. Mai più è l'inizio della sua collaborazione con il Post.

CORRIERE DELLA SERA

Newspaper metadata:

Source: Corriere Della Sera
Country: Italy
Media: Printed

Author: Gianna Fregonara e Orsola Riva
Date: 2021/03/22
Pages: 1 -

Web source:

Appello per gli adolescenti

Riapriamo le scuole, riaprite le scuole. Questo chiedono genitori e figli, insegnanti, pedagogisti e psicologi scesi in piazza a Milano e a Roma, Trieste, Genova. Le proteste proseguiranno per tutta la settimana. La decisione di chiudere tutto, anche nidi, materne ed elementari, in seguito alla nuova ondata di contagi, è giunta improvvisa nella convinzione che non vi fosse alternativa. Ora l'esecutivo guidato da Mario Draghi dev'essere consapevole che non va perso nemmeno un giorno di scuola in più del necessario. Una settimana di didattica a distanza per i bambini è già troppo, ormai lo abbiamo imparato. Lo stesso premier, seguito ieri dal ministro dell'Istruzione Patrizio Bianchi, si è impegnato a riaprire «almeno fino alla prima media» appena le condizioni epidemiologiche lo consentiranno. Precedenza ai più piccoli, come non essere d'accordo? Ma questa attenzione, sacrosanta, ai bisogni dei bambini e delle loro famiglie non deve far dimenticare il sacrificio che è già stato chiesto alle loro sorelle e ai loro fratelli maggiori. Sono loro ad aver pagato finora il prezzo più alto. Le loro scuole, le superiori, non hanno mai ripreso a pieno ritmo le lezioni in presenza. Già a settembre, in due scuole su tre, gli adolescenti dovevano stare in classe a turno perché le aule non bastavano. Ai primi di novembre il governo Conte ha deciso di chiuderle del tutto: colpa della seconda ondata. Le misure di contenimento — mascherine, distanziamento, finestre aperte, nuovi banchi, orari scaglionati — improvvisamente non bastavano più. C'era da risolvere il problema dei traporti troppo affollati, degli assembramenti, di un sistema di monitoraggio sanitario lacunoso. Nel frattempo tutti i ragazzi e le ragazze dai 14 ai 19 anni sono stati confinati in casa. Ci sono voluti più di due mesi di lavori fra prefetture, Uffici scolastici, Province, Comuni e aziende dei trasporti per mettere a punto un piano che consentisse di tornare in classe. A metà gennaio finalmente i portoni delle scuole hanno riaperto i battenti anche per loro: al 50%, quindi un giorno sì e uno no, ma sempre meglio di niente. Ma di nuovo non è durato neanche due mesi. Il ministro Bianchi ha promesso di mettere in campo ogni mezzo per lottare contro la dispersione scolastica che ha ripreso a galoppare. Ma non basta sognare — lo ha detto ieri in tv — «una scuola affettuosa». Come si può pensare di invertire la rotta se i licei e gli istituti tecnici e professionali continuano a restare chiusi? Gli studenti del primo anno che avrebbero dovuto essere accompagnati nel passaggio delicatissimo dalle medie alle superiori hanno già trascorso la maggior parte dell'anno rinchiusi nelle loro stanze (quelli che ce l'hanno, una stanza tutta per sé). Per i loro colleghi più grandi è già la seconda volta: un anno fa se la sono cavata con la promozione in massa, ma dei recuperi promessi finora se ne son visti pochi, mentre lo stesso Bianchi punta semmai su un «ponte» estivo verso l'anno prossimo. E invece, anche per loro come per i loro fratelli minori, sarebbe tempo di agire subito: possibile che l'unica soluzione per i più grandi resti la didattica a distanza, la reclusione in casa? Nessun'altra categoria è così penalizzata. Rispetto al lockdown di un anno fa si è capito che i ristoranti possono preparare pietanze da asporto, che gli sportivi un po' di allenamento lo possono fare. E gli adolescenti? Anche se la chiusura delle superiori non investe le famiglie con la stessa drammaticità di elementari e materne, un ragazzo di 14 anni da solo a casa rischia di sconnettersi — non solo dal suo pc — e pian piano di perdersi del tutto. E quando succede, a perderci siamo anche tutti noi.

BenEssere La salute con l'anima

Newspaper metadata:

Source: Benessere
Author:
Country: Italy
Date: 2021/04/01
Media: Periodics
Pages: 52 -

Web source:

Dipendenza da meteo Un'ossessione da battere

Spesso gli ansiosi sono più esposti a questo disturbo perché tentano di gestire la profonda inquietudine cercando di controllare pure la pioggia... Nel cinema Famosa la telefonata all'Aci di Furio, protagonista del film Bianco, rosso e Verdone (1981) del regista Carlo Verdone: «Ho sentito dal Bollettino dei naviganti che è in arrivo un'area depressionaria di 982 millibar# partendo fra circa 3 minuti riesco a lascarmi alle spalle la perturbazione nei pressi di Parma»? Un Verdone meteo-addict. 52 | | aprile 2021 I n primavera le informazioni relative alle condizioni del tempo sono tra le più seguite, ma negli ultimi anni si registra un aumento dei meteo-addict: persone dipendenti dalle notizie meteorologiche, come segnala uno studio dell'Istituto di ricerca Nextplora. Sempre più spesso c'è chi programma il week-end solo dopo aver consultato tante volte le app meteo, chi controlla ossessivamente il numero delle giornate soleggiate nei successivi trenta giorni, chi monitora la quantità di precipitazioni nel proprio quartiere, chi indaga sul movimento delle nubi... In alcuni, il bisogno di conoscere le previsioni è così forte da costringerli a sbirciare il cellulare menUn segnale: tre sono alla guida o duavvertire un senso rante il lavoro. «Queldi nervosismo la da meteo è una delle se non si riesce nuove dipendenze comad avere notizie portamentali, simile ad altre già conosciute fra cui shopping o gioco d'azzardo», spiega il professor Sergio De Filippis, psichiatra delle Dipendenze nell'Università La Sapienza. «Le persone che presentano questo disturbo, mettono in atto una serie di azioni volte a controllare le previsioni, attivando, così, una gratificazione cerebrale con un immediato incremento delle molecole del piacere simile a quella sperimentata con l'alcol o i videogame», aggiunge il professor De Filippis. Ma questo "stile-comportamentale" può avere pesanti conseguenze nella quotidianità, esempio: rimandare una vacanza in caso di pioggia, non uscire neppure per fare la spesa nelle giornate ventose, scelte che possono compromettere la vita di relazione o di lavoro come accade per le tradizionali dipendenze», spiega il professore. Cause e segnali Non esistono spiegazioni definitive sulle cause della meteo-dipendenza, ma vari punti di vista interpretativi che vengono proposti dagli studiosi: spesso gli ansiosi sono più esposti a questo disturbo perché tentano di gestire la profonda inquietudine mettendo in atto meccanismi di controllo nei confronti di qualcuno o qualcosa, del futuro, del tempo. Questa necessità di "padroneggiare la situazione" si attiva di frequente anche fra chi ha subito un trauma, un lutto: è difficile riconoscere e accettare le emozioni negative (rabbia, delusione) e il conseguente disordine biochimico che manda in tilt i sistemi della gratificazione e l'attività delle monoamine (molecole della felicità). Per rispondere allo stress si attivano strategie "fai-da-te" di regolazione come quella di pianificare e organizzare la propria vita, per esempio, facendo riferimento al meteo: se c'è bel tempo è piacevole passeggiare, correre viceversa no. Un primo classico segnale per capire se il bisogno di monitorare le previsioni sta diventando un pensiero ossessivo è quello di avvertire senso di inquietudine e nervosismo quando non si riesce a connettersi con la pa I numeri Oltre il 61% gli italiani che consultano molte volte al giorno il meteo prima di organizzare incontri con amici, gite, vacanze. 2 milioni i contatti quotidiani del portale meteo.it più di 1 milione gli utenti al giorno che visitano 3BMeteo.com PURE AL VOLANTE Il bisogno di conoscere le previsioni è così forte da costringere a sbirciare il cellulare mentre si è alla guida o durante il lavoro.gina Web delle informazioni atmosferiche perché impegnati al lavoro. Un secondo sintomo è la riduzione dell'interesse verso le solite attività o i propri hobby. Altri segnali: percepire apparente benessere solo quando le previsioni sono conformi ai propri desideri, dedicare sempre più tempo al meteo, monitorando per più di tre ore al giorno temperature, precipitazioni, irraggiamento dell'aria, senza modificare questa abitudine. «I social promuovono e modulano il contenuto e l'ordine di presentazione delle informazioni in modo variabile così da sollecitare la persona a restare connessa. Sapere che domani ci sarà bel tempo e sarà possibile fare una passeggiata innesca una cascata di sensazioni piacevoli che spingono a ripetere l'esperienza. Questi stimoli attivano i cosiddetti "sistemi della ricompensa" che sono localizzati in alcune specifiche aree del cervello rettiliano (area tegmentale ventrale e nucleo accumbens). Un ruolo fondamentale nel regolare questo importante sistema è giocato da un neurotrasmettitore, la dopamina. Con il tempo, però, c'è rischio di assuefarsi e quindi di aver bisogno di consultare sempre più spesso le previsioni per raggiungere l'effetto desiderato: la persona è agganciata e non è più in grado di controllarsi», spiega il professor De Filippis. Anche durante lo svolgimento di un compito o di un lavoro è "necessario" continuare a controllare le app meteo e ciò può generare addirittura un aumento della temperatura corporea, della frequenza cardiaca e sudorazione delle mani determinando uno stress cronico. Si verifica in molti casi un rialzo del cortisolo, ormone dello stress, che provoca un indebolimento della memoria, della velocità di pensiero e della capacità di organizzazione logica. Il rinforzo positivo messo in campo dalla possibilità di ricevere in tempo reale informazioni

BenEssere La salute con l'anima

Newspaper metadata:

Source: Benessere
Author:
Country: Italy
Date: 2021/04/01
Media: Periodics
Pages: 52 -

Web source:

dal Web stimola il passaggio da una modalità di azione impulsiva, precipitosa, a una compulsiva cioè ossessiva, incontrollabile. Le cure Per risolvere il problema è molto efficace la terapia cognitivo-comportamentale che suddivide la cura in tre fasi. 54 | | aprile 2021 benessere@stpauls.it NE RISENTE IL FISICO Continuare a controllare le app meteo può generare addirittura un aumento della temperatura corporea. Prima: diventare consapevoli del numero di accessi, della loro durata, delle sensazioni provate. Seconda: conoscere a fondo disagi, problemi, gioie che spingono a consultare di continuo il meteo. Terza: cambiare le informazioni mentali negative che spingono, per esempio, a non uscire in caso di pioggia e sostituirle con immagini positive che consentano di "visualizzare" le cose belle da fare con il tempo brutto. A molti pazienti viene suggerito oltre alla psicoterapia l'utilizzo di molecole, come la melatonina e l'N-Acetilcisteina, riequilibratrici del sistema nervoso e delle emozioni. E ancora: è importante alimentarsi correttamente. Prima cosa da fare: liCuriosità Già alcune tavolette babilonesi intorno al 2500 A.C. parlano di previsioni del tempo. Il filosofo Aristotele è stato il primo a scrivere un trattato di meteorologia nel 350 A.C. mitare i cibi speziati, soprattutto quelli con peperoncino, forte stimolante. Sì, invece, alla frutta secca come noci o mandorle, ricche di vitamine adatte a riequilibrare la neuropsina, proteina prodotta in abbondanza durante le fasi d'ansia. Nei pasti mantenere sempre un apporto equilibrato fra cibi che contengono triptofano (cioccolato) precursore della serotonina, fondamentale mediatore nervoso. Imparare a respirare con il diaframma per tenere a bada ansia ed emozioni negative e favorire il rilassamento: durante l'inspirazione il muscolo a forma di cupola che separa il torace dall'addome si abbassa e il torace si espande, in fase espirazione il diaframma risale e la gabbia toracica si comprime. In associazione introdurre nella dieta quotidiana maggiori quote di magnesio, si trova nelle banane, nell'orzo, nelle albicocche: funziona da calmante dell'attività nervosa. Si consiglia anche di praticare moderata attività fisica (esercizi di stretching, cyclette), giocare, rimettendo così in moto la dopamina e altre molecole della gioia. Infine, è importante dedicarsi a piccoli piaceri per riequilibrare la dopamina, ce ne sono tanti, fra i vari è suggerita la classica passeggiata al parco: equivale a una seduta di cromoterapia che ha un effetto benefico sulla corretta attività della tiroide, direttore d'orchestra della produzione ormonale, compresa quella della gioia. _000DS_BE_IN04_054_055.pdf March 4, 2021 19:07:44 Essere benessere | Come mi curo Zucchero e cancro Una relazione pericolosa L e raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità e di molte altre organizzazioni che si occupano di salute pubblica chiedono di limitare la quantità di zuccheri, quelli semplici come il saccarosio e anche quelli contenuti nella frutta, nel miele e negli sciroppi non includendo quindi gli zuccheri composti, quelli presenti nella pasta e nel pane. Si calcola che gli zuccheri semplici non dovrebbero eccedere il 5 per cento delle calorie totali mentre in Francia se ne consuma l'11 per cento e negli Stati Uniti il 13 per cento. Questo eccessivo consumo va ridimensionato perché numerose ricerche indicano una stretta correlazione con numerose malattie cardiometaboliche nonché con il diabete di tipo 2 e l'obesità. Poco invece è noto sui rapporti fra consumo di zuccheri semplici e la comparsa di neoplasie. Per discutere il problema ci viene in aiuto uno studio condotto da un progetto francese noto con il nome di NutriNet-Santé. L'obiettivo di questa ricerca era di stabilire il rapporto fra consumo di zuccheri totali e di quello aggiunto (semplice) e la comparsa di tumori con particolare riferimento al tumore della mammella e della prostata, i maggiori mali rispettivamente per il maschio e per la femmina. Lo studio ha raccolto oltre 100.000 partecipanti con età superiore ai 18 anni dell'età media di 40 anni seguiti nel periodo 20092019. Per tutti i partecipanti veniva registrata la quantità e la composizione del cibo e di Silvio Garattini presidente Istituto di ricerche farmacologiche "Mario Negri", Milano Il libro Il Servizio sanitario nazionale è un bene insostituibile e prezioso. Fondato nel 1978 con la Legge numero 833, ha rappresentato per la prima volta nella storia dell'Italia un intervento caratterizzato da universalità, equità e gratuità. Ma oggi, questo patrimonio è a rischio. Di questo è altro parla Silvio Garattini nel suo libro Il futuro della nostra salute, San Paolo, 175 pag. 17 euro. benessere@stpauls.it delle bevande. Il consumo di zuccheri totali è stato classificato in 4 categorie: da 55,5 grammi al giorno a 135,3 grammi. Analogamente lo zucchero aggiunto andava nelle 4 categorie da 19,4 a 62,2 grammi al giorno. I risultati ottenuti mostrano un aumento di tutti i tumori del 17 per cento paragonando il quartile minore rispetto al maggiore. Per quanto riguarda il tumore della mammella l'aumento nelle consumatrici del quartile più alto era del 51 percento, mentre l'associazione non era statisticamente significativa per quanto riguarda il tumore della prostata. I risultati non cambiavano considerando lo zucchero aggiunto proveniente sia da bevande altamente dolci sia da dessert a base di latte. L'insieme dei risultati, condotto su un largo numero di partecipanti che si somma ad altri studi, suggerisce la possibilità di modificare un fattore di rischio che aumenta la probabilità di avere un tumore e in particolare alla mammella. Si dovrebbe perciò intensificare la campagna contro l'eccessivo impiego di zuccheri, cominciando dalla scuola a tutti i livelli per educare fin dall'infanzia a limitare il consumo di dolciumi,

Newspaper metadata:

Source: Benessere
Author:
Country: Italy
Date: 2021/04/01
Media: Periodics
Pages: 52 -

Web source:

bevande e merendine e simili. I Governi potrebbero prendere la decisione di tassare bevande e i tanti prodotti ricchi di zucchero per ridurne l'impiego. Diminuire il numero dei tumori, evitando i fattori di rischio, non è solo un ovvio vantaggio personale, ma è anche importante per diminuire la pressione sul Servizio sanitario nazionale, rendendolo sostenibile nel tempo

BenEssere La salute con l'anima

Newspaper metadata:

Source: Benessere
Author:
Country: Italy
Date: 2021/04/01
Media: Periodics
Pages: 100 -

Web source:

Bambini Quando essere distratti diventa un problema

Arriva dai territori della meditazione un importante aiuto nel trattamento del Disturbo da deficit dell'attenzione e iperattività (Adhd) in età pediatrica. È il risultato dello studio condotto dal gruppo di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza del Bambin Gesù in collaborazione con l'Università di Udine, guidato dal professor Stefano Vicari, pubblicato recentemente sull'International journal of environmental research and public health. Consapevolezza di sé La mindfulness è una forma di meditazione orientata alla presa di consapevolezza di sé e del qui e ora. Consiste in una serie di azioni che stimolano la concentrazione e ancorano il paziente pediatrico al momento che sta vivendo, come spiega la dottoressa Roberta Rubbino, psicologa e psicoterapeuta dell'Istituto Beck di Roma: «È uno strumento di psicoterapia cognitivo-comportamentale che permette di acquisire una nuova modalità di approccio all'esperienza e insegna a stare nell'unico momento reale, che è quello presente». Negli ultimi anni queste tecniche sono state progressivamente utilizzate anche nel trattamento dei bambini con deficit dell'attenzione: «Grazie alla mindfulness, i bambini imparano a riconoscere ciò che avviene nel loro mondo interiore e cosa stanno provando». Prosegue l'esperta: «Praticare la mindfulness equivale a portare in palestra l'attenzione e, come dimostrato dalle ricerche, i tempi della concentrazione si allungano e migliorano. La pratica meditativa aiuta a integrare le informazioni e contenere l'iperattività nei bambini con Adhd ma anche a scegliere l'azione giusta, evitando reazioni impulsive e disfunzionali tipiche di chi ha difficoltà nella gestione delle proprie emozioni». La ricerca Hanno partecipato allo studio 25 bambini affetti da Adhd, dai 7 agli 11 anni, che sono stati divisi in due gruppi. A un primo gruppo di 15 bambini è stato proposto un training di meditazione orientata alla mindfulness di 24 incontri (3 incontri settimanali per 2 mesi) caratterizzato da una progressione temporale: si è passati da 6 minuti nel primo incontro per arrivare a 30 nell'ultimo. L'altro gruppo di 10 bambini con Adhd rappresentava il "gruppo di controllo". Si è trattato di un aspetto importante nonché di un elemento fondamentale per escludere il cosiddetto "effetto placebo", derivante dagli aspetti positivi che la sola attenzione e la cura prolungata riservata ai bambini possono determinare. A questi piccoli è stato proposto un percorso senza mindfulness ma della stessa durata e struttura dell'altro, in cui venivano svolte diverse attività dirette a migliorare le capacità di riconoscimento delle emozioni proprie e altrui.Prospettive terapeutiche Lo studio, coordinato dalla dottoressa Deny Menghini del Bambin Gesù e dal professor Franco Fabbro dell'Università di Udine, ha rivelato che i bambini con Adhd che hanno seguito il percorso mindfulness, hanno mediamente migliorato il loro comportamento, come risulta anche dai test cognitivi al computer ai quali sono stati sottoposti. Queste prove consistevano prevalentemente in esercizi di attenzione e capacità di riconoscere segnali di inibizione della risposta disfunzionale. Anche i genitori dei bambini sono stati coinvolti nello studio attraverso la somministrazione di questionari volti a riscontrare cambiamenti e miglioramenti nel comportamento dei figli, dati che sono stati positivamente registrati. I risultati ottenuti sono preliminari e dovranno essere confermati da studi che includono gruppi più numerosi come spiega la dottoressa Deny Menghini, «si aprirebbero nuove possibilità di intervento sull'Adhd, e il training potrebbe essere proposto in associazione agli attuali trattamenti multimodali che coinvolgono bambini, genitori e scuola secondo le linee guida italiane e internazionali. La mindfulness, in particolare, potrebbe aiutare a migliorare i sintomi comportamentali e cognitivi di quel 30 per cento di bambini che oggi non risponde agli interventi multimodali». Quanti sono? Come si manifesta? Secondo uno studio della Regione Piemonte, la percentuale di bambini e adolescenti con Adhd in Italia è stimata intorno al 3 per cento in un campione di oltre 6.000 unità delle scuole elementari e medie inferiori. In generale il disturbo è prevalente nel sesso maschile, con un rapporto maschi-femmine pari a 2 a 1. Il Disturbo da deficit di attenzione e iperattività (Adhd) si riscontra frequentemente in età evolutiva. La caratteristica fondamentale è una persistente disattenzione associata a iperattività-impulsività che interferisce con il funzionamento e lo sviluppo dei bambini. Dal punto di vista comportamentale la disattenzione si manifesta con problemi a seguire le istruzioni, facile distraibilità, frequenti errori nei compiti scolastici, difficoltà nel tenere in ordine i materiali e nel gestire il tempo a disposizione. L'Istituto Beck, con sede a Roma e Caserta, offre percorsi terapeutici per bambini affetti da tale disturbo: www.istitutobeck.com

Newspaper metadata:

Source: Benessere
Author:
Country: Italy
Date: 2021/04/01
Media: Periodics
Pages: 102 -

Web source:

Altruismo È meglio dare oppure ricevere?

Gli psicologi ci spiegano che cosa c'è alla base del piacere di donarsi agli altri: ad esempio, siamo più buoni con chi ci somiglia fisicamente... LA FEDE Secondo gli studiosi, chi crede tendenzialmente è più aperto al prossimo. Le donne sono capaci di dare aiuto gratuito e disinteressato braham Lincoln era in carrozza con un suo amico quando d'improvviso sentì un grido lancinante: una scrofa piangeva perché i suoi piccoli erano caduti in uno stagno e stavano affogando. Lincoln si precipitò fuori e li salvò. Poi disse al compagno: «L'ho fatto per avere la coscienza pulita, capisci? Se non l'avessi fatto, non mi sarei dato pace per tutto il giorno. Ma questo non è altruismo, bensì la quintessenza dell'egoismo»! Lincoln aveva salvato i piccoli soltanto per non sentirsi in colpa? Gli psicologi, per spiegare le motivazioni che ci spingono a essere altruisti, ovvero a fare qualcosa solo per il piacere di far del bene agli altri senza interessi per noi, hanno ipotizzato tre teorie: 1) teoria dello scambio sociale, le persone agiscono inconsapevolmente con l'obiettivo di massimizzare i benefici e minimizzare i costi; 2) teoria delle norme sociali, le persone agiscono per ottenere delle ricompense, che possono essere interne (migliorare la propria autostima e l'immagine di sé), esterne (ottenere l'approvazione, l'amicizia o l'amore di qualcuno) o per soddisfare norme sociali (si aiuta perché "si deve"); 3) teoria evoluzionista, le persone agiscono per salvaguardare la specie, e nello specifico la propria famiglia (se un membro è minacciato, subito ci si attiva per difenderlo). Inoltre, subentra la norma di reciprocità (si proteggono gli altri così da avere la garanzia di non essere attaccati). Qualche curiosità Le donne ricercano maggiormente aiuto ma al contempo sono loro a darne di più quando c'è bisogno. Si tende ad aiutare chi si reputa non sia in una situazione di svantaggio per colpa sua e, curiosamente, chi ci somiglia di più fisicamente. Sembra, inoltre, che si sia più altruisti in piccoli spazi, dove ci si conosce personalmente, piuttosto che nelle grandi città. Infine, chi svolge attività rivolte al prossimo con frequenza (partecipa ad attività di volontariato per mesi...) è meno coinvolto in eventi a rischio. L'empatia alla base Alla base dell'altruismo ci sono i neuroni specchio, deputati all'empatia. Quando si dona qualcosa a qualcuno si attivano a livello cerebrale i medesimi meccanismi di ricompensa che provocano gioia quando si riceve qualcosa. Se l'altro prova felicità anche noi la proviamo, se non è soddisfatto del regalo ricevuto nemmeno noi lo siamo. Donare e ricevere sarebbero dunque la stessa cosa, ecco perché quando si è altruisti si prova serenità, che secondo una ricerca svolta in Polonia nel 1998 è alla base dei comportamenti prosociali. Un atro importante predittore dell'altruismo è la fede: chi crede è aperto al prossimo, infatti, vuole comprenderne le esigenze e quindi si attiva per aiutarlo. Consapevole che, come diceva già san Francesco, «è donando che riceviamo»

Newspaper metadata:

Source: Benessere
Author:
Country: Italy
Date: 2021/04/01
Media: Periodics
Pages: 103 -

Web source:

Finiti nella Rete Chi sono le vittime delle estorsioni sessuali?

Dottore, sempre più mi giungono notizie non solo di adolescenti ma anche di adulti coinvolti nei ricatti sessuali attraverso i social. Sicuramente lo strumento costituisce un terreno fertile per queste trappole, ma forse contano anche le caratteristiche psicologiche e sociali delle vittime? La Rete è ormai un mondo parallelo in cui ognuno di noi si può trovare a navigare per soddisfare innumerevoli bisogni, di contatto, di ricerca, di studio, di lavoro, acquisto e svago. Tutto ciò limitando al minimo qualsiasi barriera oggettiva, altrimenti determinata dal tempo, dalla distanza o da difficoltà soggettive legate alla propria capacità di socializzare. Nata con l'obiettivo di ampliare la nostra conoscenza e l'acquisizione di informazioni provenienti da fonti anche molto lontane, oggi rappresenta un oggetto di studio sia sotto il profilo psicologico, sia sociale e giuridico a causa di una serie di rischi ai quali espone l'utente di qualsiasi età e provenienza. Sempre più, infatti, bambini, adolescenti e adulti restano intrappolati nella Rete, vittime inconsapevoli di un meccanismo che può partire dal corrodere la privacy e finire con il compromettere l'esistenza di alcune persone. È il caso del revenge porn, ossia la diffusione attraverso i social di video e fotografie intime, senza il consenso del protagonista. Fenomeno più diffuso fra gli adolescenti e che in molti casi ha un impatto destabilizzante, in una fase molto delicata dello psicosviluppo e dell'accettazione da parte dei pari. Ma oggi, e sempre più, è il caso del sextortion: la più recente fra le truffe on line, utilizzata da hacker per estorcere denaro alle proprie vittime attraverso precisi ricatti di natura sessuale. Il termine deriva da un neologismo inglese nato dall'unione tra sex ed extortion, sesso ed estorsione, un vero e proprio ricatto sessuale realizzato attraverso il Web. La vittima (prevalentemente uomo) viene contattata da una persona che crea un profilo falso con foto di donne avvenenti. L'adescatrice attraverso i messaggi crea un rapporto confidenziale con la vittima per poi proporre una videochiamata; quindi si spoglia o propone comportamenti erotici davanti alla webcam e chiede al suo interlocutore di fare lo stesso, con l'obiettivo di catturare immagini e video compromettenti. A questo punto minacciando di pubblicare e diffondere sul Web le immagini rubate, chiede un riscatto in denaro. La vittima ideale è un uomo, adulto, preferibilmente sposato, benestante e con un lavoro che lo espone socialmente, al fine di avere maggiori garanzie che il riscatto venga pagato e senza incorrere in denunce. Inoltre gli studi psicologici ci dicono che spesso la vittima è un soggetto che esprime maggiori difficoltà a stabilire relazioni solide ed efficaci con gli altri; è più soggetto all'isolamento sociale; tende ad avere una bassa autostima; riconoscendo di avere difficoltà nelle relazioni interpersonali, tende a disinibirsi e a sentirsi più protetto attraverso il social; è più carente in quanto a empatia e di frequente ha una vita di coppia poco soddisfacente. Insomma il Web ci espone a una piazza virtuale in cui, come nella vita reale, ci sono i buoni e i cattivi; dunque vale anche nell'interspazio la saggia e vecchia regola di non accettare caramelle dagli sconosciuti.

Newspaper metadata:

Source: Benessere
Author:
Country: Italy
Date: 2021/04/01
Media: Periodics
Pages: 121 -

Web source:

Psicologia Come affrontare tutte le difficoltà

l tema della compassione, dal latino cum patire, è stranamente poco rappresentato nella letteratura scientifica internazionale. Per questo, gli autori hanno voluto dedicare un saggio-manuale che presentasse al lettore una psicologia della compassione libera da interpretazioni filosofiche o spiri tuali, partendo dalla sua defini zione per poi analizzarne le origini e le caratteri stiche. Psicologia della compassione, di Emiliano Lambiase e Tonino Cantelmi, Edizioni San Paolo, 272 pagine, 22 euro.