



Ordine Psicologi del Piemonte

Rassegna Stampa OPP del 06-05-2021

INDICE

La Repubblica - Salute	8
Il narcisismo buono, che fa crescere i teen	
Viversani & Belli	9
come INDAGARE	
Viversani & Belli	10
ABBIAMO FAME.... di socialità	
Viversani & Belli	11
GLI OPPOSTISI ATTRAGGONO O NO?	
Viversani & Belli	13
BEBE' A SUON DI MUSICA!	
Riza Psicomatica	14
Ritrova la tua radice e i disagi sfumano	
Riza Psicomatica	16
SOGNARE UN FUNERALE La vita rinasce dalle ceneri e il nuovo sta davvero arrivando	
Riza Psicomatica	17
NO AL FATALISMO Sono proprio gli errori a insegnarti a sbocciare	
Riza Psicomatica	18
La svolta arriva quando smetti di trattarti male	
Riza Psicomatica	19
Chiedere aiuto non è da perdenti!	
Riza Psicomatica	21
Rabbia: mai sfogarla con chi non c'entra	
Riza Psicomatica	23
L'arte di cogliere il momento propizio	

Riza Psicomatica	25
«Stavo così bene, poi di colpo..»	
Riza Psicomatica	27
Chiudersi al nuovo fa arrivare i brutti pensieri	
Riza Psicomatica	29
I pensieri inconfessabili nascondono i tuoi veri bisogni	
Riza Psicomatica	31
Quelle voglie inarrestabili ti parlano degli istinti sepolti	
Riza Psicomatica	33
Gli attacchi di rabbia vogliono risvegliare la tua creatività	
Riza Psicomatica	35
«La saggezza? Non si cerca, arriva se le fai posto»	
Riza Psicomatica	36
Chiudi gli occhi e immagina... un grande albero	
Riza Psicomatica	37
Scendi nelle radici e puoi riposare	
Riza Psicomatica	38
Spendi i pensieri sentirai la vita	
Ilfriuli.it	39
Al via l'edizione digitale del Salone dello Studente	
Corriere.it	41
Alberto Pellai: «I genitori stanno vedendo i loro figli appassire. La mia proposta Un gemellaggio tra famiglie»	
Ilfarmacistaonline.it	43
Studio Asl Vercelli: “L’isolamento del primo lockdown ha accelerato il decadimento cognitivo dei pazienti con forme di demenza”	
Sassarinotizie.com	44
Dal Liceo Spano di Sassari il Festivaldeigiovani,dal 5 al 7 maggio 3 giornate di eventi in streaming	
Quotidianosanita.it	47

Studio Asl Vercelli: “L’isolamento del primo lockdown ha accelerato il decadimento cognitivo dei pazienti con forme di demenza”

Quotidiano.net 48

Federica Farinella, trovate altre ossa. Il criminologo: "Appartengono ...

Trend-online.com 49

Senza lavoro: ecco chi rischia di perderlo dopo il Covid!

Figc.it 51

Zona Luce, cerimonia conclusiva a Nisida

Notiziaoggi.it - It 52

Il lockdown ha accelerato il decadimento cognitivo dei pazienti con forme di demenza

Eurosport.com 53

Antonio Conte: il moltiplicatore che ha trionfato anche all'Inter

Corriere.it 55

Luca Bernardo: «Il bullismo non è andato in lockdown. Casi aumentati anche in famiglia»

Corriere Della Sera - Buone Notizie 56

Paura di tornare a vivere Il dramma oscuro del Covid

Corrieresalentino.it 57

“Languishing”, il nuovo malessere ai tempi della pandemia: mancanza di voglia e di fare, i consigli dell’esperta

Yahoonotizie.it 58

Uno studio rivela che il lockdown peggiora le condizioni dei malati ...

Agi.it 59

Uno studio rivela che il lockdown peggiora le condizioni dei malati di demenza

Italia Oggi 60

Lauree, la riforma è agli inizi

Vita.it 62

Un cane compagno di banco La Dog Therapy arriva nelle scuole

Repubblica.it 63

Covid :il lockdown peggiora le condizioni dei malati di demenza

Stateofmind.it 64

Integrazione multisensoriale e rappresentazione corporea: uno studio dimostra la capacità dei neonati di identificare il proprio corpo ed i suoi confini	
Ilfarmacistaonline.it	65
Stress e pandemia. Gli psicologi: “Le donne e i giovani pagano maggiori conseguenze”	
Affaritaliani.it	66
Covid, lockdown, lavoro: sono donne e giovani i più stressati dalla pandemia	
Askaneews.it	67
Covid, Psicologi: per donne e giovani livelli di stress più alti	
Affaritaliani.it	68
Covid, lockdown, lavoro: donne e giovani i più stressati	
Agendadigitale.eu	69
Le competenze digitali dei docenti: quale scuola vogliamo dopo il Covid	
Quotidianosanita.it	72
Stress e pandemia. Gli psicologi: “Le donne e i giovani pagano maggiori conseguenze”	
Foggiatoday.it	73
Un libro e un protocollo d'intesa per contrastare la pedofilia: la questura di Foggia è in prima linea con le scuole	
Redattoresociale.it	74
Stressometro, psicologi: le donne pagano le conseguenze maggiori	
Lavocedimaruggio.it	75
Emesso un francobollo dedicato alle professioni sanitarie in prima linea contro il Covid-19 # La Voce di Maruggio	
Ilsole24ore.com	76
Rossi Doria sugli asili nido: «Non bastano i soldi del Recovery, serve un governo dei nidi»	
Panoramasanita.it	77
Covid: Stressometro, donne pagano maggiori conseguenze psicologiche	
La Stampa - Ed. Alessandria	78
"Anche nello Spazio la socialità è importante Resiste meglio chi ha fiducia negli altri"	
Corriere Torino	79
Ecco «Sos terza media» quattro sabati di maggio per preparare l'esame	

Ilpost.it	80
Perché donare il proprio 5 per mille a Sacra Famiglia	
Avvenire	81
Il dramma dei più piccoli: problemi espressivi a 5 anni	
Avvenire	82
Ecco tutti gli strumenti per l'estate	
Vita.it	83
Ma adesso curiamo il terrore del futuro dei nostri figli	
Huffingtonpost.it	85
Anche la gita scolastica si fa online. Come la Scuola 4.0 può rivoluzionare l'apprendimento (di S. Renda)	
Sanitainformazione.it	87
Maltrattamenti su minori in aumento per effetto del Covid: dietro una denuncia, nove casi sommersi	
Lamescolanza.com	88
Covid e stress: le donne pagano il prezzo peggiore	
Foggiatoday.it	89
Polizia e scuole insieme per 'Romper il silenzio' sulla pedofilia: "Per ogni abuso denunciato, altri 9 restano nell'ombra"	
Giornaledipuglia.com	90
'Rompiamo il silenzio', giornata contro la pedofilia a Foggia con Piemontese e Leo	
Avvenire	91
Test al liceo Manzoni per l'app anti bullo	
La Stampa - Ed. Asti	92
La psicologia e i pericoli del web spiegati ai "prof" e agli studenti	
Corriere Salute	93
Modi diversi d'aver paura senza motivo	
Corriere Salute	95
Piccoli ansiosi Come affrontare il disagio dei bimbi	
Leggo Ed.roma	96

«Soli e senza educazione al sesso Cresce anche il cyberbullismo»

Foggiareporter.it

97

Rompiano il silenzio, giornata contro la pedofilia a Foggia con Piemontese e Leo

Leggo Ed.milano

98

«Soli e senza educazione al sesso Cresce anche il cyberbullismo»

Newspaper metadata:

Source: La Repubblica - Salute	Author: MASSIMO AMMANITI
Country: Italy	Date: 2021/04/29
Media: Periodics	Pages: 30 -

Web source:

Il narcisismo buono, che fa crescere i teen

Si offendono e si sentono feriti quando vengono criticati. E reagiscono con rabbia e più spesso si usa il termine narcisismo per spiegare il comportamento degli adolescenti, che si tratti di genitori o di insegnanti ma anche dei mezzi di comunicazione. E viene spesso usato in senso dispregiativo o commiserativo, quasi si trattasse di una malattia irreversibile. Vale la pena cercare di capire se il narcisismo è sempre negativo oppure se non convenga distinguere un narcisismo buono da un narcisismo cattivo, distinzione analoga a quella di Mario Draghi per il debito. Il concetto di narcisismo viene proposto da Sigmund Freud, il padre della psicoanalisi, per designare una particolare condizione psicologica nella quale vengono messi in primo piano i propri desideri e le proprie soddisfazioni pulsionali a scapito dell'investimento e della valorizzazione degli altri. E nei decenni successivi il narcisismo ha assunto una coloritura negativa quasi si trattasse di un egoismo estremo nel quale si è concentrati solo sui propri interessi e sui propri desideri. Solo più recentemente si è compreso che il narcisismo può essere buono e che si sviluppa in relazione soprattutto con la madre nei primi anni di vita quando il bambino è oggetto dell'amore e dell'idealizzazione materna. Se adesso ci concentriamo sull'adolescenza il narcisismo che prende corpo in questo periodo è fondamentale perché costituisce una specie di rifornimento affettivo che si è sedimentato nell'infanzia e aiuta ad affrontare il distacco dai genitori, evento che caratterizza questa fase. Soprattutto nella prima adolescenza, il ragazzo o la ragazza è concentrato su di sé, sul proprio corpo e sulle proprie sensazioni. È per questo motivo che gli adolescenti sono così suscettibili e facilmente si offendono oppure si sentono feriti quando vengono criticati o rifiutati. Questo assorbimento narcisistico spinge spesso a reagire con rabbia e insofferenza quando gli altri e soprattutto i genitori non si comportano come l'adolescente vorrebbe. Per fortuna è solo una fase di passaggio che negli anni successivi viene superata. Come dice Freud (1914) il saggio "Introduzione al narcisismo" di Sigmund Freud il narcisismo come tratto di personalità sembra essere presente fin dall'infanzia anche se gli studi sull'argomento sono pochi. Ma quali sono le origini e da che età è possibile valutare e riconoscere la presenza di tratti narcisistici nei bambini? Come si legge su un articolo, pubblicato recentemente sulla Rivista di Psichiatria, i bambini piccoli non sono capaci di differenziare la loro visione di sé attuale da quella di sé ideale. Ma pian piano, crescendo, iniziano ad avere un quadro di sé stessi in cui coesistono elementi positivi e negativi. Solo quando la propria visione comincia a basarsi su confronti sociali e diventa più realistica e confrontabile con elementi esterni, il narcisismo diventa identificabile. Questo avviene a partire dagli 8-9 anni circa, quando il bambino sviluppa la capacità di formare una percezione di sé globale ed è in grado di interiorizzare come gli altri lo percepiscono e quali sono le impressioni che hanno di lui.

**Newspaper metadata:**

Source: Viversani & Belli

Author:

Country: Italy

Date: 2021/04/30

Media: Periodics

Pages: 9 -

Web source:

come INDAGARE

La salute mentale Fondazione Soleterre, che grazie al lavoro di circa 80 **psicologi** ha offerto supporto gratuito nell'emergenza da Covid-19 a oltre 2.800 persone, ora ha avviato un nuovo progetto: l'Osservatorio Covid-19, per raccogliere dati sulle conseguenze della pandemia sulla salute mentale della popolazione e orientare così l'intervento di assistenza. Tutti possono partecipare al sondaggio rispondendo online al questionario che si trova al link: it.surveymonkey.com/r/287JP7S

**Newspaper metadata:**

Source: Viversani & Belli
Country: Italy
Media: Periodics

Author: Il bisogno di stare insieme agli altri Servizio di Chiara Di Paola.

Date: 2021/04/30

Pages: 28 -

Web source:

ABBIAMO FAME.... di socialità

Appetito e desiderio di relazionarsi con gli altri sembrerebbero non avere nulla in comune. Eppure, secondo uno studio del dipartimento di Neuroscienze del Massachusetts Institute of Technology, tanto il bisogno di cibo quanto quello di interazione sociale attivano i medesimi circuiti cerebrali e, se non appagati, provocano effetti psicoemotivi simili. LO STUDIO L'isolamento è come il digiuno Lo studio, fatto dal dipartimento di Neuroscienze del Massachusetts Institute of Technology di Boston (Usa), evidenzia gli effetti dell'isolamento sul cervello umano e, sebbene condotto prima della pandemia da Covid 19, permette di fare luce sulle possibili conseguenze del distanziamento sociale imposto come misura di contenimento del contagio. * I ricercatori hanno isolato 40 volontari in stanze senza finestre per 10 ore, poi li hanno tenuti a digiuno per lo stesso periodo di tempo. Dopo ogni sessione hanno sottoposto i partecipanti a una risonanza magnetica funzionale, per valutare "in diretta" l'attivazione della reazione del cervello alla vista di tre tipi di immagini: cibo, persone che si incontrano e immagini neutre (per esempio di fiori). * Secondo i risultati pubblicati sulla rivista Nature neuroscience, dal punto di vista cerebrale il desiderio di compagnia dopo l'isolamento sociale è simile al desiderio di cibo dopo il digiuno. Entrambi provocano un'attivazione analoga della "sostanza nera", mentre solo altre zone del cervello distinguono tra desiderio di interazione sociale e appetito. Due impulsi che nascono dal cervello Appetito e socialità sono due bisogni apparentemente molto diversi, che riguardano l'uno la sfera fisica e l'altro quella emotiva. In realtà, dipendono entrambi da "impulsi" che nascono innanzitutto nel cervello e creano nella psiche una "motivazione" ad agire per soddisfarli. * La regione del cervello coinvolta nel controllo dei desideri e nella motivazione a soddisfarli è detta "substantia nigra" (o sostanza nera di Sommering). Si tratta di una piccola area cerebrale notoriamente implicata nel meccanismo del craving (desiderio irrefrenabile verso qualcosa), un processo biologico e psicologico cruciale nei comportamenti di dipendenza in quanto legato all'appagamento. La "clausura" fa male Se stare con gli altri coinvolge meccanismi biologici tipici dei "bisogni primari" come il nutrimento o il sonno, la solitudine sembra rappresentare per il cervello una sorta di "digiuno" relazionale in grado di incidere sull'equilibrio psicofisico generando disagi emotivi e rischi per il benessere psicosociale. * Secondo gli esperti un isolamento estremo, seppur di breve durata, è in grado di provocare gli stessi effetti negativi della solitudine "cronica", ormai da tempo considerata un fattore di rischio per la salute e la longevità di anziani e persone socialmente svantaggiate. O Più disturbi psichici Secondo un'indagine pubblicata su The Lancet psychiatry, la mancanza di contatti umani, conversazioni, strette di mano e abbracci, rappresenta per il cervello una forma di "stress sociale" paragonabile all'iperconnessione o a una vita troppo "affollata". Le conseguenze possono essere gravi, tanto che secondo le statistiche almeno un quinto dei casi di depressione è favorito dal senso di solitudine, così come la maggiore tendenza a sviluppare disturbi ossessivo-compulsivi, disturbi del comportamento alimentare e dipendenze. Meno motivazione a curarsi Sentirsi alienati dal contesto sociale e percepire la propria presenza come "inutile" per i propri simili è considerata una delle ragioni che spingono le persone a non prendersi cura di se stesse e della propria salute. Ne può conseguire l'adozione di stili di vita poco sani, la ricerca di consolazione in comportamenti dannosi e una scarsa adesione alle campagne di screening e alle cure necessarie per scongiurare molte malattie per una vita più lunga e di qualità. 0 Eccessivo ricorso ai rapporti virtuali L'impossibilità di intrattenere rapporti diretti con gli altri spinge inevitabilmente a cercare appagamento ricorrendo alla tecnologia e alle relazioni virtuali. Il rischio è quello di perdere il contatto con la realtà e di incorrere in altri problemi comportamentali come lo stress da smartphone o la cosiddetta Fear of missing out (Fomo), una forma di ansia sociale caratterizzata dall'irrefrenabile desiderio di rimanere in contano sui social e dalla paura di essere esclusi da eventi virtuali.

Newspaper metadata:

Source: Viversani & Belli

Country: Italy

Media: Periodics

Author: Servizio di
Chiara Di Paola.

Date: 2021/04/30

Pages: 30 -

Web source:

GLI OPPOSTISI ATTRAGGONO O NO?

Si dice che "gli opposti si attraggono", ma quello che potrebbe apparire un cliché romantico nasconde un misto di verità e illusione, meccanismi inconsci e implicazioni psicoemotive che trasformano la relazione in una costante ricerca di equilibrio. Perché il rapporto funzioni sul lungo periodo e la diversità sia fonte di arricchimento reciproco, i partner devono poter contare su un'affinità di base e condividere qualcosa di più di una semplice "attrazione". Il fascino dell'ignoto Ci sono coppie in cui i partner sembrano tanto diversi da non avere apparentemente nulla in comune. * In questi casi a fare "scattare la scintilla" è quasi sempre un mix di curiosità, attrazione verso la novità e l'ignoto, desiderio di esplorare una personalità molto diversa dalla propria. Al tempo stesso, si aggiunge il bisogno di trovare compensazione nell'altro e "ripensarsi" attraverso il suo modo di essere e il suo stile di vita. * Per quanto tutto ciò possa sembrare romantico e affascinante, dopo l'idillio iniziale una relazione costruita solo sul presupposto della diversità non può durare. **SI PUÒ DURARE SE C'È AFFINITÀ** Le statistiche dimostrano che sebbene la diversità tra i partner possa essere fonte di attrazione iniziale, ciò che permette la longevità del rapporto di coppia è l'affinità, sotto il profilo dell'indole e dello stile di vita. * In assenza di questi presupposti la coppia è destinata a "scoppiare" perché dopo circa un anno la fase dell'"innamoramento" passa e cominciano a emergere i rispettivi difetti. * Se nel frattempo il rapporto non si è consolidato, nella relazione si formano le prime "crepe", che possono diventare vere e proprie fratture. **IL QUOZIENTE DI COMPATIBILITÀ** Per calcolare in modo scientifico le probabilità di sopravvivenza di un rapporto a due, lo psicologo inglese Glenn Wilson ha elaborato il cosiddetto "quoziente di compatibilità" di coppia. * Si tratta di un test che tiene conto delle caratteristiche fisiche e psicologiche dei partner e assegna un punteggio alla loro relazione considerando le somiglianze in termini di vissuto, emozioni, prospettive future, ma anche percezione della propria bellezza e intelligenza, preferenze culturali, opinioni politiche e stili di vita. * Dopo aver osservato per anni oltre 2.000 persone, lo studioso ha dimostrato che maggiore è l'indice di compatibilità, più il rapporto si rivela soddisfacente e duraturo. **CHI SI SOMIGLIA SI PIGLIA?** Oggi gli scienziati concordano sull'importanza dell'affinità per la stabilità della coppia, ma nel corso del tempo si sono divisi nel ritenere la somiglianza (anche fisica) un presupposto o una conseguenza della vicinanza tra partner. All'inizio si diventa simili... Nel 1987 uno studio dell'università del Michigan (Usa) ha evidenziato come nella maggior parte delle coppie le differenze iniziali vengano superate nel corso della convivenza. * Osservando fotografie scattate a distanza di 25 anni, gli studiosi hanno sottolineato come partner molto diversi subissero una "metamorfosi" nel corso del tempo, giungendo ad assomigliarsi sempre di più anche nell'aspetto. Un fenomeno che secondo gli esperti dipende dall'esistenza di un "codice della solidarietà" che si instaura tra partner affiatati, portandoli all'imitazione reciproca dell'aspetto esteriore. ma poi ci si differenzia Un recente studio californiano, pubblicato sulla rivista Scientific Reports è arrivato a un risultato opposto, ossia: partner simili all'inizio della convivenza tendono a cambiare nel corso del tempo, differenziandosi sempre di più. * Ciò dimostra che nella maggior parte dei casi la somiglianza fisica è determinante per l'avvio della relazione, ma che a mantenere in vita il rapporto sono altri fattori. **COME SCEGLIERE "Al cuore non si comanda"**, ma ci sono alcuni presupposti che possono aiutare a capire i motivi che fanno sentire attratti da un determinato tipo di partner e, se possibile, orientare la scelta verso quello più adatto al proprio modo di essere. **1 Un buon metodo per orientarsi nella scelta del partner è applicare lo stesso criterio con cui si scelgono le amicizie.** Di solito, si tende a circondarsi di persone con cui si hanno complicità, affinità caratteriali, valori comuni e interessi condivisi. **Sviluppare l'autoconsapevolezza** Per riconoscere la persona con cui condividere la vita è necessario innanzitutto conoscere se stessi, essere consapevoli dei propri bisogni e obiettivi, sapere che cosa ci si aspetta da una relazione e avere ben chiari i valori sui quali la si vorrebbe fondare. * Perché la coppia funzioni nel tempo è importante che i componenti condividano le stesse idee in merito ad aspetti fondamentali come la fedeltà, la volontà o meno di formare una famiglia, il rispetto degli spazi dell'altro, il sostegno e la valorizzazione reciproci eccetera. Aspetti che spesso sono condizionati dall'esempio e dall'educazione ricevuti dalla famiglia di origine e dal contesto sociale e culturale di appartenenza. **Valorizzare le differenze** Essere compatibili non significa essere uguali. Anzi, se i partner condividono i valori fondamentali e il rapporto si regge su basi solide, sono proprio il confronto e il riconoscimento delle rispettive differenze a rendere la relazione stimolante e fonte di crescita e arricchimento reciproco. * Per dare il proprio apporto positivo alla coppia non bisogna avere timore di mostrarsi per ciò che si è. Al tempo stesso, occorre essere disposti ad accettare che l'altra persona abbia caratteristiche differenti, senza cercare di trasformarla per renderla più simile al proprio ideale. **Accettare qualche compromesso** Per evitare che il confronto con il partner si trasformi in una lotta continua, bisogna mediare e accettare

**Newspaper metadata:**

Source: Viversani & Belli

Country: Italy

Media: Periodics

Author: Servizio di
Chiara Di Paola.

Date: 2021/04/30

Pages: 30 -

Web source:

di trovare un punto in comune rispetto alle rispettive opinioni. Ciò non significa adeguarsi al modo di essere dell'altro, bensì lasciare spazio anche alle sue idee per giungere a una posizione condivisa. * Se la coppia è sbilanciata dal punto di vista caratteriale, il rischio è che il partner in apparenza più forte finisca con il prevalere. Se entrambi non si impegnano a trovare un equilibrio, questa situazione innesca una dinamica di dominio-sottomissione.

Newspaper metadata:

Source: Viversani & Belli
Country: Italy
Media: Periodics

Author: Servizio di
Esmeralda Wezel
Date: 2021/04/30
Pages: 68 -

Web source:

BEBE' A SUON DI MUSICA!

Oggi c'è un nuovo approccio educativo basato sulla musica, rivolto ai genitori e ai bambini, da adottare entro i primi 1.000 giorni di vita. In pratica, si tratta di due cofanetti di canzoni create ad hoc per i primi mesi, da fare ascoltare al proprio figlio. Lo ha ideato la professoressa Daniela Lucangeli, psicologa e psicoterapeuta che da tempo lavora aiutando i bambini. O Un aiuto allo sviluppo I bambini amano la musica, le canzoni, i ritmi e, proprio come gli adulti, si rilassano e si divertono ascoltando una canzone. * Gli scienziati hanno scoperto che gli effetti della musica sulle giovani menti dei bimbi sono di gran lunga più significativi di quanto si potesse immaginare. * La musica, infatti, influenza lo sviluppo fisico, emotivo e intellettuale di neonati e bambini e ne rafforza quello cognitivo e sensoriale. Il "canto" dei genitori Nei primi giorni di vita i bambini percepiscono il linguaggio dei genitori come musica, perché elaborano principalmente la melodia e il ritmo del parlato senza ancora comprendere il significato delle frasi. * Alcuni studi sulla storia dell'evoluzione parlano di una sorta di protolinguaggio, un sistema di comunicazione vicino alla musica che ha preceduto il linguaggio vero e proprio, e che ricorda le vocalizzazioni nei bambini piccoli. Il neonato riconosce brani e voci Appena nato, il bambino è già sensibile all'intensità del suono, riconosce forte e piano, distingue diverse scale e accordi e sembra preferire le scale armoniche, con la loro precisa sequenza di note, a quelle disarmoniche. * In pratica, riconosce brani e voci di cui ha fatto esperienza in gravidanza e utilizza la percezione dei suoni per apprendere competenze sociali e linguistiche. * A poche settimane di vita, è in grado di riconoscere una melodia che ha ascoltato alcuni giorni prima, e a sei mesi una particolare musica, anche se modificata nei toni. L'orecchio del neonato distingue suoni acuti o gravi, la loro durata e anche altri elementi più complessi che riguardano la melodia e il ritmo. IL CERVELLO MUSICALE: PER RIVIVERE EMOZIONI Molte parti del sistema uditivo sono antiche, e le condividiamo con altri animali. Alcune aree del nostro cervello ci aiutano a creare fondamentali schemi ritmici, necessari per produrre musica ma anche solamente per camminare. La tendenza a muoverci in sincronia con un battito musicale (per esempio, attraverso il movimento della testa, il battito del piede o la danza) non è invece presente in nessuna altra specie che sia diversa dall'uomo. I suoni raggiungono il cervello musicale attraverso la corteccia uditiva, che è connessa al sistema limbico, ossia una delle aree più antiche del cervello in termini evolutivi. Questo sistema assolve importanti compiti, fra cui la regolazione delle ricompense, e può avere un ruolo importante nel facilitare l'apprendimento e l'attivazione delle nostre emozioni. Insieme alla musica, infatti, rievociamo sentimenti e stati d'animo: ciò che ascoltiamo e le emozioni che proviamo sono strettamente connessi. Imparare, scoprire e acquisire competenze va di pari passo con la felicità e il benessere, e la musica da questo punto di vista è di grande aiuto. L'intelligenza aumenta In generale, l'ascolto e l'allenamento musicale possono attivare i percorsi responsabili di molte abilità cruciali nelle prime tappe di sviluppo. Potrebbero esserci, inoltre, alcuni benefici extramusicali, o che riguardano le capacità verbali o l'intelligenza spaziale. * Le attività musicali sono funzionali allo sviluppo dell'intelligenza dei bambini perché promuovono la comprensione, il linguaggio e la capacità di memorizzare e di richiamare informazioni. * La musica ha sempre aiutato le persone a raccontare e ricordare le storie, le informazioni e le esperienze. Ma sono serviti diversi secoli perché i suoi effetti sulle capacità cognitive fossero studiati scientificamente. Si attivano due emisferi. . . Per ascoltare, cantare o suonare si devono attivare entrambi gli emisferi del cervello: quello destro, sede delle emozioni e delle capacità sensibili, coglie il timbro della musica e la melodia; quello sinistro, invece, che controlla i processi logici, analizza il ritmo e l'altezza dei suoni. * Per questo la musica è fondamentale nello sviluppo del cervello del bambino, perché aiuta ad affinare le capacità di astrazione, aumentando le competenze analitiche, matematiche e linguistiche. . . . Ma non migliora il rendimento a scuola La musica, però, non va ascoltata sperando di migliorare il rendimento scolastico. Le ricerche, infatti, dimostrano come le attività musicali stimolino soprattutto altre abilità, come la creatività, la concentrazione, l'autodisciplina, la cooperazione. * Secondo Fredrik Ullén, neuroscienziato al Karolinska Institutet in Svezia, nonché noto pianista, la musica ci rende "migliori" perché aumenta la coesione di gruppo e riduce i conflitti, come già accadeva nelle tribù. Gli studi attuali indicano che l'educazione musicale può avere effetti molto positivi sul comportamento sociale. stenista «La musica è un interruttore emozionale enorme» Abbiamo approfondito l'argomento con Daniela Lucangeli, professore ordinario in Psicologia dell'educazione e dello sviluppo all'Università di Padova e ideatrice di questo nuovo approccio.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicosomatica

Author: Raffaele Morelli

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 4 -

Web source:

Ritrova la tua radice e i disagi sfumano

Perché spesso ci sentiamo persi e travolti da problemi e preoccupazioni? Perché abbiamo smarrito la nostra strada unica, abbiamo scordato la nostra vocazione. Angela l'ha ritrovata e tutti i suoi disagi sono svaniti. Ma dove si deve andare nella vita? Verso la radice. Non c'è altro viaggio. Cresciamo, ci innamoriamo, lavoriamo, ci sposiamo, invecchiamo per incontrare sempre di più, giorno dopo giorno, la nostra radice. C'era già agli albori del nostro essere, ma via via le vicissitudini della vita ci hanno allontanati da lei: l'ambiente, il mondo esterno, ci hanno fatto credere, con le loro illusioni, con le sirene che ci catturano, che fossimo solo esseri esteriori e quindi senza un Centro, senza fondamenta, senza radici, senza Unicità. L'unicità ti chiama. Credo che sia questo il vero dramma dei nostri tempi: il voler essere come tutti gli altri. Questo venire assorbiti dal pensiero altrui ci ha tolto la nostra natura, la nostra essenza. E da qui agli psicofarmaci il passo è stato breve, come sappiamo. Spesso il voler aderire ai modelli esterni esclude talenti, capacità, saperi che ci appartengono e che vengono rimossi. Quando le nostre vocazioni si spengono, quando la nostra Unicità tramonta, arrivano puntualmente i problemi. Arrivano perché abbiamo perso la nostra Immagine ed è per questo che non bisogna mai # ssarsi sui problemi, non ostinarsi a risolverli. L'io, con i suoi pensieri, non è lo strumento adatto. I pazienti migliorano solo quando smettono di cercare di risolvere proprio quelli che credono siano i loro problemi. Il potere dell'immaginazione è immenso: è il farmaco. Sentite cosa racconta Angela: «Buongiorno Raffaele, sono una donna di 44 anni, sposata con due # gli adolescenti. La seguo assiduamente da un anno, ma in realtà l'ho sempre seguita. Sono sempre stata attratta dalla psicologia e lei mi ha sempre colpito. Da anni avevo un paio di suoi libri in casa. Faccio il lavoro più bello del mondo, insegno ai bambini della scuola primaria, anime pure, entusiasti sempre della vita. Ho sempre detto che per me il mio non è un lavoro, ma davvero una passione. Se le racconto come sono approdata a fare questo lavoro, le confermerò che davvero qualcosa ci porta dove dobbiamo andare. Fin da piccola ho sempre detto: "Voglio fare la maestra" ma poi, # nito l'istituto magistrale, è morto improvvisamente mio padre e non ho potuto proseguire gli studi. Ho accettato dei lavoretti e uno consisteva nel fare le pulizie in una scuola privata. Qui incontro una signora che mi dice che, con il mio titolo di studio, posso fare supplenze in una scuola privata, poi incontro la segretaria di una scuola pubblica che mi spinge a inserirmi nelle graduatorie. Arriva un concorso, lo faccio senza grandi aspettative e lo supero. In somma; quando proprio non ci pensavo più, per vari impedimenti, qualcosa mi ha riportato lì. È una cosa a cui penso spesso». Questa è la prima parte dell'e-mail di Angela. La sua "radice" l'ha chiamata verso la sua vocazione. Quando si perde il proprio sentiero, allora si cerca con testardaggine di ragionare secondo i canoni del pensiero comune. In questo caso i disagi si ingigantiscono. Prosegue Angela: «Nell'ultimo anno sono andata in crisi: un'ansia fortissima, apparentemente perché mi sembrava di aver perso il controllo sui miei # gli adolescenti. Da bravi bambini che erano, ora sono ingestibili, non sono più bravi a scuola e io comincio a pensare solo a quello, cercando di risolvere un problema dopo l'altro: i # gli, poi il marito in crisi con il lavoro. Fino a quando qualcosa mi ha fermato. Ho cominciato a seguirla nuovamente e a capire che mi ero allontanata moltissimo dalla mia natura, che è fatta sì di un lato molto pragmatico e diligente, ma anche di uno selvaggio, ironico e anche fatalista. Tutto nella mia testa doveva andare bene, ma bene per chi? Per le amiche? I nonni? Ho smesso di lamentarmi, di parlarne e di intervenire... Ho smesso e ancora ci provo. Mi sono allontanata in silenzio da tante persone che con me proprio non c'entravano nulla, senza dare tante spiegazioni. Ora spesso chiudo gli occhi e immagino: sono al mare, ballo al tramonto con un uomo sconosciuto, sono in un castello dell'800 e indosso un completo intimo di pizzo e una maschera, assisto a balli sexy, sono stesa in un campo di lavanda e ogni sera chiedo alla mia Signora della notte di portarmi un bel sogno e puntualmente arrivano. In uno degli ultimi sogni ho visto due pappagalli che cercavano di uscire da una # nestra per andare all'esterno. Uscire dalla gabbia? Un caro saluto». Sei nel posto giusto per te. Ho telefonato ad Angela e mi ha raccontato che in quel periodo era depressa: «Vedevo solo problemi, stavo male. Ero sempre triste, in preda alla depressione. Poi ho seguito i suoi video e mi sono ricordata di me». Accorgersi che si era allontanata dalla sua Natura, dal lato fatalista, selvaggio, ironico è stato decisivo. C'è sempre dentro di noi un'energia nascosta, misteriosa, posta nel Sé, nel centro del nostro essere, che vive al di là dei problemi e, come successo ad Angela, solo la fantasia e l'immaginazione la chiamano in causa e allora puntualmente interviene e ci cura. Parlare con la Signora della Notte, immaginare un ballo con un uomo sconosciuto, entrare nel regno dell'eros, incontrare i # ori di lavanda, vale a dire il regno della natura, 6 Riza psicosomatica signi# ca uscire dai pensieri, scoprire che noi non siamo solo problemi da affrontare. "C'è altro", dicono i Taoisti# C'è altro dentro di noi che non vediamo e sa molte più cose di noi. «Mi sono arresa - mi ha detto - ho smesso di lottare, anche con i #

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatrica	Author: Raffaele Morelli
Country: Italy	Date: 2021/05/01
Media: Periodics	Pages: 4 -

Web source:

gli che non studiavano, mi sono detta sia quel che sia e ho ritrovato l'armonia con me stessa e con tutta la famiglia. Io sono sempre andata d'accordo con mio marito#». Angela mi ha detto una cosa che mi è piaciuta moltissimo. «Mentre molte maestre cercano di far diventare i bambini «dei bravi soldatini» io gioco con loro, mi diverto e li faccio divertire, li faccio sognare e a scuola vanno benissimo». Ma, come lei scrive, # n da piccola voleva fare la maestra: Angela era nel posto giusto, a fare le cose adatte a lei. Ciascuno di noi ha «il suo posto giusto e la sua missione nel mondo». Se lo ricordi, ritrovi la tua strada, che non è mai quella degli altri. La radice che vive nel nostro inconscio ci guida anche quando non ce l'aspetteremmo mai, immersi come siamo nei momenti dif- # cili. Le immagini, i sogni ad occhi aperti, ci riportano la libertà. Così i due pappagalli che escono dalla gabbia ci raccontano che il pensiero omologato (il pappagallo che ripete le parole ascoltate) può allontanarsi e volare via. Ma i due pappagalli, secondo l'antica Tradizione, rappresentano anche il binomio entro cui si svolge la vita: uno rappresenta il mondo reale, l'altro l'eternità. Scrive Hillman ne «Il codice dell'anima»: «Ci sono due uccelli sull'albero, uno mortale e uno immortale, # anco a # anco. Il primo cinguetta, costruisce il nido e svola; l'altro guarda e veglia». Ora il fatto che volino insieme signi# ca che Angela ha imparato a vivere sia con la realtà, sia con le immagini interiori.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatca

Country: Italy

Media: Periodics

Author: Chiara

Marazzina

Date: 2021/05/01

Pages: 18 -

SOGNARE UN FUNERALE La vita rinasce dalle ceneri e il nuovo sta davvero arrivando

«HMorena; arrivo in una chiesa molto gremita e vado o sognato i funerali del marito di mia cugina in prima # la dove c'era mia cugina che è davvero tristissima, uno straccio. Parlando piano piano si distende, sorride e racconta l'accaduto con serenità. Dice che il marito, quando è morto, era seduto sui gradini fuori casa. Poi inizia la celebrazione; il sacerdote però, anziché guardare verso i fedeli seduti, dà le spalle e altre persone fanno un cerchio assieme a lui intorno a una specie di altare. Poi il sacerdote si ritrova la faccia coperta di feci molli e si scopre che aveva in braccio un neonato. Un neonato molto piccolo anche di dimensioni, che a quel punto viene restituito a una signora, credo sia la mamma. Poi il sacerdote continua, pulendosi la faccia con un fazzoletto». Alice assistere a un funerale altrui o proprio è un tema ricorrente nei sogni: è un simbolo di passaggio, di metamorfosi, indica la chiusura di un ciclo di vita che avviene liberandosi dal vecchio, di ciò che ha già svolto una funzione, per predisporre ad accogliere qualcosa di nuovo e più in sintonia con il nostro sviluppo (ecco la # gura del neonato che compare nel sogno). Il fatto che la cugina della sognatrice ne parli con serenità signifi# ca che Alice, superate le resistenze iniziali, si sta predisponendo a questo sviluppo. Il prete incarna gli aspetti più spirituali della sognatrice, in particolare un maschile interiore saggio che sacri# ca se stesso per far spazio al "divino interiore". Gli escrementi in volto simboleggiano qualcosa di cui l'lo si libera, che espelle. Ma sono anche espressione di creatività, risorse, ricchezza di possibilità. Alice deve accogliere l'incertezza di questo periodo perché sta aprendo le porte a una nuova fase della sua vita, ma soprattutto a un nuovo maschile interiore che la viene a trovare per dare più luce alla sua femminilità.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatca

Country: Italy

Media: Periodics

Author: Daniela

Marafante

Date: 2021/05/01

Pages: 20 -

Web source:

NO AL FATALISMO Sono proprio gli errori a insegnarti a sbocciare

<H: o alle spalle una vita un divorzio, due # gli ormai maggiorenni, due convivenze che mi hanno lasciato l'amaro in bocca, persino debiti. E adesso, all'alba dei cinquant'anni, mi scopro innamorata di un ragazzo di 34 anni: giovane, carino, con tutta la vita davanti. È vero, nessuno mai mi attribuirebbe gli anni che ho, lui poi dice che non gli importa, che gli piaccio proprio perché sono una donna vissuta. Insieme stiamo molto bene, ma io non sono in pace con me stessa. Mi sento una ragazzina patetica che dai propri errori non impara niente». Michela V ediamo: che cosa sarebbe successo se, invece, dagli errori ti fossi lasciata abbattere? Ti saresti chiusa in un bozzolo e pian piano ti saresti spenta, invecchiando anzitempo. Tu non sei fatta per rimanere ormeggiata, tu devi prendere il largo. Se non dimostri l'età che hai, vuol dire che le emozioni e il rischio ti fanno bene: in fondo ne hai bisogno perché hai la tempra della combattente. Sei una donna che sa cadere e rialzarsi senza piangersi addosso e hai ancora tanto da dare e da prendere: questo hai imparato dalla vita. Non giudicarti con un metro comune: tu sei tu, unica!

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicosomatica Author: Andrea Nervetti
Country: Italy Date: 2021/05/01
Media: Periodics Pages: 22 -

Web source:

La svolta arriva quando smetti di trattarti male

A volte un grande dolore ci fa ritrovare l'autenticità. Come accaduto a Lorena: lo spavento per la malattia l'ha riconnessa ai suoi veri bisogni. Un proverbio dice che gli dei, quando vogliono punire gli uomini, assecondano i loro desideri. Quindi, quando al contrario vogliono salvarli, forse li mettono alla prova, a volte in modo duro. Lorena, tu racconti una storia che all'Istituto Riza di medicina psicosomatica (il centro clinico che fece nascere, molti anni fa, la rivista che stai leggendo) conosciamo bene: la malattia come occasione di rinascita, come risorsa, come strumento per riprendere in mano la vita. Lo affermi tu stessa: all'inizio, sapere di essere affetta da una patologia tumorale ti ha gettato nello sconforto, ma quello stato d'animo è durato poco. Poi è scattato qualcosa, come affermi: «Ho compreso di essermi trattata male per anni». Che cosa vuol dire 22 Riza psicosomatica trattarsi male? Ti eri persa o meglio ti eri identifi- cata fortemente con un certo prototipo di donna; un modello "wonder woman", ef- ficiente, freddo e calcolatore, ma totalmente slegato da altre parti di sé. La malattia come risorsa Non a caso, Lorena, affermi di esserti accorta, dopo la diagnosi infausta, di esserti letteralmente dimenticata di te, presa com'eri dai mille LA SVOLTA DI LORENA "Grazie a quel dolore potrò rinascere" «Hdiagnosticato un tumore: dovrò fare un o 44 anni e qualche giorno fa mi è stato intervento in anestesia totale e non nascondo che saperlo è stato un duro colpo. Dopo lo sconforto e la paura iniziale, è scattato in me qualcosa: ho compreso che per anni mi sono davvero trattata male. Per la prima volta le mie lacrime erano di compassione e amore verso me stessa. Mi ero persa, ero come un robot incapace di sentimenti, lontana dalla mia vera natura, e mi uccidevo di impegni assurdi, turni impossibili, dimenticando che esistevo come donna. Non so come andrà, ma per quanto possa sembrare assurdo, sento che questa esperienza potrebbe diventare la mia rinascita, il sorgere di una nuova me. Anni fa ho fatto psicoterapia per superare i traumi subiti da bambina, ma senza successo. Forse la chiave è davvero tagliare col passato, anche perché mi hanno detto che esiste sempre un prima e un dopo il cancro. Che ne pensa?». Lorena impegni quotidiani, dai turni massacranti, dalla prigionia in un modello mentale che vuole la donna superdeterminata, tosta, mai un errore, mai un'esitazione, magari anche perfetta donna di casa, madre irreprensibile e # gliia attenta alle necessità di genitori anziani. Insomma, un robot, un automa, come hai notato tu stessa. Come sorprendersi dunque, seguendo un'ottica psicosomatica, che in un simile orizzonte abbia fatto la suaL'ESERCIZIO IMMAGINATIVO L'Amazzone e il Mostro: storia di un incontro amoroso Narriveranno in una situazione di malattia, ei momenti di sconforto, che inevitabilmente prova ad allontanarti dai pensieri, dai ragionamenti, dal rimuginio («Perché è capitato proprio a me?») e da tutti i pensieri che ti ancorano al presente. Chiudi bene gli occhi e fantastica, immaginando di essere un'antica Amazzone, in lotta con una creatura del mondo arcaico, mostruosa e minacciosa. Osserva la guerriera girare attorno al mostro, piano piano, mostrandogli armatura, scudo e frecce. Non avrai bisogno di ucciderlo: se lo guarderai dritto negli occhi, il mostro abbasserà lo sguardo e si prostrerà ai tuoi piedi. A quel punto, lo potrai persino abbracciare, perché quella creatura così inquietante si sarà trasformata nel tuo alleato più prezioso. comparsa una malattia sconvolgente come il cancro, qualcosa che in qualche modo costringe a una completa ride# nizione di se stessi, della propria identità, psichica e corporea? Ecco perché non è per niente assurdo quanto tu dici riguardo la possibilità che l'incontro con la neoplasia possa diventare l'occasione della tua rinascita... Guarire per rinascere Quanto più siamo rigidi e ci intestardiamo a inseguire deleterie mitologie comportamentali, acriticamente esaltate dal pensiero super# ciale contemporaneo, tanto più la nostra anima, la nostra natura più autentica e quindi in ultima analisi il corpo, soffrirà e ci farà pagare a caro prezzo il costo di questa recita. In quest'ottica, e senza sottovalutare affatto le componenti genetiche, quelle ambientali e quelle legate al comportamento e allo stile di vita, il cancro va letto come una frontiera identitaria: una crescita abnorme di cellule anomale che segnala spesso l'esistenza di un caos interiore, un disordine mentale che precipita nel corpo, a volte con conseguenze drammatiche. Tu hai compreso molto bene questi aspetti e hai capito che non puoi continuare a vivere la vita di prima, con i ritmi di prima, le convinzioni di prima, gli stress di prima. Per la stessa ragione, è evidente che una psicoterapia basata sulla storia, sulla rielaborazione dei traumi subiti decenni fa, come quella che hai fatto in passato, non porta da nessuna parte. Il passato è passato e lì va lasciato. C'è un prima e un dopo il cancro, sì: il mio augurio è che il dopo ti veda protagonista in un modo ad un tempo nuovo e antico, grazie alla consapevolezza che hai acquisito e alla forza che ti verrà dal ricontattare l'antica donna che eri, che sei e che sarai.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicosomatica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 28 -

Web source:

Chiedere aiuto non è da perdenti!

Sopravvive ancora una mentalità che considera un errore mostrarsi fragili e quindi nasconde gli stati di disagio psichico. Invece è proprio il contrario! Se e ti fermi, se stai male, se sei in crisi, se hai un problema, allora sei un perdente: ecco la voce del pensiero dominante imperniato sull'efficienza, sulla produttività, sul benessere a ogni costo. Un pensiero trasversale che, indipendentemente dal livello sociale, culturale ed economico, impregna il collettivo ben più di quanto siamo disposti a riconoscere. Tanto che le due parole, vincente e perdente, sembrano essere i due criteri principali con cui definire una persona, anche quando il vincere o il perdere non c'entrano davvero nulla, come nel caso della salute. In particolare ai disagi psichici non vengono fatti sconti: se hai una depressione, un disturbo da attacchi di panico, un problema del sonno - per non parlare di una crisi esistenziale! - è colpa tua, quindi sei un perdente, uno che non ha gli attributi per vivere ad alto livello e che quindi, implicitamente, vale di meno. Meno di chi? Di chi funziona, anche se, magari, nel funzionare vive come un automa. La paura del giudizio La sentenza che ci giudica perdenti può arrivare da ogni parte: innanzitutto dal luogo di lavoro, ma anche dai vari ambiti sociali, dagli amici (o sarebbe meglio dire: pseudo-amici) e a volte dai familiari. Sì, ci sono genitori che, anche senza dirlo, guardano il figlio problematico come una persona che ha qualcosa in meno, e lo stesso fanno alcuni figli, adolescenti o giovani adulti, con un genitore in difficoltà. E tra i principali giudici, severi e intransigenti, spesso ci siamo noi stessi, che abbiamo interiorizzato nel tempo questa ideologia ed ora ci guardiamo alla sua luce. Sono in tanti che continuano a pag. 30 28 Riza psicosomatica DOPPIO VANTAGGIO Prenderti cura di te aiuta anche chi ti sta intorno. Avere un disagio psichico ma lo negano, non sono pochi coloro che sentono di aver bisogno di curarsi. Questo atteggiamento è irresponsabile, perché un disagio raramente rimane confinato nella persona che lo percepisce, ma entra spesso in modo invasivo nelle relazioni e riesce per coinvolgere anche chi ci vive accanto: una depressione, un disturbo da attacchi di panico, un disturbo ossessivo, una fobia, possono tenere sotto scacco il partner o intere famiglie, che a loro volta, in conseguenza di ciò, possono produrre malesseri e disagi. Chiedere un consulto è un gesto essenziale sia per sé sia per il collettivo di cui si fa parte. Allo stesso modo interrompere una cura che sta funzionando non appena si sta meglio (non bene: meglio) per dimostrare quanto si è forti e autonomi, è un gesto sconsiderato che peggiorerà ulteriormente le cose. Una cura va portata fino in fondo: questa è maturità, questa è forza. Se proprio dobbiamo usare i termini in voga: questo è vincere. UNA MENTALITÀ VELENOSA Esci dalla falsa alternativa tra vittoria e sconfitta a mentalità che divide i vincenti dai perdenti è molto radicata nella nostra società. Nasce da un potente mix in cui si sommano l'antica mentalità maschilista-patriarcale e l'odierno machismo (sia maschile sia femminile) figlio dello sfrenato individualismo dei nostri tempi. Il risultato è un atteggiamento che giudica le persone in base a pochi parametri, rigidi e grezzi, fondati sull'idea che la vita sia come una gara dove si vince e si perde. E si vince se si mostra di star sempre bene, di non avere mai problemi e di essere sempre allegri e proattivi. È una mentalità velenosa che contribuisce a creare tanto malessere dovuto proprio al fatto che il malessere stesso non deve avere alcuno spazio. Curarsi non è né da deboli né da "matti": è da persone mature, capaci di mettersi in gioco e di essere al passo con ciò che si vive. Riconoscere i propri momenti di difficoltà senza nascondersi è sintomo di forza e autonomia. Ed è anche il punto di svolta che porta alla guarigione segue da pag. 28 lì che, prima di riconoscere e di ammettere di avere un disagio psichico che richiederebbe un aiuto specialistico (psicologo o psichiatra), sono disposti a tutto, anche a star male per anni, perché ammetterlo equivarrebbe a una sconfitta. Una sconfitta a tutto campo, che la persona sente riferita alla propria identità e alla propria storia. La vita non è una guerra. Perdente, sconfitta: sono parole che, da sole, ci fanno capire che molti di noi vivono il quotidiano (e la vita stessa) come una sfida, una guerra, una battaglia, una feroce competizione, una dimostrazione di forza, nella quale mostrarsi momentaneamente in difficoltà equivale a essere giudicato, condannato, fatto fuori. Viene in mente un ring, nel quale la minima fragilità di un pugile lo espone all'attacco dell'avversario. Non si tratta solo di una visione molto angusta del vivere, ma anche, in molti casi, della causa stessa dei disagi psichici, o comunque del terreno che li favorisce. Una mentalità che, giudicando come imperdonabili i problemi psicologici, nega di fatto l'esistenza della psiche, dell'inconscio, dell'interiorità, cioè di gran parte della nostra personalità e che, quindi, non può trattare i momenti di fragilità come opportunità di riflessione e di crescita, o anche semplicemente come momenti di legittima cura di sé. È una mentalità che fa davvero tanti danni: da un lato rischia di aggravare o di rendere cronico un disturbo importante, dall'altro blocca lo sviluppo psichico e riduce drasticamente la qualità della vita. 30 Riza psicosomatica NON SEI SOLO CIÒ CHE SI VEDE Ricordati che esiste anche la vita interiore. Sintomo psichico è la negazione dell'esistenza o dell'importanza della caratteristica di chi non

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatrica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 28 -

Web source:

vuole riconoscere di avere un disagio o un vita interiore e della dimensione psicologica. Si tratta per la maggior parte di persone col pallino dell'essere "pragmatici e vincenti". Invece la psiche e la vita interiore esistono e sono molto concrete; strettamente connesse alla chimica del sistema neuroendocrino, entrano in gioco, spesso inconsciamente, nelle scelte e nei comportamenti di ogni giorno. Nulla di più reale, dunque. Ma c'è di più: un disagio psichico, proprio perché coinvolge anche chimicamente l'intera persona, se ignorato, schiacciato o banalizzato, prima o poi verrà fuori in qualche modo, e lo farà con tanta maggior potenza sintomatica, quanta è stata la forza di negazione. Inutile, quindi, continuare a negare. Prima si prende atto della situazione, prima se ne verrà fuori. I momenti di fragilità fanno parte della natura umana. Negarli signi#ca contrapporsi alla natura. E ormai sappiamo che è meglio non farlo. LA GUIDA PRATICA Il primo passo: ammettere di dover fare un cammino Individua con chi parlarne Se sei restio ad ammettere un disagio psichico, devi più che mai trovare uno specialista con cui ti trovi bene. All'inizio sentirai delle resistenze, ti sembrerà strano affrontare alcuni temi ma, una volta rotto il ghiaccio, sentirai una sensazione di sollievo e inizierai una nuova, pro#cua avventura. Sarà un momento importante. Non banalizzare il problema «Ma cosa vuoi che sia, è una sciocchezza, sono altri i veri problemi»; la banalizzazione del disagio psichico, in realtà, nasconde una gran paura del proprio mondo interiore, con cui non si è in contatto. E può essere invece la volta buona per connettersi, ascoltarlo e capire che cosa vuole dirti. Quindi non fare "quello forte", non fare facili ironie. Non è il momento. Concediti le tue fragilità Ogni persona deve attraversare questi momenti per conoscersi di più, per sviluppare nuove risorse, per capire la propria complessità. Ricorda che, quando la psiche si fa sentire, c'è sempre un motivo. Ignorarlo signi#ca farlo crescere sempre più, #nché diventa poi dif#cile sia da "leggere" sia da curare. Il dolore necessario Bisognerebbe, al contrario chiedersi: come può veramente evolvere chi non ha mai una crisi esistenziale? Come può conoscersi chi non prova mai un disagio psichico? È davvero auspicabile non avere mai nulla di tutto questo? Non stiamo dicendo che una persona debba per forza ammalarsi, ma che la vita stessa chiama in gioco talmente tante parti di noi e della nostra complessità, che è impossibile non avere momenti di calo, di crisi, di malessere. Chi non ne ha mai è perché li rimuove inconsciamente, spinto dalla propria identità di "vincente ad ogni costo" che non gli permette di ascoltare ciò che di problematico (e di autentico) arriva dall'interiorità. In realtà non c'è nessun perdente e nessuna scon#tta, ma solo una persona che, in quel momento, ha bisogno di prendersi cura di sé. Nel caso di un sintomo psichico, prendersi cura di sé signi#ca quasi sempre prendere atto del fatto che si sta cambiando e, spesso, portare questo cambiamento nei comportamenti e nelle scelte. Chi non lo fa non è un vincente: è un pigro, travestito da super-macho. Perdersi per ritrovarsi Il riferimento al machismo non è casuale. La maggior parte di chi considera da perdenti avere un sintomo psichico è di sesso maschile; sono perlopiù uomini poco introspettivi - almeno in apparenza - e identi#cati solo nella parte maschile e combattiva della propria personalità. Ma ci sono anche molte donne che fanno lo stesso, calate nella parte dell'eroina o della guerriera che non ha mai cedimenti, di "quella forte" che si mette sulle spalle la famiglia e le varie situazioni. Persone che, come diceva uno slogan pubblicitario, "non devono chiedere, mai!" Invece chiedere aiuto è necessario, quando si sta male a livello psicologico, perché la psiche sintomatica spesso non riesce, da sola, a curare se stessa. Anzi, chiedere aiuto è proprio il contrario dell'essere perdenti, perché esprime la vera autonomia della persona: libera di riconoscersi in dif#coltà, libera di chiedere, libera di curarsi, libera di trasformarsi, crescere, ripartire, rinascere, secondo i casi. Tutte funzioni che, ai cosiddetti vincenti, sono precluse. Quindi meglio perdersi, ogni tanto, per rinnovare e meglio orientare i nostri percorsi di vita.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatrica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 32 -

Web source:

Rabbia: mai sfogarla con chi non c'entra

È un comportamento tipico di chi teme le #gure d'autorità: con loro subisce tutto, per poi sfogarsi con qualcun altro. Uno schema pericoloso per tutti, che però si può interrompere. G estire un'arrabbiatura non è una cosa ovvia e molti non ne sono affatto capaci. C'è chi reagisce all'istante, rivolgendosi con veemenza verbale a colui che l'ha provocata; c'è chi si tiene tutto dentro e, senza saperlo, si predispone a sintomi #sici come ipertensione e re#usso gastrico; chi cerca di ammansire l'altro con parole concilianti, anche se non è per nulla d'accordo, perché teme i con#itti; chi si dà la colpa di tutto; chi si arrocca su se stesso pensando che il mondo ce l'abbia con lui; e via dicendo. Insomma l'opzione che prevede una sana risposta, con argomentazione ferma e lucida, e un atteggiamento altrettanto consono, viene messa in atto da una minoranza. Di solito l'arrabbiatura viene gestita in modo maldestro. E uno dei più maldestri è anche uno dei più dannosi, perché tira in ballo chi non c'entra nulla. Parliamo di chi sposta la rabbia su una persona o una relazione del tutto estranea alla situazione, ma che semplicemente è a portata di mano così da scaricargli addosso l'intero carico emotivo che la persona si porta dentro. Pecora e leone Tipico è il caso di chi, avendo un pessimo rapporto con i genitori, ogni volta che entra in contatto con loro sente crescere dentro di sé la Continua a pag. 34 TIENI UN DIARIO DELLE ARRABBIATURE Inizia a guardare ciò che ti accade in modo più neutro Ssviluppare la memoria relativa alle volte in cui questo fenomeno psichico accade. e si vuole risolvere questo problema di "spostamento dell'aggressività" è necessario Sì, perché chi lo mette in atto, una volta che si è sfogato ed è stato perdonato e compreso da chi è stato investito dallo sfogo, dimentica quasi subito l'evento. Non sedimentando in lui una vera memoria, non ci sarà #ne alla ripetizione della dinamica, se non perché #nirà il rapporto. Si rivela allora utile tenere un diario delle "sfuriate spostate". Potrà forse sembrare strano, ma è un esercizio che permette di sviluppare una visione più pura del fenomeno, più sganciata dalle occasioni speci#che, così da percepire meglio ciò che proviamo e quando, come ci fa sentire e come invece vorremmo essere. I VANNO DI MEZZO I RAPPORTI MIGLIORI Chi subisce le sfuriate #nisce per diventare una vittima predestinata Carrabbiatura con qualcuno su qualcun altro, hi sposta, ad ogni occasione, la propria quasi mai si rende conto di quante volte ciò accada e dei danni che fa. Bisogna invece tenere ben presente che ognuno di questi spostamenti, proprio a causa della virulenza e dell'illogicità dell'attacco verbale, lascia delle conseguenze nei rapporti che diventano il terminale degli sfoghi. Chi subisce, anche se resiste per affetto, non può non venirse toccato. Il rapporto si guasta, assume sempre più le sembianze di una relazione carne#cevittima e a volte si arriva alla rottura. Ma l'aspetto da considerare è che questi "terminali", di solito, sono ottime persone, tra le migliori che potessero capitarci (come partner, come genitori, come #gli, come amici, come colleghi): per questo non ci mandano subito a quel paese. Apriamo gli occhi e pensiamo se valga la pena proteggere chi ci fa davvero arrabbiare e perdere chi ci rispetta e ci vuole bene. IL PERCORSO PERICOLOSO Mai portarsi al lavoro le frustrazioni subite in famiglia Ue della frustrazione più frequenti è no degli spostamenti della rabbia quello che riguarda il passaggio tra casa e lavoro. Non cioè la persona che porta a casa le arrabbiature provate sul lavoro, ma il contrario. È quasi sempre il rapporto con il partner la genesi della situazione. L'arrabbiato/frustrato giunge al lavoro molto carico emotivamente e, in modo inconscio, seleziona una persona (e a volte più d'una) che mostra la docilità e la gentilezza "giuste" per scaricarle addosso le tonnellate di rabbia che ha dentro. Ecco quindi partire frecciate, scatti d'insofferenza, frasi polemiche, critiche sempre più insinuanti e pesanti, #no a generare lo scontro aperto, che giungerà agli occhi e alle orecchie di colleghi e superiori. Appare evidente, anche qui, la necessità di porre #ne al più presto a questa dinamica, che non solo non è professionale, ma che, nel giro di poco, rende invisibili sul luogo di lavoro e mette il lavoro stesso a rischio. Senza dimenticare che si fa vivere un quotidiano inferno a qualcuno che non c'entra niente. La rabbia non va controllata né sfogata: va guardata e riconosciuta come parte di sé. È un'energia fondamentale: ci fa crescere, ma solo se impariamo a sganciarla dalle cause esterne che la scatenano segue da pag. 32 rabbia ma la trattiene, per poi sfogarla in un attacco verso il partner, che si sente dire cose tremende. Oppure il caso di chi, sul lavoro, deve sopportare l'insopportabile (un raccomandato che gli passa davanti, un mancato riconoscimento, un quotidiano svilimento da parte di un superiore) e lo fa in rispettoso silenzio, ma poi a casa tratta tutti male, tra nervosismo, imprecazioni e provocazioni. Si potrebbe andare avanti a lungo con gli esempi, ma quel che conta è comprendere che tutti contengono lo stesso schema: la persona arrabbiata e rabbiosa evita accuratamente la discussione dove sarebbe giusto farla, perché ne teme le conseguenze, ma poi cerca intorno a sé qualcuno con cui metterla in atto e che, in qualche modo, l'accetti. Attacco violento Attenzione però: non si tratta di un semplice sfogo con cui ci si lamenta di quanto accaduto. Ciò che va in scena è una vera e propria discussione

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatrica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 32 -

Web source:

(o litigata o scenata) in cui l'arrabbiato attacca a testa bassa il malcapitato, criticandolo senza pietà su sue eventuali mancanze, errori e inadeguatezze e usando toni e parole pesanti, di fronte alle quali l'altro resta attonito, cerca di reagire, s'inalbera, in sostanza senza capire il vero motivo della situazione. Quindi, ad esempio, se uno viene deluso da un genitore che, per l'ennesima volta, non lo fa sentire amato, si scaglierà contro il partner, accusandolo di non farlo sentire amato, di non avere attenzioni, di averlo deluso, oppure di non essere abbastanza presente, di non aiutare, di non tenere. Occorre un attacco, sì: ma di consapevolezza! Non aggredire ma chiedi complicità. Se la persona che stai attaccando ha la capacità di sopportarti (almeno per un po'), pensi che non sia ben più contenta di aiutarti senza essere sommersa dalla tua rabbia? Allora, invece di scaricarle tutto addosso, chiedi aiuto: «Sono arrabbiato con queste persone. Ho bisogno di sfogarmi, mi ascolti?». Cambierebbe tutto. In ordine la casa. Se invece torna dal lavoro dove si è sentito inadeguato, attaccherà il partner o i #gli o i genitori, #no a farli sentire come lui si è sentito al lavoro. Basterà un piccolo appiglio, ad esempio un voto scolastico di un #glio o una frase del partner, per scatenare l'inferno. Orgoglio ferito. Così ci va di mezzo un rapporto che non ha colpe e che, a causa di queste ripetute ondate di rabbia, rischia di comprometersi. Mentre la situazione che ha creato l'arrabbiatura non viene risolta e, quindi, si riproporrà di nuovo, innescando la stessa tra#la. E lo sviluppo della personalità resta intrappolato in modalità infantili, in cui prevalgono iper-emozionalità, egocentrismo e paura del giudizio. Per venirne fuori, ovviamente, bisogna riuscire ad avere una chiara visione della dinamica che mettiamo in atto. Ciò non signi#ca solo "vederla", ma diventare consapevoli della sua incongruenza e delle sue conseguenze ad ampio raggio. Invece, di solito, si tende a dimenticare la sfuriata, per poi ripresentarla intatta la volta successiva. Può essere utile, in tal senso, andare indietro con la memoria per vedere come lo schema sia di antica data e, in passato, abbia già fatto la sua comparsa in altri rapporti e altre situazioni. Più di tutto, però, è necessario lavorare sulla propria paura del giudizio. Non vivere la sfuriata come un diritto. Il fatto che tu sia arrabbiato con qualcuno e pensi di avere ragione, non giusti#ca la tua aggressione verbale verso altri. Rovesciare il tuo nervosismo su di lui non è un diritto. Anzi: è l'altro che ha il diritto a essere rispettato. Quindi, se succede, servono delle scuse e la promessa, seria, di evitare tutto ciò in futuro. Lavora sulla gestione della collera. È evidente che tu non sappia gestire la rabbia. Trattenersi con chi dovresti affrontare e arrabbiarti con chi non c'entra non è gestione. Chiedi consiglio a uno psicoterapeuta e fai delle letture speci#che, su come vivere la paura del giudizio, riuscire a sostenere le proprie idee e trovare un modo sano di sentire la rabbia. che è la vera chiave di tutta questa dinamica. L'arrabbiato che sposta la rabbia verso terzi, infatti, ha il terrore di essere malgiudicato da certe #gure di riferimento o di autorità (cosa che gli richiama inconsciamente un'arcaica sensazione di non essere amato/accettato dai genitori) e trasferisce questa ferita dell'orgoglio su qualcuno del cui giudizio non ha paura, perché sa che questi lo comprende e lo ama, come dimostra appunto il fatto che è disposto a sopportare tali sfuriate. Prima viene il "noi" Il suo mondo, quindi, si divide in Genitori Cattivi (chiunque giudichi in un modo freddo o distaccato) e in Genitori Buoni (chiunque accolga senza giudicare qualsiasi suo comportamento) e rivela, in tal modo, la necessità di crescere sul piano della personalità e delle modalità relazionali, così da poter gestire tutte le relazioni alla pari, senza trasformare le persone in #gure genitoriali. Riuscire a fare ciò signi#ca mettere in salvo relazioni e contesti cui teniamo molto. E, al contempo, signi#ca uscire de#nitivamente da modalità infantili e adolescenziali, che hanno la sgradevole caratteristica - quando sono "fuori tempo" - di far sempre pagare a qualcun altro i nostri problemi. Arrabbiarsi, insomma, non deve danneggiare o distruggere il nostro mondo.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicosomatica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 36 -

Web source:

L'arte di cogliere il momento propizio

Le occasioni capitano sempre, ma spesso indossiamo gli occhiali del pessimismo e dei dubbi. E le perdiamo. Come imparare a #uire nella corrente ogli l'attimo: una massima che ha attraversato i secoli, dal poeta latino Orazio che l'ha coniata nella versione "carpe diem" #no a oggi. Ma è tanto famosa quanto poco applicata. Siamo tutti concentrati sui "momenti no", quelli in cui le cose vanno male, e siamo bravissimi a vederli anche dove non ci sono. Ma siamo molto meno bravi a individuare i momenti propizi, quei periodi in cui le circostanze si dispongono in modo benevolo e rendono possibili progetti, desideri e anche inaspettate e positive svolte del destino. C'è come uno sbilanciamento nel modo di guardare ed affrontare la realtà: se i periodi neri sono evidenti a tutti (o quasi) e, quando si veri#cano, sono in pochi a intraprendere cambiamenti, i momenti propizi spesso non vengono proprio visti, o comunque li si vive in modo così maldestro da comprometterli. C 36 Riza psicosomatica Cosa ci frena? Alcuni sono così disabituati a cogliere le occasioni che davvero non riescono a codi#carle come tali. Altri riescono a intuire che le cose si stanno mettendo bene, ma incredibilmente hanno paura di riuscire: è come se non potessero credere che qualcosa di bello potrà compiersi pienamente. E allora temporeggiano, come se il momento magico potesse durare a lungo, e perdono l'attimo: agiscono quando la situazione è ormai cambiata. Ci sono poi quelli cheSAPER VEDErE LE POSSIBILITÀ Meno abitudini, più ascolto di sé: lo sguardo diventa più acuto pquando arrivano, è utile ridurre l'automaticità, la er predisporre a cogliere le occasioni di cambiamento, routine, l'essere troppo funzionali ai doveri e agli impegni quotidiani. le abitudini infatti diventano una seconda natura da cui è diffi cile distaccarsi, un vero e proprio fi ltro davanti agli occhi che ci fa preferire "il solito" e non ci fa vedere il nuovo. riduci la routine con momenti di pausa e di meditazione, così da poter ascoltare, sentire, intuire sia la tua disposizione d'animo, la "situazione interiore", sia la disposizione delle cose all'esterno. una mente non frenetica, lasciata un po' nel silenzio e nella quiete, non interrotta di continuo da trilli di ogni tipo, può sicuramente farsi trovare nelle condizioni migliori, psichiche ed energetiche, per cogliere l'attimoLa paura di fallire porta a fallire, la paura di vivere a non vivere. Questi timori non vanno s# dati con la forza, ma percepiti senza commento. Allora i con# itti interiori si possono sciogliere e tuffarti nelle cose diventerà possibile segue da pag. 36 non si # danno: vogliono gestire, controllare tutto, muoversi con cautela e circospezione. «Dov'è la fregatura?», si chiedono, imbevuti di dietrologia. E poi c'è la nutrita schiera di coloro che ne fanno oggetto di conversazione, ne parlano con tutti, chiedono consigli, perché vogliono capire se "ne valga la pena". Destini bloccati È così che certe storie d'amore meravigliose non sono mai iniziate perché entrambi hanno lasciato passare il momento di magica corrispondenza. O un'offerta lavorativa, che avrebbe cambiato in meglio le cose, è stata snobbata perché ritenuta rischiosa; una depressione si è prolungata a dismisura perché, quando si erano individuate le cure giuste e c'erano già dei miglioramenti, si è deciso di interrompere tutto in nome del "farcela da soli"; e l'occasione di andare a vivere nel posto dei propri sogni è stata ingabbiata da mille dubbi, da mille paure, da troppi se e troppi ma. Sia chiaro: ci sono persone che sanno cogliere le occasioni e le si nota subito, perché la loro vita scorre con semplicità anche nei momenti complessi, è come se andassero più veloci, spinti da un vento favorevole che non è fortuna ma capacità di fare le cose al momento giusto. Ma sono una minoranza. I più faticano tra rimpianti e rincorse tardive. Continua a pag. 40 ACCETTA LA COMPONENTE DI RISCHIO Se vai sempre coi piedi di piombo, rischi di rimanere # sso sul posto Dperiodo sia propizio non ire che un momento o un signi# ca che vi sia garanzia di riuscita, ma che, se si agisce bene in quel momento o periodo, le cose potranno facilmente orientarsi verso la riuscita. Ma un po' di rischio che le cose non vadano c'è sempre. È una legge di natura, che però spesso non viene accettata. La maggior parte di chi non riesce a cogliere le occasioni che si presentano (qualsiasi sia l'ambito) vuole muoversi nella realtà "con i piedi di piombo", cioè con calcolo ed estrema cautela, per paura di fallire. Può esserci dietro del perfezionismo o la paura del giudizio, ma in ogni caso il risultato è pessimo e la vita non riesce a uscire dai soliti binari e a rinnovarsi in modo soddisfacente. Si può dire che la paura di fallire porti a fallire. E che la paura di vivere porti a non vivere, a sopravvivere senza pienezza e senso di realizzazione. A ben vedere, è molto più rischioso non rischiare, che affrontare il margine di non riuscita di qualcosa che, tuttavia, proprio perché il momento è propizio, ha molte possibilità di andare benell momento arriva Imparare, tuttavia, si può. Il requisito di base è l'apertura mentale, cioè la disponibilità a lasciare da parte pregiudizi pessimistici, sapienze negative e s# ducie ataviche. Non si tratta di # ngere un ottimismo di facciata. Esiste una legge di natura, incontrovertibile, per la quale il cambiamento non è sempre possibile. Anzi, tra periodi no e periodi "neutri", è maggiore il tempo in cui le trasformazioni non possono accadere. Tuttavia - questo è il punto fondamentale - si veri# cano sempre, ogni tanto, dei periodi o dei momenti in

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatrica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 36 -

Web source:

cui le possibilità invece si manifestano come porte che si aprono e che chiedono di essere attraversate. E certamente la frequenza di queste "aperture" aumenta in modo significativo se la persona è mentalmente orientata a coglierle e a favorirle. Farsi trovare pronti Durante le psicoterapie si vede con chiarezza. La persona arriva con un problema o con un sintomo e, sull'istante, non si può ottenere nessun cambiamento. Poi il cambiamento viene preparato, ma non è ancora il momento: le condizioni - fuori e dentro la persona - non sono ancora propizie e nessuno sa con esattezza quando lo saranno. Ma, se paziente e terapeuta lavorano bene, sicuramente il momento arriverà. E le cose belle si manifestano: lo scioglimento di un blocco, l'inizio di un'avventura, l'apertura di una nuova dimensione, un gesto di coraggio mai osato prima. E come in psicoterapia, così è nella vita: stare in ascolto, interpretare i segni della natura (interiore VITA QUOTIDIANA LA GUIDA PRATICA Non ascoltare nessuno, nemmeno i pensieri: fai agire la tua natura Ferma le influenze esterne Quando sentiamo di essere in un momento favorevole per ciò che intendiamo realizzare, è essenziale non esporci alle idee, ai giudizi e ai consigli degli altri. Confrontarsi con pochi sì, ma chiedere a tutti no. C'è qualcosa di irripetibile e di magico, in quel momento, ma anche di molto personale. Si è presentato a noi. E siamo noi a doverlo incontrare. Agisci nel silenzio Ti senti calato in un flusso di positività e percepisci che sta diventando possibile qualcosa che prima non lo era? La cosa migliore da fare è secretare questa tua percezione. Nessun annuncio di ciò che stai perseguendo. L'energia racchiusa nel flusso non deve andare dispersa in alcun modo. Vivi intimamente le tue sensazioni: si realizzeranno con maggior probabilità. Non restare a metà dell'azione Un errore assolutamente da evitare è quello di fermarsi a un certo punto, dopo aver già fatto un po' di strada sull'onda del periodo favorevole, anche solo per pigrizia. Un'antica legge esoterica sostiene che non bisogna ostacolare o bloccare un'energia "magica", altrimenti prima di vederne un'altra passeranno anni. Se iniziamo, portiamo il flusso in fondo la nostra azione. ed esteriore), utilizzare l'atmosfera, farsi trovare pronti per quando il momento propizio arriva. «Il giorno del Signore verrà come un ladro di notte», scrisse San Paolo con bella metafora: non bisogna dormire quando bussava. È una sostanza magica, potente ma delicata, che bisogna saper trattare. Se ci si affida, ci offrirà i suoi doni: cambiamento, rinnovamento, entusiasmo.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatrica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 44 -

Web source:

«Stavo così bene, poi di colpo..»

TUTTO SEMBRAVA PERFETTO, POI SONO ARRIVATI LORO: PENSIERI STRANI, EMOZIONI SPIACEVOLI, DISAGI, IN UNA PAROLA TORMENTI... NON SEMPRE SAPPIAMO GESTIRLI. LA LORO COMPARSA CI SPIAZZA. E LA MENTE PUÒ ANDARE IN TILT. SCOPRIAMO DA DOVE ARRIVANO E COME SI PUÒ SUPERARLI

A volte, mentre la nave della nostra vita naviga in acque tranquille e tutto sembra andare nel verso giusto, accade qualcosa di inatteso, spesso una piccola cosa: il partner dice una frase rivelatrice; un # glio che non ha mai dato problemi prende un brutto voto, il primo di una serie; arriva uno strano pensiero che ci sconcerta... È la prima goccia di un temporale che ci sconvolgerà la vita. Per Caterina la novità è stata un incontro casuale: ecco quello che ci scrive. «Ho 45 anni, sono sposata e non ho # gli. In questo momento ho una relazione con un ragazzo più giovane di me di troppi anni: 17! Mi sembra una follia ma non riesco a farne a meno. È nato tutto per caso, l'ho conosciuto al lavoro e non sono riuscita a fermarmi. Con lui sto bene e provo un piacere sessuale mai provato in tanti anni di matrimonio. A volte vorrei lasciare mio marito per poter vivere questa storia alla luce del sole. Ma non lo faccio per paura e forse anche egoisticamente perché, da sola, # nanziariamente sarebbe un po' dura... A COSA ACCADE NEL MONDO INTERNO Altri lati di te si stanno affacciando: guardali «Sassaliti da un nuovo lato della nostra personalità. Proviamo uccede spesso, nel corso della vita, di venire improvvisamente sensazioni sconosciute, abbiamo reazioni mai avute prima e molto spesso, per mera forza dell'abitudine, odiamo questa nuova esperienza. "Che cos'è questa cosa? Come mai, così all'improvviso, sento in modo tanto diverso?". Ci sembra una stranezza e tentiamo di togliercela di dosso. Dovremmo invece mostrarci aperti alle stranezze e chiederci: "Che cos'è questa nuova sensazione o reazione che sento? Vediamo un po'"». Marie-Louise Von Franz, allieva di Jung, ci indica in questo passaggio una via preziosa: quando ciò che emerge dentro di te (pensieri, emozioni, desideri) ti spiazza, non schierare subito l'esercito per respingerlo indietro; spesso si tratta di una evoluzione fondamentale della tua personalità: lei deve solo trovare il modo di integrarsi, tu di accoglierla nel modo giusto. volte penso di essere un mostro perché sono tra le braccia dell'altro... Ma poi non ho il minimo senso di colpa verso torno a casa e tutto ricomincia. Cerco mio marito! Perché? Se penso all'altro di mettere in atto i consigli di Riza: non mi assale la paura del futuro (se mai ci pensare ma visualizzare immagini... sarà un futuro) perché la differenza di Cerco di accogliere la mia angoscia. Ma età presto si farà sentire e soprattutto a volte è troppo forte. Sono dimagrita vedere. Non so che fare, vivo in un'etertanti chili e mi sento sempre più fragile. na angoscia che si scioglie solo quando Un cristallo. Cosa devo fare?». La vita I tormenti interiori prendono spesso la forma di domande senza risposta: «Lo amo ancora? Ho sbagliato tutto? Ora cosa faccio?». Quando ti senti bloccato davanti a un bivio, la vita non ti sta chiedendo di scegliere: vuole che ti fermi e ascolti le contraddizioni che abitano in te senza fare alcun commento. È solo così che puoi diventare una persona completa! SEGUE DA PAG. 44 ci manda sensazioni ed esperienze che ci sorprendono e ci sconcertano. Sono desideri trasgressivi, ma anche comportamenti incontrollati, come nel caso di Alice che incontreremo più avanti, che è "posseduta" da una voglia irrefrenabile di cibo che le ha fatto prendere molti chili. O pensieri intollerabili, come quelli che visitano Lucia, una signora di 55 anni, casalinga da sempre, che da qualche tempo è terrorizzata dal pensiero di avvelenare per sbaglio i propri familiari e ne ha fatto una vera e propria malattia, al punto da controllare cento volte ogni vasetto e ingrediente che usa in cucina. Tradire, fare del male a qualcuno cui siamo legati, desiderare qualcosa che non dovremmo desiderare: stati interiori che portano con sé dubbi angoscianti, incertezze, pensieri inconfessabili, tormenti che rompono i nostri schemi e l'immagine che abbiamo di noi stessi. E siccome di noi stessi amiamo avere un'immagine compiuta e de# nita, non sapere più chi siamo ci manda in crisi. «Cosa mi succede? Perché proprio a me? Potessi tornare indietro! Eppure non voglio! Cosa devo fare? Ho sbagliato! Non so più chi sono e cosa voglio... Eppure prima andava tutto così bene!». In questi casi ci sono due strade davanti a noi. Osserva senza giudizio La prima strada è pensare che la novità sia un pericolo da estirpare subito, sentirsi un mostro, idealizzare il passato (confondendo la calma piatta con la serenità: forse non è proprio vero che "prima andava tutto bene") oppure pensare di dover prendere al più presto una decisione: o di qua o di là. Di conseguenza, siccome una decisione spesso è impossibile, attivare una serie di pensieri e ragionamenti contorti fatti di domande senza risposta che mirano a cercare di capire, di analizzare, di trovare soluzioni... La seconda strada è svuotare la mente dai pensieri, guardare ciò che emerge da dentro senza pregiudizi, senza chiedersi niente se non: dove mi vorrà portare questa nuova emozione che provo? E rendersi disponibile a iniziare un viaggio, un'avventura, cioè a rivedere il proprio modo di essere. Attenzione: non la propria situazio

COME LIBERARSI DI TUTTI I TARLI

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatrica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 44 -

Web source:

MENTALI I pensieri ampli# cano l'ansia. Usa invece il tuo "occhio notturno" Ccorrispondono a due modi di essere e a due i sono sempre due lati nella mente, che energie. Una è la mente diurna, quella che si riempie di pensieri. È la super# cie dell'essere. Ma poi c'è un altro lato, la mente notturna, un lato che di solito non si può vedere. È un mondo vasto e sconosciuto che collega il tuo essere alle energie che muovono la vita: calore e freddezza, coraggio e paura, desiderio e gelo. Tu ti vedi in super# cie, con l'occhio del pensiero diurno, e pensi che sia "tutto qui": la tua vita quotidiana, i ruoli in cui ti identi# chi tutti i giorni, tu al lavoro, tu in famiglia, tu con il partner, con i # gli, con gli amici... Ma quando credi che tutto sia super# cie e ti # ssi nelle tue certezze, quando vivi in super# cie, diventi super# ciale e allora basta poco, un piccolo intoppo, un imprevisto, un rapporto che si incrina, la scoperta di un tradimento, un # glio che ha problemi e tutto crolla. Queste spinte che non controlli arrivano dal mondo interno sotto forma di problemi, tormenti, ansie, paure, desideri, voglie... La loro funzione non è farti star male, al contrario: è dirti che ciò che vedi non è tutto, che in te "c'è altro": qualità profonde, talenti... L'lo di super# cie va usato per ciò che serve: guardare e percepire ciò che accade in te, portarlo a consapevolezza, ma senza interferire. Solo così ti puoi af# dare al mondo interiore. ne! Non si tratta di scegliere se stare col marito o con l'amante, quale dieta fare, se essere in# essibili con un # glio che improvvisamente dà problemi o fare l'amico e il genitore tollerante. Non si tratta di cambiare l'esterno, ma di cambiare il tuo sguardo: smetti di voler condurre la vita secondo le tue intenzioni e le aspettative che pensi di dover soddisfare, lascia che sia la vita a condurre te. Ebbene: la prima strada è quella dei sensi di colpa, dei dubbi, dell'angoscia, dell'autodenigrazione. Una strada che gira in tondo all'in# nito: arriva l'emozione inattesa e irresistibile, la sperimenti, poi sperimenti la paura per ciò che hai provato o fatto, ti autocritichi, provi a rimediare ma non ci riesci, ti chiedi cosa fare e non lo capisci, vai in confusione, abbozzi tentativi di aggiustare le cose rimettendole a posto... L'inatteso ti fa evolvere Nella vita di Caterina, all'improvviso, è arrivato Eros. Un Eros giovane e bello che ha rotto lo schema in cui Caterina si era piazzata come una bella statua. Poteva dire semplicemente: «Provo sensazioni mai provate, non mi dico nulla, non so cosa accadrà, non devo fare niente, resto con ciò che sento». Eros arriva per cambiare la tua psiche, non il tuo stato civile! Invece lei, sentendosi persa, fuori dal suo ruolo, cerca subito un'altra collocazione - lascio mio marito e sto con lui - per sentirsi a posto. Ma così entra in un castello di pensieri: «Se sto con lui devo lasciare mio marito se no sono egoista, scorretta, una donna leggera! Ma forse sarebbe un errore, c'è troppa differenza d'età, come mi vedrà tra qualche anno? Allora resto qui, però non riesco a frenarmi. Allora sono un mostro!». Nel mito di Eros e Psiche, appena Psiche cerca di vedere il volto del suo amante # nora nascosto, Eros fugge per sempre e lei # nisce disperata! Inquadrare il desiderio in un progetto (un nuovo matrimonio) non è quello che il mondo interno, che l'ha mandato, voleva da te facendoti incontrare proprio un uomo molto più giovane. Voleva invece che tu constatasti. Cosa? Che in te c'è la moglie, ma insieme ci sono anche altri modi di essere donna. È questo che ci fa evolvere: diventare completi nella consapevolezza. Gli stati interiori inattesi e le esperienze che ci sorprendono non sono un # ne in sé, arrivano per far evolvere la nostra coscienza, per attivare destini, conoscenze, saperi a noi sconosciuti.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatrica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 48 -

Web source:

Chiudersi al nuovo fa arrivare i brutti pensieri

LA MENTE VA IN TILT QUANDO LE SUE CERTEZZE SONO MESSE IN DISCUSSIONE. MA SONO PROPRIO GLI SCHEMI MENTALI A SPEGNERE LA VITALITÀ E A INNESCARE LE CRISI. TENER DURO O COMBATTERE È SBAGLIATO. DEVI STACCARE LA MENTE E SINTONIZZARTI SU QUALCOSA DI PIÙ GRANDE, CHE STA ACCADENDO IN TE... rasi come «In questo periodo sto vivendo un inferno» sono tipiche del linguaggio comune: sensi di colpa, ansia, preoccupazioni sono una specie di inferno personale. Ma il mondo degli inferi ha origini ben più lontane e gli antichi ne avevano una percezione chiara, tanto che in Grecia viene menzionato in più di un mito. Ma è il mito di Persefone/Kore a toccarci maggiormente. Kore, si racconta, # F gli di Zeus e Demetra, è ancora una fanciulla e raccoglie # ori in un campo, quando viene rapita dallo zio Ade, il cupo e vendicativo dio degli inferi, il regno dei morti. Portata giù, le viene offerto come cibo un melograno, di cui lei mangia sei chicchi: non sa che chi mangia i frutti cresciuti nell'oltretomba, è condannato a non poterne più uscire! La madre Demetra, Dea della fertilità, per la rabbia e la disperazione blocca la maturazione delle messi e getta il mondo in un inverno eterno e nella carestia. Si arriva a un compromesso: la ragazza resterà negli inferi sei mesi all'anno e nei sei mesi in cui torna alla luce e alla sua famiglia, la gioia di sua madre farà sì che la terra rinasca, e così nasce ciò che noi chiamiamo primavera ed estate. Kore cresce così in quel luogo terribile e inospitale, lì smette di essere bambina e diventa Persefone, una donna: la sposa di Ade. Buio ed evoluzione Questo mito ci svela molti aspetti dell'animo umano. Ad esempio spiega che evolversi e crescere signi# ca stare a contatto con il buio interiore: sono i momenti in cui Kore è costretta a restare sotto terra, a contatto con i luoghi dell'ombra. Proviamo a paragonare il dolore di Kore a quello che proviamo noi, un dolore qualsiasi: di certo lei soffre a stare in COSÌ EVITI I DISAGI Non ostacolare il tuo cambiamento interiore iamo sempre incompiuti: cresciamo «Se cambiamo. Eppure quella futura personalità, che tra un anno sarà la nostra, esiste già, ancora immersa nell'ombra. Siamo ben consapevoli di cosa siamo stati, ma non sappiamo cosa diventeremo». Lo diceva Carl Gustav Jung: il seme della pianta che siamo è già visibile nel nostro presente. L'unica cosa che possiamo fare è lasciare che alcune trasformazioni avvengano in noi, senza ostacolarle, accogliendo ciò che siamo e cosa diventeremo come un tutt'unobilico tra buio e luce, ma dal suo dolore nascono le stagioni, con la loro perfetta ciclicità. Allo stesso modo noi, quando proviamo dolore e tormenti interiori, possiamo sperimentare la visione di nuovi paesaggi mentali, di nuovi stati dell'essere. Il dolore infatti spacca l'identità superata: quando lo proviamo è perché l'anima non vuole stare più nei binari in cui l'abbiamo con# nata. Sono dolori del parto. Allora occorre trarre tesoro da quel dolore, ascoltarlo nel profondo e guardare cosa ci suggerisce. ComeSe provi rabbia o tristezza, non dare la colpa a chi l'ha innescata (marito, # glio, genitore, amico...) ma interpretala come qualcosa che riguarda solo te e la tua vita. Incontra te stesso Gli antichi, nelle vicende umane, sapevano vedere le energie cosmiche, sotto forma di dei: è questo il senso dei loro miti. Di fronte a dubbi o crisi, si affidavano quindi al Fato, non a decisioni umane. Il tuo tormento si presenta con le frasi che continui a ripeterti nella mente: «Non so se lo amo ancora o no, non so cosa fare»; «I miei genitori vorrebbero che continuassi a studiare ma io mi sento troppo depressa»; «Il mio lavoro non mi piace, forse dovrei cambiare tutto?». Sono frasi che ampli# cano il malessere perché usano solo gli strumenti della razionalità, come se fossero quelli i «veri problemi» cui trovare soluzioni. Invece sono solo occasioni che il mondo interno ci presenta per evolvere: LA REGOLA Af# dati alla vita e... "lascia che sia" Ofa diventare ciò che sei. È proprio quando ti auto-inganni, gni evento che ti riguarda è una tappa del processo che ti raccontandoti che nella tua vita "va tutto bene", che arriva il disturbo, a farti capire che non è così. Ogni sintomo che ti viene a trovare è come un racconto del tuo corpo e della tua psiche. È il suo modo di esprimersi. Staccati dall'idea che la malattia, la crisi il disagio, siano un'ingiustizia che ti colpisce senza motivo. Questa visione ti toglie energia e non ti mette a contatto con il tuo sentire. Il corpo sa le cose prima di te, e non mente mai. Quindi fai spazio al sintomo, senza cercare di risolverlo, né di eliminarlo. Chiede solo di essere ascoltato: apriti a lui e al suo mistero. ci portano negli inferi perché lì possiamo incontrare noi stessi e, come Kore fanciulla, conoscere la vita e diventare adulti. L'errore è pensare di star male per "problemi personali", che in realtà sono solo immagini create dal mondo interno, un po' come i sogni. Identificare uno stato interno come "il mio problema" e occupare tutto lo spazio mentale con gli affanni dell'lo nel risolverlo: ecco il vero tormento. Perché al mondo interno, al tuo nucleo, non importa davvero se sei fedele o tradisci, se cambi lavoro o no, se studi o lavori: il tormento non andrà via scegliendo tra una cosa e l'altra, non è quello il punto. Il mondo interno vuole che tu # orisca e che diventi ciò che sei: nient'altro conta. E tutti gli eventi che ti accadono, anche quelli spiacevoli, servono solo a questo # ne. Non vanno eliminati dalla mente, dai pensieri, dalla tua vita

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatrica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 48 -

Web source:

quotidiana: sono occasioni per iniziare un viaggio interiore di crescita, come accade a Kore che diventa Proserpina. profondo portando l'attenzione all'addome. Puoi fare questo in casa, o anche sul balcone o in giardino, se ne hai uno. Ascolta tutti i rumori che ti circondano; se sei all'aria aperta fai caso anche a quelli della natura. Senti anche il silenzio. Poi ispirando, senti i profumi e la temperatura dell'aria, se è mite o fredda. Ascolta anche il tuo corpo e le tue sensazioni interne. In questo modo ti aff# di a te stesso e allo spazio che ti circonda. Poi riapri gli occhi e trova una parola o una immagine, anche ritagliata da un giornale, che rappresenti questa tua esperienza. Scrivi la parola o incolla l'immagine su un foglio o sul giorno corrente della tua agenda, per # ssare questa esperienza con un piccolo gesto creativo. Questo esercizio ti aiuta a "sentire" i tuoi momenti dandogli valore, ad accogliere dettagli a cui non avevi mai fatto caso. I profumi e i suoni del tuo ambiente potrebbero essere come le tue crisi, come i sintomi che hai o gli eventi della tua vita; integrali nel tuo mondo, senza fare resistenza: essi sono parte di te.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicosomatica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 56 -

Web source:

I pensieri inconfessabili nascondono i tuoi veri bisogni

TRASGRESSIONI, INSOFFERENZA, GELOSIE, PERSINO ODIO: A LIVELLO MENTALE OGNI EMOZIONE È CONCESSA. MA ALCUNI, QUANDO LA FANTASIA VA TROPPO IN LÀ, NE SONO TERRORIZZATI. COME SUCCEDA A LUCREZIA, CHE DA QUALCHE TEMPO È VISITATA DA FANTASIE SESSUALI CHE LA FANNO SENTIRE SPORCA. FINCHÉ NON COMPRENDE CHE FORSE DEVE LIMITARE UN PO' IL CONTROLLO MENTALE...Ciò che ha portato Lucrezia in terapia la prima volta è un forte desiderio di maternità e lo sconforto per una gravidanza che non va in porto. Lei è una dura, manager in una grande azienda e arriva in studio in tailleur e valigetta ventiquattrore. Ha una vita super-organizzata, che non ha subito variazioni nemmeno in tempi di quarantena. Tutto ruota attorno al suo planning, con orari precisi e cadenzati, persino i tentativi di gravidanza: programma il sesso, i tempi, le fasi. Non riserva alcuno spazio al piacere e alla passione. Ma un figlio, si sa, è il frutto dell'amore, in tutti i sensi. E grazie alle sedute, in terapia cambia atteggiamento: si prende delle pause mentali, fa qualcosa per sé, condivide momenti più leggeri con il marito e finalmente resta incinta. Sembra il classico lieto fine, tutto è perfetto. Passano tre mesi e piano piano, all'idea della nuova vita in arrivo, senza rendersene conto Lucrezia ritorna nel suo loop. La testa è satura del suo futuro ruolo di mamma, che un po' la spaventa e al quale si avvicina quindi con il suo solito schema: la programmazione. Già, il ruolo: come se a diventare mamma si perdessero tutte le altre sfaccettature del femminile. Arriva l'inatteso. Cosa ne sarebbe di un diamante se, credendo di essere una sola delle sue facce, decidesse di oscurare le altre? Non brillerebbe più. Completamente identica nel nuovo ruolo, Lucrezia ha già deciso il nome del nascituro, programmato l'acquisto dei vestitini migliori, studiato i migliori pasti per lo svezzamento, ha effettuato ricerche sui nuovi sistemi educativi e trovato il migliore asilo della città. E, vista l'intenzione di chiedere LA GABBIA DI MARA La voglia di mollare dice: cambia schema! «Gscrivo perché sto vivendo entili esperti di Riza, vi un momento di rispetto ai miei studi universitari. Mi piace la mia facoltà, ma... mi sento in gabbia. Non esco più con le amiche, vorrei andare in montagna, che amo tanto, ma non riesco a staccare, a prendermi delle pause. Se solo ci provo mi assale l'ansia, mi impegno ancora di più nello studio, ma poi perdo la concentrazione e non assimilo. Spesso penso che lo studio non faccia per me e che farei bene a mollare. Ma subito cerco dicacciare questo pensiero! Non posso fallire così! E insomma, sono stremata». Mara uello che non vedi, cara QMara, è che il giudizio su di te, in realtà è un sintomo. L'ansia arriva dal senso del dovere e ha un preciso compito: spingerti a studiare in modo diverso, trovando un equilibrio tra impegno e divertimento. La gabbia non è lo studio, ma il tuo atteggiamento. L'ansia ti sta ricordando la "morbidezza" e ti spinge a orientare la tua attenzione a te stessa, distraendoti così dall'emergenza di un libretto-voti impeccabile. «Perché ho questi pensieri? Sono un mostro!». No, è il contrario: sei troppo identica in un modello di perfezione che ti soffoca e, per farti respirare, il mondo interno deve portarti a contatto proprio con ciò che più temi e fartelo vedere. SEGUE DA PAG. 56 un prolungamento della maternità, ha redatto un piano spese per assicurare il meglio a suo figlio, sottraendo dal bilancio familiare i costi che riguardano i suoi interessi che, da quel momento, ha detto nito capricci. Insomma, Lucrezia, si sta piano piano annullando. E infatti qualcosa in lei si ribella. Tornata in terapia racconta che, da un paio di mesi, è letteralmente ossessionata da una fantasia che sta diventando PORTA IN PRIMO PIANO I TUOI BISOGNI Fai il check-up del tuo appagamento: scopri cosa lo amplifica e cosa lo trattiene a tendenza a non vedere e a non dare la giusta priorità ai propri bisogni, che scatena disagi come depressione e ansia, arriva dalla credenza falsata di... non averne! Spinti dal bisogno di vedersi buoni, abbiamo dato più importanza all'immagine interiore del benefattore e persino, in alcuni casi, del martire. Per uscire da questo meccanismo ingannevole il primo passo è riconoscere che queste illusioni non sono reali, ma arrivano dalla convinzione profonda che, per essere amati, occorre farsi da parte. Ecco una tecnica per cambiare prospettiva. Procurati un foglio e una penna. Immagina il foglio bianco come lo spazio della tua consapevolezza. Chiudi per un attimo gli occhi, fai tre respiri profondi e asseconda il movimento spontaneo che ti porta a ispirare ed espirare. Quando ti senti abbastanza rilassato, lascia che arrivi un'immagine, l'immagine di te pienamente appagato. Dove ti trovi? Cosa stai facendo? Che oggetti hai con te? C'è qualcuno o qualcosa che intralcia? Quando l'immagine sarà ben delineata nella tua mente, riapri gli occhi. Scrivi sul foglio tutto ciò che hai osservato. Quando avrai terminato, rileggi il tuo scritto e sottolinea con un colore le frasi che senti più connesse ai tuoi bisogni; utilizza un altro colore per quelle, invece, rappresentative di pressioni e freni che arrivano dall'esterno. Ricopia le frasi che parlano dei tuoi bisogni e impegnati a soddisfarne almeno qualcuno nel tuo quotidiano. un vero e proprio incubo: «Dottoressa, non l'ho detto a nessuno, ma non ce la faccio più. Non so cosa mi sta succedendo: mi assalgono continuamente

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatrica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 56 -

Web source:

pensieri “sporchi”, fantasie sessuali... inconfessabili! E più cerco di tenerle a bada più diventano intrusive, lasciandomi un senso di eccitazione, ma anche tanta ansia. Ma io amo mio marito! Solo che dal nulla mi arrivano queste immagini erotiche. Mi vergogno a dirlo: sogno ad occhi aperti di far sesso con ragazzi parecchio più giovani di me. Nelle fantasie non sono incinta, anzi, ho un abbigliamento molto sexy e mi trovo a stuzzicare questi sconosciuti in luoghi pubblici. Mi sento così sporca, ma al contempo provo piacere. Oddio perché mi succede? E proprio adesso che sto diventando mamma! Sto rovinando tutto!». Una donna completa C o s a rappresentano le fantasie della paziente? Ha davvero desiderio di fare quelle cose? In realtà quelle immagini sono l'espressione di una richiesta che arriva dritta dal suo mondo interiore: quella di non perdere di vista se stessa, la propria totalità. Le fantasie sono simboli e le immagini sono il loro veicolo. Più reprimiamo parti di noi, identificandoci con un solo lato, più quelle parti si affacceranno con prepotenza. Lucrezia è una vera e propria programmatrice con forte tendenza al perfeLA REGOLA Ferma giudizi e commenti e guardati come si guarda un panorama Oe inutili stati ansiosi dettati, invece, dalla nostra proiezione sui fenomeni che osserviamo. Giudizi, e inutili stati ansiosi dettati, invece, dalla nostra proiezione sui fenomeni che osserviamo. Giudizi, sservare la realtà per ciò che è, è l'unico modo per non andare incontro ad arrovellamenti mentali opinioni, senso di colpa o inadeguatezza sono letture falsate della realtà circostante. Occorre, invece, contemplare ciò che si affaccia in noi proprio come si fa con un quadro o un panorama, perché in quello scenario c'è già tutto. Lì si trovano tutte le emozioni che vogliono essere viste e accolte. Questo è il nostro unico compito. zionismo. L'ipercontrollo le dà l'illusione di non incrinare la propria immagine interiore di perfezione. Ma quanta pesantezza comporta, tutto ciò, in termini di responsabilità? Ecco perché i protagonisti dei suoi pensieri peccaminosi sono così giovani: Lucrezia ha bisogno di leggerezza. La maternità ha rafforzato un nucleo ma, per certi versi, è stata una benedizione, la spinta alla ricerca di una femminilità completa su tutti i livelli, anche quelli che per anni ha negato a se stessa: prima la maternità, ora la sensualità e il piacere. La terapeuta guida Lucrezia al riconoscimento dei propri bisogni e questa è la vera svolta: si permette dei trattamenti estetici, acquista dei profumi caldi e “avvolgenti” butta via l'agenda e invece di “pre-occuparsi” si occupa delle cose nel momento in cui si presenta la necessità di farlo. Si dà cioè la possibilità di lasciar convivere dentro di sé tutti i volti del Femminile, anche quelli apparentemente opposti: serenità e ansia, gioia e tristezza, strategia e abbandono, ferocia e morbidezza, # ducia e gelosia, pudicizia e sfrontatezza. Comprendendo che arrivano perché il mondo interno vuole completezza, non perfezione. È così che, da persecutori, i suoi pensieri diventano degli alleati. Tutti i volti del Femminile hanno diritto di cittadinanza: accoglili e i tormenti sfumano

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicosomatica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 60 -

Web source:

Quelle voglie inarrestabili ti parlano degli istinti sepolti

IN CERTI MOMENTI SI AFFACCIA UN LATO DI TE CHE È PIÙ FORTE DI QUALSIASI TENTATIVO DI CONTROLLO, COME SE FOSSE UN ANIMALE SELVAGGIO. AD ALICE SUCCEDE COL CIBO, CON CUI HA UN RAPPORTO DISTRUTTIVO FATTO DI ABBUFFATE E AUTODENIGRAZIONE. MA IN QUEL LUPO DEVE RICONOSCERE UN CUCCIOLLO: L'ISTINTO, LA GUIDA PIÙ PREZIOSA, DA CUI HA DIVORZIATO DA TROPPO TEMPO... A lice è una giovane donna, ordinata, pulita ed efficiente: ama il suo arrivare al lavoro per prima, quando non c'è ancora nessuno, le piace preparare le cose da fare e soprattutto ama giungere a # ne giornata con tutto a posto, concluso, sistemato. Ma la # ne delle sue giornate, ultimamente, è anche l'inizio del suo incubo: fuori dal lavoro inizia la sua silenziosa lotta contro desideri distruttivi e incontrollabili. Cosa ti possiede? Da tempo Alice è assalita da una voglia che non sa come gestire: si ferma al supermercato per comprare cibi di ogni genere, dolci e salati, l'importante è che siano "proibiti" e poco sani. Si ordina di non farlo, ma poi la tentazione ha la meglio. Una volta a casa tenta di nasconderli in fondo a qualche scaffale, per non vederli ma anche perché non li intercetti il suo compagno, con cui da qualche tempo sta facendo una dieta. Alice tenta di resistere, ma il pensiero continua ad andare lì: «Mi sembra di essere posseduta, non faccio altro che pensarci e quando so che il mio compagno deve uscire per il suo turno lavorativo serale, inizia a montarmi un senso di nervosismo, ma anche di eccitazione». Quando poi il compagno esce, Alice non si trattiene più: prende tutto il cibo nascosto, lo prepara davanti a sé. Nelle dipendenze, come quelle da cibo o da sesso, è in azione una parte vitale, che però si presenta in modo distorto e compulsivo. Ascoltare il suo lamento è la via per ritrovare misura e benessere e lo mangia # no alla # ne e # no a sentirsi scoppiare. «Mi sembra che esca fuori un lupo famelico che divora tutto voracemente, un animale selvaggio affamato e senza pudore. Ma quando ho # nito, quando il lupo se ne va, io resto piena di disgusto verso me stessa, mi vergogno e mi dico che non deve più succedere». Dopo avere ceduto alla tentazione Alice si sente sbagliata, si critica, si insulta, ma non sa come sfuggire a questo lupo affamato che vive dentro di lei. Più cerca di riprendere in mano la situazione, studia sistemi perché non ricapiti e più insistentemente il lupo compare nella sua mente e nelle sue azioni. Quando fai "la matta" Quando inizia il suo percorso di psicoterapia, le viene chiesto quali sono le trasgressioni che si concede, in quali situazioni si permette di perdere il controllo e di lasciarsi andare. Scena muta. Nessuna. A parte il cibo, certo. Poi le viene in mente che solo alla guida, da ANTONIO CI PROVA SEMPRE Il dongiovanni seriale sta cercando un fuoco interiore «Hdonna provo a sedurla. Non penso ad altro o un problema: appena conosco una nuova # nché lei non cede, e vivo in preda a un misto di ansia e di eccitazione. Se succede perdo subito interesse, e la cosa ricomincia con un'altra. Io ero uno da relazioni stabili, ma dopo che anni fa è # nito un rapporto importante mi ritrovo a fare il dongiovanni, # nendo per in# larmi in situazioni imbarazzanti e fuori luogo. Ho provato a smettere, ma sono fuori controllo». Antonio Csentire quello che senti, né cercarne la aro Antonio, non devi smettere di causa, ma iniziare a vivere questa energia in modo nuovo. Anziché dominarla o esserne dominato, inizia a percepirla: percepisci il desiderio (eros), staccandolo dall'oggetto (le donne) e ascolta le tue sensazioni. Lascia che eccitazione, ansia, desiderio si muovano liberi dentro di te, che si trasformino in immagini e che possano scorrerti dentro senza freni. L'energia erotica è un fuoco che non può essere domato, ma solo accolto af# nché svolga il suo compito trasmutativo. Le donne sono in questo periodo l'innesco di un'energia da cui ti eri troppo allontanato; un'energia che ti appartiene e che non stai sviluppando completamente. Il ruolo del desiderio non è # ssarti al suo oggetto momentaneo, ma sganciarti dall'lo e unirti alla vita, e così farti sbocciare. Si presenta a volte come distruttivo perché la mente è troppo chiusa e identi# cata in pensieri di super# cie, che fanno resistenza e provocano dolore. SEGUE DA PAG. 60 sola, si permette di fare la "matta": corre, supera i limiti di velocità, inveisce contro gli altri conducenti e sente l'adrenalina e la vita che le scorrono nelle vene. Sensazioni simili a quelle che prova quando il desiderio di cibo la invade e si perde nelle sue abbuffate. Alice si accorge, parlandone, che quasi tutto nella sua vita è stretto dentro regole, organizzato e "anestetizzato": per la maggior parte del tempo vive, agisce e si muove nella tranquillità e nell'organizzazione, ma# senza sentire nulla! Ora, però, qualcosa dentro di lei ha iniziato a spingere per uscire: il lupo famelico e compulsivo che la fa mangiare senza ritegno è la voce del suo istinto più profondo che non riesce più a stare dentro le regole e i programmi che ha imposto alla sua esistenza. Questa parte animale ha preso una forma distorta e dannosa solo perché non ha trovato un altro modo e un altro spazio di espressione. L'amico lupo Alice non si # da di questo lato che sente al momento fuori controllo e pericoloso, ma in terapia inizia a incontrarlo: a occhi chiusi scende nel buio dentro di sé, comincia a osservare il lupo e familiarizza attraverso le im62 Riza psicosomatica magini con questa parte di sé. Questo lupo

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatca

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 60 -

Web source:

non può essere addomesticato, ma può forse diventare un compagno di viaggio? Una voce da ascoltare? Alice inizia a percepire la presenza della propria energia animale anche in altri modi: il lupo si fa sentire sotto forma di curiosità verso nuove idee ed esperienze, le chiede di inserire dei diversivi e delle novità nelle sue giornate troppo organizzate e monotone, la spinge a riprendere in mano interessi abbandonati da tempo: senza dirlo a nessuno, come fossero segreti. Piano piano il piacere torna a insediarsi accanto al dovere: Alice smette di essere solo la donna efficiente e organizzata, si concede distrazioni, piccole trasgressioni e piaceri che la fanno sentire viva. Il suo lupo affamato e aggressivo ora è diventato un lupo libero che non ha più bisogno delle abbuffate per venire alla luce.

L'AZIONE PRATICA Con tempera e colori fai spazio a ciò che ti fa sentire vivo renditi un momento e procurati un foglio di carta P o cartoncino e dei colori a tempera. Crea attorno a te uno spazio comodo, senza interferenze e inizia a lasciar cadere sul foglio gocce di colore. Lascia che siano i colori ad attrarti senza pensare né ragionare. Mentre fai cadere le gocce osserva il foglio e quando senti che può bastare fermati: a questo punto piega il foglio a metà lasciando il colore all'interno. Con le mani premi sulla superficie così che il colore si espanda e si mescoli. Resta qualche istante così, con le mani sul foglio piegato: qualcosa ha preso forma a tua insaputa, qualcosa attende di essere incontrato, e tu sei lì per accoglierlo. Ora apri il foglio e osserva le macchie che si sono create, osserva le forme e i colori e percepisci le sensazioni che provi di fronte ad esse. Se lo desideri puoi giocare: creare immagini, aggiungere linee e colori, far emergere qualche dettaglio che ti colpisce. Questa tecnica ti permette di entrare in contatto, in modo morbido e creativo, con quella parte di te che si muove al di fuori dei ragionamenti e del controllo ma proprio per questo ti fa sentire vivo. In più, ti allena ad accogliere quello che arriva e a entrare in contatto con esso in modo creativo e spontaneo.

LA REGOLA Non avere aspettative e ascolta il mondo interno. Tutto ciò che ti abita ma non ascolti e che tenti di controllare, rischia di non avere aspettative e impara a dare ascolto al tuo mondo interiore. di diventare il tuo peggior nemico e anche un'energia vitale e sana può trasformarsi in una forza distruttiva e boicottante. Quello che accade dentro di te ha sempre un senso: se elimini le idee unilaterali che produce il tuo Io, se togli le etichette e i giudizi da ciò che ti accade, puoi entrare in contatto con parti profonde di te. Non si tratta di fare cose "sbagliate", ma di accogliere l'energia che te le presenta.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicosomatica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 64 -

Web source:

Gli attacchi di rabbia vogliono risvegliare la tua creatività

ESSERE CREATIVO NON VUOL DIRE FARE L'ARTISTA, MA USARE L'ENERGIA VITALE PER INVENTARE LA VITA MIGLIORE PER TE, QUELLA IN CUI LE TUE TENDENZE POSSONO ESPRIMERSI. SE PER QUALCHE MOTIVO LA FRENI, LEI SI ACCUMULA E FINISCE PER TRASFORMARSI IN AGGRESSIVITÀ. QUANDO TE NE ACCORGI NIENTE SENSI DI COLPA: È IL MOMENTO PERFETTO PER INIZIARE A RINASCERE

Igor ha 35 anni e fa il pasticciere. Un mestiere che richiede matematica precisione e perseveranza. Ma che è quasi un'arte! Le sue decorazioni in cioccolato e caramello sono vere e proprie opere di raffinata bellezza e gusto sopraffino. Da un anno sono diventate la sua ancora di salvezza: «Quando mi dedico ai dolci - racconta alla prima seduta di psicoterapia - dimentico tutto il resto. Mi perdo in un'esperienza totalizzante, sono il mio rifugio». Igor è un tipo estroverso, comunicativo, meticoloso e iperattivo. Ma dal primo lockdown ha perso tutte le sue abitudini: le uscite e gli aperitivi serali con gli amici, i viaggi nei Paesi più sperduti del globo, i suoi amati sport: il kitesurfing, i lanci con il paracadute e il parapendio. Sì, perché Igor, oltre ai dolci, ama gli sport estremi. Lo fanno sentire libero e vivo. E ora è tutto finito. Si ritrova chiuso in casa, pigro e indolenzito. In balia della noia, dell'apatia, della calma piatta. Senza iniziativa e desiderio. Si rivolge alla psicoterapia quando teme di non riuscire a venire fuori. Rabbia come defibrillatore. Gli mancano le forti emozioni cui era abituato e persino il desiderio per la sua ragazza! Quanto ha lottato per riuscire a conquistarla, e adesso non riesce nemmeno a fare l'amore. Il senso di frustrazione è un peso insostenibile che ultimamente lo porta a scoppiare in forti attacchi d'ira - questo è ciò che in realtà l'ha portato in terapia - contro i colleghi, il capo, e anche a casa, con i suoi fratelli. In qualche occasione è stato coinvolto anche in risse fuori dai bar. Igor a fatica e a denti stretti ammette: «I motivi sono sempre stupidi, in realtà mi sale una rabbia che mi acceca e allo stesso tempo sento anche un folle entusiasmo. È assurdo! Cosa sto diventando? Sono un pasticciere, amo la dolcezza, non la violenza!». Igor si sente in colpa, ma ciò che gli accade non va preso alla lettera. Il senso è più sottile. L'adrenalina che ricercava, prima del lockdown, negli sport estremi e nell'iperattivismo, lo fa sentire vivo. È lui stesso ad ammetterlo: rabbia ed esaltazione sono simili a defibrillatori, scariche che lo riportano in vita. L'aggressività viene dallo stop a tutte quelle azioni in cui si identifica, azioni che non può fare. E il suo lo è andato in tilt: LO SCONCERTO DI ESTER Una figlia insolente sta curando entrambe dal perfezionismo «Sdi un tempo ora è un'adolescente irascibile e sono in crisi con mia figlia. La dolce bambina insolente. Esce dalla sua stanza solo per mangiare e per prendermi a male parole. Io non ho mai osato tanto. Sono sua madre, merito rispetto. Invece lei cosa fa? Scrive sul suo diario segreto: "Prima o poi uscirò da questa prigione!". L'ho scoperto un giorno che non c'era: mi ha ferito e provo una grande rabbia ma non so cosa fare». Ester cambiamenti che avvengono negli altri ci colgono di sorpresa e possono spaventarci. Le intemperanze di tua figlia risvegliano nervosismo, rabbia, insicurezza e senso di impotenza che abitano dentro di te. C'è un lato di te che non ti concedi - che non hai potuto mai concederti, da quanto racconti - e che ora vedi in tua figlia: «Ma come, io non ho potuto, lei come si permette!». Cara Ester, gli altri, con i loro comportamenti, ci rappresentano sempre quei nostri moti interiori che non riusciamo a vedere, come un teatro fatto solo per noi. L'aggressività che gira in casa quindi è prima di tutto l'energia creativa che non ti permetti di esprimere, chiusa nell'identità della "brava figlia" prima e della "brava mamma" adesso. Ma se la neghi, diventa distruttiva. Ora evita le prese di posizione: le scenate di tua figlia sono transitorie e i suoi attacchi non sono rivolti a te: servono a ridimensionare l'immagine del genitore ideale che tu impersoni davanti a lei. Agendoci contro, l'inconscio di tua figlia sta cercando di curare entrambe! La ferita che senti serve a distanziarti da lei e dall'immagine di mamma che le proietti, e a scoprire che ora che lei è cresciuta puoi essere tanto altro. Percepisci la rabbia senza interferire. Lascia che affiori in modo puro, scollegandola da tua figlia: può trasformarsi in azioni nuove, creative e rinnovarti profondamente. La sofferenza interiore che si esprime con la rabbia spesso nasce da possibilità non vissute. Va vista come "un più", non "un meno", ma "un più" che la persona non riesce ancora a valorizzare. Cosa devi fare quando vivi un tormento interiore? Niente! Ma è un "niente" che va fatto bene e riempito di consapevolezza, così si trasforma in nuove occasioni. SEGUE DA PAG. 64 non riesce più a compensare e vive il terrore di sparire, di non sentirsi vivo. Perché simbolicamente il lockdown per lui è stato come una morte interiore. Ma come sentirsi vivo anche senza quell'adrenalina e i rischi che porta con sé? La liberazione. I sintomi sono voci dell'anima: contengono già la cura. Ecco perché la terapeuta invita Igor a non intervenire, a darsi il permesso di incontrare la stasi, il vuoto di cui ha tanta paura. Lì incontrerà anche il talento creativo e la vita. Igor, sentendo queste indicazioni, si sente stranamente sollevato. Per una volta può non far nulla. Ascolta con attenzione le parole della terapeuta, che aggiunge una frase di Marie-Louise

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatrica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 64 -

Web source:

Von Franz: «La forza creativa non vissuta diventa una delle più terribili forze distruttive. Quando qualcuno ha un dono creativo e non lo usa per pigrizia o per qualche motivo analogo, questa energia creativa diventa puro veleno». Igor intuisce il senso dei suoi comportamenti. Gli sport, così come le risse, sono compensi, azioni compulsive con le quali fugge da se stesso, dal lato vitale e creativo, che per ora emerge solo in un'oasi: l'armonia e la dolcezza delle sue creazioni. Il blocco del lockdown però ha sospeso quei compensi e l'energia creativa si è accumulata, esplodendo negli attacchi di rabbia che lo hanno destabilizzato, perché giudicandola la credeva sbagliata e distruttiva. In realtà l'apatia e la noia gli sono servite a rallentare e a guardarsi dentro. Permettersi di non fare nulla, anche nella noia, ora può far maturare una consapevolezza più profonda di sé, che lo porta un giorno a dire: «In realtà non stavo vivendo secondo le mie reali possibilità, e la rabbia mi stava avvisando. Ora lo so e posso tornare a vivere, lasciando emergere la mia creatività in modi differenti». LA REGOLA Hai un problema? Non provare a risolverlo dall'esterno, in frasi fatte, convinzioni, luoghi comuni. Il disagio non fare piani: # niresti per identiti# carti in obiettivi assorbiti è la voce della tua essenza, cerca di rompere una mentalità di super# cie che si è incancrenita. È il timoniere che ti indica la strada. Non arriva per essere risolto "fuori", ma per farti ritrovare te stesso, l'essenza che vive sotto la scorza, il te stesso che non conosci. Che vive nel buio. Allora percepisci il tormento e nasconditi: portalo nel buio. Igor, dopo poche sedute, ha sentito l'energia e la voglia di riaprirsi agli amici, agli affetti, a interessi più "morbidi". Una nuova vitalità che lo ha portato a contattare un grande chef: lo seguirà in vista di una competizione internazionale di pasticceria! LA TECNICA DELLA GROTTA Diventa spettatore e cambia il tuo copione Lquesta tecnica o scopo di è sperimentare la resa al tuo mondo interno, contattando immagini, intuizioni che arrivano spontaneamente, per tradurre gli accadimenti che, nella vita, l'anima dispone. Chiudi gli occhi, sistemati comodamente in un luogo tranquillo, protetto e sicuro. Fai qualche respiro profondo e percepisci il corpo e la tua presenza nel punto dove di volta in volta posi la tua attenzione. Inizia dai piedi e passa in rassegna la parte posteriore delle cosce, i glutei, le mani, le braccia, le spalle, la testa. Ora, lascia che af# ori dentro di te il problema che ti tormenta e, poco distante, l'immagine di te seduto a terra in un prato o un bosco. Immagina di scendere nella terra e di entrare in una grotta. Permettiti di percepire l'esperienza con tutti i tuoi sensi. Le pareti sono lisce o rugose? Secche e calde, o fredde e umide? Potresti addirittura sentirne l'odore o percepire lo zampillare di una sorgente poco distante da te. Lungo i cunicoli intravedi degli spiragli di luce che ti orientano verso l'uscita... Adesso sei fuori e ti trovi in un grandissimo an# teatro. È in scena la tua vita. Sei uno spettatore che osserva tutto a distanza. Chi sono i personaggi principali? Ognuno recita la sua parte. Come sono vestiti? È un'epoca passata o un tempo recente? Quale tema stanno rappresentando? Qualsiasi cosa si presenti alla tua vista permettiti di osservare. Se emerge un dolore non opporti, lasciagli spazio dentro di te... vuole solo che tu ti accorga di lui, senza giudizio. Adesso puoi riaprire gli occhi e riprendere le tue attività

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicosomatica	Author: Davide Mosca
Country: Italy	Date: 2021/05/01
Media: Periodics	Pages: 94 -

Web source:

«La saggezza? Non si cerca, arriva se le fai posto»

Non perdere tempo in teorie: pensare di poter controllare e sistemare tutto è un errore. È l'ottimo punto di partenza di Raimon Panikkar, uno dei più importanti #loso# tra quelli che hanno avvicinato Oriente e Occidente. Il nostro Davide Mosca l'ha incontrato nella più sottile delle sue interviste immaginarie. S'ari verde sopra la camicia bianca, sorriso e capigliatura #uente a illuminargli il bel volto senza età, Panikkar mi fa cenno di accomodarmi nel suo studio di Barcellona. Tutto in lui rimanda a un ideale di assennatezza. Proprio da quella decido di partire. «Sei famoso per la tua saggezza. Come si ottiene?». «Non si può. Non si può cercare la saggezza, darle la caccia come fosse un oggetto. Si può soltanto prepararle una dimora». «E allora ti chiedo: come fare concretamente ad accoglierla?». «Ci sono due semplici atti. Il primo è il più importante: non perdere tempo in teorie. Pensare di poter siste CHI È STATO RAIMON PANIKKAR Un ponte vivente tra le culture del mondo u un #losofo e Fscrittore spagnolo di origine indiana. Nato da madre catalana e da padre indiano induista, diceva di considerarsi totalmente occidentale e totalmente orientale. Dopo un lungo periodo di insegnamento in Europa e Sudamerica si trasferì in India, studiando a fondo le #loso# e orientali. Quindi si mosse in California, riprendendo l'insegnamento universitario. Tutta la sua opera è dedicata a gettare un ponte tra queste due culture «Chi non sa superare la dicotomia tra l'essere e il pensare, tra ciò che uno è e ciò che uno pensa, diventa schiavo del proprio pensiero e in ultimo termine perde il senso dell'esistenza» RAIMON PANIKKAR segue da pag. 94 mare e risolvere tutto è un errore. Uno dei misteri della vita è che il male esiste, che le tensioni non possono essere sopresse e che noi ci siamo dentro; che si deve fare il possibile, senza lasciarsi dominare e senza mai ritenere di possedere la verità assoluta. Bisogna accettare la condizione umana, sapere che un certo dubitare non si oppone alla #ducia; sapere che il senso di contingenza è necessario alla nostra vita. Devo rendermi conto che sono una parte di questa realtà e che non spetta a me controllarla; scoprire il senso della vita nella gioia, nella sofferenza, nelle passioni, invece di lamentare la dif#coltà del vivere, rimandando ad un giorno che non arriva mai il momento di godere profondamente di questa vita, trovare questo senso in ogni istante». «Secondo atto?». «Non avere paura né di sé, né degli altri. L'uomo prende coscienza di se stesso e tramite questo atto diventa cosciente della sua solitudine e del modo di superarla. Il suo non è semplicemente il desiderio dell'altro, nemmeno di un altro simile a sé o a una parte di sé, ma un dinamismo verso la pienezza del Sé, l'integrazione del Sé con l'intero universo». «Insisti molto sul fatto che l'uomo è in connessione con il cosmo». «Così come l'intero universo procede lungo il proprio percorso, anche tutta la nostra esistenza segue il suo corso e descrive un ciclo che corrisponde a quelli divini e cosmici. L'uomo saggio è essenzialmente un uomo che celebra; egli però non celebra le proprie vittorie, e neppure una festa della natura in compagnia dei suoi simili; piuttosto concelebra con l'intero universo, assumendo il suo posto nel processo cosmico in cui tutte le forze sono impegnate». «In quest'ottica tu de#nisci la vita un'avventura». «L'avventura del vivere comincia con una duplice 96 Riza psicosomatica scoperta, cioè che l'interiorizzazione è il mezzo per afferrare la realtà e che la realtà atemporale consiste di pura trascendenza». «Tu ripeti spesso: "non chiedere perché". Mi verrebbe da chiederti il perché». Ridiamo insieme. «Ho studiato a lungo gli antichi e illuminati testi vedici e se c'è un genere di ri#essione sostanzialmente assente dall'intera esperienza dei Veda è la domanda del perché. Il fatto di soffrire, la realtà dell'angoscia umana, viene accettato semplicemente, accolto come un dato di fatto, come qualcosa con cui bisogna aver a che fare, sia riguadagnando la felicità e l'equilibrio perduti, sia transcendendo la dolorosa condizione umana. La speculazione vedica, tuttavia, non se ne chiede il perché». «Per questo consigli di andare oltre tutte le nostre idee?». «Sì, non possiamo identi#carci con le nostre idee. Le idee hanno importanza, ma un'importanza relativa. Chi non sa superare la dicotomia tra l'essere e il pensare, tra ciò che uno è e ciò che uno pensa, diventa schiavo del proprio pensiero e in ultimo termine perde il senso dell'esistenza». «Concludo laddove abbiamo cominciato, con la saggezza. Secondo te è fondamentale tramandarla. A questo proposito parli di "#lo d'oro". Di che si tratta?». «Fin dai tempi più antichi il #lo d'oro è il simbolo di un sapere che nasce dall'esperienza personale e che è libero dai condizionamenti istituzionali. È un #lo perché rappresenta la continuità di un'esperienza sempre antica e sempre nuova ed è esile perché in ogni generazione questa consapevolezza viene mantenuta da una minoranza di individui. Questo #lo è d'oro perché è immortale, rimane sempre anche nei periodi più caotici e oscuri, a volte più apparente, a volte più nascosto».

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicomatrica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 100 -

Web source:

Chiudi gli occhi e immagina.... un grande albero

UNO DEI SIMBOLI PIÙ ANTICHI E RAPPRESENTATI: RICHIAMA L'UOMO E NELLO STESSO TEMPO L'UNITÀ DI ALTO E BASSO E LA CONCILIAZIONE DEGLI OPPOSTI. PER QUESTO POSSIAMO USARLO COME STRUMENTO DI AUTOTERAPIA E DI MEDITAZIONE CON LE IMMAGINI, SPECIALMENTE NEI PERIODI IN CUI CI SENTIAMO SRADICATI E PRECARI... Tutte le volte che hai bisogno di centrarti su te stesso e riconnetterti con il tuo essere, puoi immaginare un albero. Questa immagine è perfetta per "radicarti" nella parte più profonda e calda di te stesso. Come fare? È molto semplice. La meditazione con le immagini In un posto tranquillo della casa, mettiti comodo e dopo qualche secondo inizia a orientare l'attenzione sul tuo corpo che respira. A questo punto chiudi gli occhi e immagina di essere in un sentiero in campagna# i prati intorno, il cielo# senti i tuoi passi, i tuoi passi che procedono da soli, senza meta, senza sforzi, solo i tuoi passi che ti portano# cammina# cammina# passo dopo passo# e questi passi sono sempre più in sintonia con il tuo ritmo interno# cammina, cammina# i pesi via via se ne vanno, la mente si svuota# passo dopo passo# ti trovi in uno spazio aperto circondato da molti alberi diversi. Li osservi uno ad uno# e tra tutti scegli quello che ti piace di più, che è più aff# ne a te, e ti metti di fronte al tuo albero. Osservi le sue radici che affondano nel terreno, la rugosità della sua corteccia# il suo profumo# tocchi le foglie e vedi i suoi frutti# A questo punto lascia depositare tutte le piacevoli sensazioni che ti ha portato dentro di te e dopo pochi istanti puoi riaprire gli occhi. Respira profondamente e con calma torna alle tue attività quotidiane. Gira pagina per scoprire tutti i benefici di questa tecnica immaginativa Evoluzione e stabilità, radicamento e altezza, sviluppo e ciclicità: una galassia di significati che fanno di questo simbolo un vero e proprio talismano L' albero è il simbolo della vita, rappresenta l'evoluzione del cosmo, il ciclo di morte e rigenerazione: così gli alberi a foglie caduche ogni anno si spogliano e poi si rivestono con le loro foglie. La crescita verticale del tronco suggerisce un collegamento tra il mondo dell'alto e quello del basso, tra il cielo e la terra, il maschile e il femminile, indicando la possibilità di unione ed equilibrio degli opposti. Ma l'albero mette in comunicazione questi due livelli con un ulteriore livello del cosmo: quello sotterraneo, attraverso le radici che affondano nelle profondità della terra. I vermi strisciano fra le sue radici, gli uccelli volano fra le sue fronde e nell'abbraccio materno dei suoi rami trovano protezione le creature che si cibano dei suoi frutti. È il simbolo che riunisce in sé tutti gli elementi: l'acqua che circola nella sua linfa vitale, la terra che viene assimilata attraverso le radici, l'aria che alimenta le sue foglie e il fuoco, che nasce dallo st# namento del suo legno e lo porta a combustione. L'IMMAGINE TERAPEUTICA IL SIMBOLO Anche in te c'è una parte sempreverde che non smette mai di # orire Fin dai tempi antichi l'albero è stato celebrato come simbolo di energia vitale e insieme divina, chiamato per questo "l'albero della vita"; la sua sacralità lo porta ad essere oggetto di culto amato dalle divinità. Artemide è la dea del cedro e del nocciolo, Attis si identifica# ca con un pino, Adone nasce da un albero di mirra, Atena sorveglia l'albero di olivo: abbattere uno di questi alberi, nell'antica Grecia, poteva provocare una condanna a morte. Il culto dell'albero era molto importante anche nelle culture preelleniche: erano previsti riti, sacri# ci, danze propiziatorie per aiutare la vegetazione. In particolare un rito celebrava la morte annuale delle piante strappando un singolo arbusto: con questo gesto si riteneva di liberare gli spiriti che avrebbero permesso alle piante di riprodursi eternamente. Gli alchimisti medievali ritenevano che l'albero fosse l'emblema della loro Opera, perché si fa portavoce dell'intensità della vita interiore: la sua crescita può rivelare infatti la parte "sempreverde" all'interno dell'individuo e quindi il suo centro eterno. NELLA PSICHE E NEI SOGNI Una sorgente di autostima e di # ducia nelle proprie capacità L'albero rappresenta l'immagine dell'uomo, la sua autostima, il suo percorso d'individuazione, il cammino della vita in cui si fondono e si integrano gli opposti. È il simbolo del sapere e della maturazione psicologica. Ci mostra l'esempio di come da un piccolo seme indifeso, che racchiude in sé tutte le potenzialità, possa svilupparsi il Sé, dispiegando nel tempo il nucleo profondo, attorno al quale si compiono incessanti processi di morte e rinascita. Sognare un albero ben piantato, vitale, frondoso e con i frutti, annuncia lo sviluppo pro# cuo di qualche nostro progetto, la pienezza e il senso di soddisfazione che porta alla realizzazione. È il simbolo della nostra unicità, che ci contraddistingue facendo emergere i nostri tratti più essenziali. Al contrario, sognare un albero secco mette in rilievo le dif# coltà presenti o una condizione poco stimolante in cui si è immersi. Sognarlo morto o schiantato da un fulmine, in# ne, mette in rilievo episodi che possono averci immobilizzato e può riferirsi anche a profonde delusioni o a malesseri # sici.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicosomatica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 104 -

Web source:

Scendi nelle radici e puoi riposare

LE RADICI NON LE VEDI, MA NUTRONO LA PIANTA. QUANDO TI SEMBRA DI NON ANDARE BENE, QUANDO ARRIVANO ANSIA E INADEGUATEZZA, PUOI ALLONTANARTI DALLA SUPERFICIE E ANDARE VERSO IL NUCLEO DELLA TUA ORIGINALITÀ uesto esercizio immaginativo ti aiuta a trovare un “porto sicuro” nei momenti in cui ti trovi nel bel mezzo della tempesta, a individuare un luogo protetto da tutte le intemperie della vita. L’immagine dell’albero in questo caso si riferisce al tuo Io, in contatto con tutte le vicissitudini del momento; il seme è la parte più nascosta ed essenziale, che ti trasmette pace e dove rimane intatto tutto il tuo potenziale. Anche se gli ostacoli esterni non si possono evitare, se riesci a puntare sul tuo mondo interno essi non riusciranno a scal# re e a condizionare il tuo benessere. Nel bel mezzo del temQ porale emotivo è necessario percepire la presenza di tutti gli stati d’animo che senti: da un lato il tuo problema e il disagio che provoca, dall’altro una calma interiore che in alcun modo viene scal# ta. Rimanere centratosu di te, come un albero seduto sulla proprie radici, non signi# ca certo essere impassibile di fronte ad ogni accadimento esterno: sarebbe innaturale. Ma semplicemente far sì che pensieri e preoccupazioni non intacchino quella calma che ha sede nel nucleo interiore. Se sei ben ancorato alle tue radici puoi resistere agli “attacchi esterni” e rimanere sempre in piedi, o almeno... seduto sulle tue risorse interiori! 104 Riza psicosomatica

LA TECNICA DI CON SAPEVOLEZZA Fai convivere dentro di te, in ogni momento, l’inverno e la primavera

Punto uno Chiudi gli occhi. Adesso contatta dentro di te il disagio che provi in questo periodo, “il tuo problema”, così come sei abituato a vederlo; sempre dentro di te, guarda te stesso o te stessa mentre stai guardando un albero. È l’albero per cui senti af# nità. Ci sei tu e c’è il disagio, e più in là c’è l’albero. Adesso, immagina di rimpicciolirti, come se il tuo corpo così com’è si riducesse. Finché ti accorgi che sei piccolo come un bambino, poi un bambino di due o tre anni, poi un neonato o una neonata e poi ancora, ancora più piccolo. Come se diventassi un seme. Ora ti trovi dentro l’albero, profondamente dentro, dove ci sono le radici. Sei immerso nella terra e lì, dentro le radici, percepisci la luminosità, quella stessa luminosità che c’è dentro gli occhi, che puoi immaginare dentro i semi#

Punto due Intanto la pianta è intorno a te con le sue fronde, percepisci che ci sono i rami, le foglie, ma tu sei ben riparato dentro questa nuvola di luce. Ora, immagina che arrivi un temporale, una tempesta, ma tu sei ben protetto in questo alone luminoso dentro le radici, percepisci i rami che vengono sconquassati, le foglie che cadono, l’albero che si piega, ma tu sei lì riparato dentro questa luminosità. Questa luminosità dentro l’oscurità delle radici. Da una parte c’è la tempesta, i dolori della vita. I disagi. Ma tu vivi riparato lì, immerso in questo alone luminoso, profondamente calato nella terra.

Punto tre Adesso ragioni come l’albero. Percepisci la tristezza che stai provando, e la tristezza è il tuo inverno# Indossi abiti invernali, osservi tutto intorno a te senza # ori, senza foglie... Ti senti gelido, impotente, vedi tutto questo e non fai nessun commento... Adesso il disagio è sempre là, ma tu entri nel regno primaverile della pianta. Ora stai # orendo, sei creativo, giochi, ridi, cammini... Ora vedi di fronte a te due alberi, quello dell’inverno e quello della primavera. Uno è posizionato a destra, l’altro a sinistra. Percepisci che questi due alberi di segno opposto sono già dentro il seme, avvolti in un alone luminoso, nella compresenza uno # orisce e l’altro si spegne. Sono lì contemporaneamente presenti e tu non hai niente da dire, non hai niente da decidere o da fare. Stai bene così.

Newspaper metadata:

Source: Riza Psicosomatica

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/01

Media: Periodics

Pages: 106 -

Web source:

Sospendi i pensieri sentirai la vita

LA SAPIENZA DEGLI ANTICHI CABALISTI CI INSEGNA CHE TUTTO È UNITO E UNA SOLA SORGENTE NUTRE OGNI COSA. NON LA VEDIAMO PERCHÉ I PENSIERI, COME UNA MANO DAVANTI AGLI OCCHI, CE LO IMPEDISCONO. MA POSSIAMO SPOSTARCI UN PO' DI LATO E FARE SPAZIO ALLA NATURALITÀ... L a Cabala, che in ebraico signifi# ca "tradizione", è la dottrina esoterica alla base dell'ebraismo. I cabalisti ritenevano che Dio fosse presente in ogni cosa e che, per questo, in ogni cosa fosse possibile riconoscere la sua presenza. Immaginarono il Cosmo come un albero, l'albero della vita, che si estende dall'alto al basso: affonda le sue radici e trae la linfa dal cielo, dai mondi superiori e sottili, mentre i suoi rami ricoprono tutta la terra. L'albero della cabala rappresenta il processo di creazione dell'Universo come emanazione divina: il molteplice che nasce da un'unica radice. Macrocosmo e microcosmo Secondo i cabalisti, Dio ripete se stesso in ogni cosa. L'intero Universo è come un albero con molti rami, ma con un'unica radice: ogni cosa tende spontaneamente verso la # oritura. Ecco allora il grande insegnamento della Cabala: macrocosmo e microcosmo, Universo e Uomo, sono due manifestazioni di un'unica realtà. C'è in noi una radice nascosta che ci lega al Tutto e da cui nascono i nostri # ori. Trova la semplicità L'albero della Cabala è l'immagine della conoscenza e della coscienza inserita nella Natura e ci ricorda che una radice invisibile produce incessantemente l'essere che siamo. Non la vediamo perché, come dicono i saggi della tradizione cabalistica, "teniamo una mano davanti agli occhi": questa mano sono i pensieri che non ci permettono di vedere la semplicità e la spontaneità dell'essenzaL'INSEGNAMENTO Lontano dalla super# cie # orisce il tuo vero essere saggi della Cabala, che come abbiamo visto rappresentavano il Cosmo come un albero, spiegavano che il compito dell'uomo è ricongiungersi con la radice originaria, con l'essenza. Il segreto per farlo è osservare se stessi senza giudizi, senza commenti, senza aspettative e attendere che l'albero # orisca, del tutto a nostra insaputa e senza che noi l'abbiamo determinato. Noi possiamo usare questi antichi insegnamenti in un senso "terapeutico": se infatti smettiamo di credere di essere i nostri pensieri di super# cie e di identi# carci con essi, comprendiamo che in noi ci sono in# nite profondità che non conosciamo. A volte la super# cie disturba il processo: allora occorre tornare alla radice, che produce immancabilmente ciò che è utile per noi. VIA DAL FRASTUONO DELLE PREOCCUPAZIONI Hai la testa piena di... uccelli canterini. Falli scappare! e non riusciamo a smettere di ri# ettere e Sdi ragionare, se i pensieri ci ingabbiano e ci impediscono di avere uno sguardo lucido e distaccato sulle situazioni che viviamo, possiamo chiudere gli occhi e immaginare. Immaginiamo che i pensieri che affollano la nostra testa siano il cinguettio di tanti uccelli che stanno appollaiati sui rami. Improvvisamente arriva una forte raf# ca di vento, gli uccelli si alzano in volo tutti insieme e li vediamo allontanarsi da noi: con loro si allontana il chiasso assordante che producevano. A questo punto, cala il vento e scende dentro di noi un profondo silenzio: il silenzio delle radici.

Al via l'edizione digitale del Salone dello Studente

Presenti 63 Università, Accademie e Its con oltre 100 webinar di informazione e orientamento alle scelte post-diploma 03 maggio 2021 Dopo 52 edizioni in presenza fra Torino, Milano, Monza, Vicenza e Gorizia, Il Salone dello Studente Campus Orienta, da oggi incontra in rete gli studenti del 4° e 5° anno superiore di Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Liguria Ovest, Emilia e Triveneto. La manifestazione, ribattezzata "Il Salone dello Studente del Nord" visto l'ampio raggio di regioni che copre, ha l'obiettivo di informare gli studenti di 2° grado delle scuole secondarie superiori sulle scelte di studio e lavoro post-diploma. Sulla piattaforma interattiva www.salonedellostudente.it si susseguono oltre 100 webinar sui corsi di università, accademie e Its, mentre agli stand virtuali orientatori e counselor rispondono alle domande dei visitatori, aiutando i ragazzi a comprendere le loro attitudini e ciò che vogliono fare in futuro. Principali destinatari sono 1.114.700 studenti di scuola secondaria superiore delle 8 regioni coinvolte: 390.700 in Lombardia; 174.400 in Piemonte, 5.300 in Valle d'Aosta, 61.400 in Liguria, 206.900 in Veneto, 48.800 in Friuli-Venezia Giulia, 191.000 in Emilia Romagna, 41.500 in Trentino-Alto Adige, in particolare gli iscritti al 4° e 5° anno, invitati a seguire l'iniziativa insieme ai loro istituti, agli insegnanti e alle loro famiglie. Una scelta, quella dell'immatricolazione all'università, che riguarda ogni anno 300.000 giovani, di cui oltre 260.000 ai corsi di laurea di 1° livello. Di questi ultimi, più della metà, 140.000, proviene dalle regioni coinvolte in questa 16ª tappa del ciclo 2020/21, 53.200 soltanto in Lombardia. Il programma. I webinar con presentazioni di corsi di laurea, seminari sul lavoro, incontri di counseling collettivi e individuali si tengono da lunedì 3 a giovedì 6 maggio dalle ore 9 alle 16,50 su www.salonedellostudente.it, linkando sul logo Sala Workshop. Dai loghi degli stand di università, accademie e Its del Percorso espositivo si accede ai materiali illustrativi dei corsi, si può parlare con orientatori e contattare le Segreterie studenti di ogni ateneo. Novità dell'edizione è il Focus sulle Professioni Sanitarie e sulle Scienze della vita, tanto più importanti per le regioni del Nord, protagoniste di questa tappa del Salone dello Studente, tristemente in testa al ranking dei territori più colpiti dalla pandemia da Covid 19: si comincia lunedì 3 maggio alle 9,30 con il webinar sui corsi di ITS Biotecnologie e Nuove Scienze della Vita Piemonte, per continuare con altri 5 appuntamenti che si concludono giovedì 6 maggio con il webinar delle 11,30 sui Test di ingresso di Medicina e delle Professioni Sanitarie. Da non perdere per i futuri diplomati è il Focus "Maturità: istruzioni per l'uso": da "Resilienza e Problem Solving" (martedì 4 maggio) sino a "Tutti i segreti per affrontare al meglio l'esame 2021", "EduCoaching per gestire l'ansia da esame" e "L'ABC della futura matricola". Il convegno principale è in programma mercoledì 5 maggio alle ore 10. Partecipano: Mariolina Ciarnella, Presidente Irase Nazionale; Guido Garlati, Dirigente scolastico Istituto Istruzione superiore Mosè Bianchi di Monza; Sergio Bettini, Psicologo dell'orientamento; Luca Ciammarughi, pianista, scrittore e conduttore di Radio Classica, Alice Lucchini, studentessa al Liceo Tito Livio di Milano; Lorenzo Buoncristiano, studente dell'Istituto De Lorenzo di Lagonegro (PZ); modera Domenico Ioppolo, COO Campus Editori. Non mancano webinar sulle Professioni del futuro, e incontri con le aziende grazie a Retail Institute: Carrefour, Cavalieri Retail, Luxottica, Gruppo Végé, Google, MK Group, Basko, Lavazza e Intermedia Selection, Esperti contabili CNPR e Consulenti del Lavoro sono i primi nomi da segnare in agenda. Fanno il loro esordio al Salone dello Studente le Junior Enterprise: no profit composte esclusivamente da studenti universitari che vogliono sperimentarsi al lavoro già durante gli anni di studio. Il primo appuntamento è martedì 4 maggio alle 10,20 con "Le Junior Enterprise: un trampolino per il tuo futuro. Una finestra sulla Generazione Z è assicurata da webinar come "Teen Drama: prove di racconto per una generazione sociale", con Università Telematica Pegaso; "Lavori, progetti e creatività", con Accademia di Belle Arti SantaGiulia; "Università fai la cosa giusta", con Talent Venture. Mercoledì 5 maggio è in programma anche il Creative Day: 10 webinar a cura di Istituto Modartech che passano in rassegna le professioni più up date del settore: Branding, Alta sartoria e modellistica, Digital e app, Fashion design, Sustainable fashion, Fashion illustration and trend, Storytelling, Shoes and accessories, Grafich design e Fotografia. Gambero Rosso presenta invece le professioni del food: dall'enogastronomia al turismo. Quelle della difesa da Esercito Italiano. Ci sono anche: Sportelli di Counseling didattico e professionale e Test su intelligenze multiple, lingua inglese, interessi scientifici, aree post-diploma. Utili per sostenere economicamente gli studi i webinar sui prestiti per studenti, con "Per Merito" di Intesa SanPaolo. Giovedì 6 maggio alle 17.30 Aperitivo creativo con le soft skills del futuro con gli ospiti di Nomadi Creativi, il concorso per podcast di Campus Orienta e Giustiniano La Vecchia. Il Salone dello Studente è riconosciuto come attività di Pcto, gli ex crediti formativi di alternanza scuola-lavoro che ogni studente deve acquisire per legge durante l'anno scolastico: ogni presenza ai webinar, e ogni visita agli stand virtuali, riconosce agli studenti sino a 60

Newspaper metadata:

Source: Ilfriuli.it

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/03

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://www.ilfriuli.it/articolo/tendenze/al-via-l-edizione-digitale-del-salone-dello-studente/13/241265>

minuti di crediti Pcto. Iscrivendosi alla mail salonedellostudente@class.it si riceve un kit di pre-orientamento gratuito con strumenti e brevi manuali psico-pedagogici per analizzare le proprie caratteristiche e i criteri delle scelte post-diploma. La piattaforma si rivolge anche agli insegnanti: alla pagina www.salonedellostudente.it/docenti, o linkando dall'home page la casella Padiglione docenti, si trovano webinar di aggiornamento didattico sull'insegnamento post-pandemia, sull'intelligenza artificiale nello studio e sull'evoluzione del dialogo docente-discente. L'accesso al Salone dello Studente è completamente gratuito. Per informazioni UFFICIO SCUOLE, salonedellostudente@class.it; t. 02-58219360/329/241/791/078/734.

Web source: <https://video.corriere.it/sette/alberto-pellai-genitori-stanno-vedendo-loro-figli-appassire-mia-proposta-gemellaggio-famiglie/6c72365a-a8d7-11eb-afd8-e23f23e9f8bf>

Alberto Pellai: «I genitori stanno vedendo i loro figli appassire. La mia proposta Un gemellaggio tra famiglie»

29 aprile 2021 EMBED ✓ Codice embed copiato negli appunti Speciale Ragazzi in lockdown, colloquio con lo psicoterapeuta sui minori tra i 6 e i 13 anni: «Attenzione all'utilizzo eccessivo di apparecchi tecnologici e videogiochi. I preadolescenti non sono in grado di autoregolamentarsi» Manuela Croci / CorriereTv Cosa succede adesso a bambini e ragazzi la cui vita è rimasta sospesa per oltre un anno? L'abbiamo chiesto a medici, esperti e scrittori. Sulla pagina online di 7 trovate le loro risposte che rilanciamo anche sui social network con l'hashtag #laquarantenadeinostrifigli. In questa video intervista, lo psicoterapeuta dell'età evolutiva Alberto Pellai spiega: «I ragazzi sono apatici, demotivati. Spesso nervosi, aggressivi, arrabbiati. Come se ci fosse un nemico da far fuori». E raccomanda: «In età evolutiva è fondamentale avere relazioni in presenza». Attenzione quindi all'utilizzo eccessivo di apparecchi tecnologici e videogiochi perché i preadolescenti «non sono in grado di autoregolamentarsi». Andate ai testi integrali dello «Speciale Ragazzi in lockdown» (cliccando qui) per leggere gli interventi di altri esperti e scrittori introdotti dall'editoriale di Stefania Andreoli: «Salviamo gli adolescenti dall'estinzione. Adesso». Non perdetevi anche la video intervista a Luca Bernardo sul bullismo che non si è fermato anche durante il lockdown. VIDEO DEL GIORNO La giornata dell'Unesco per la libertà di stampa Tutti in classe, anzi no. L'ultimo mese di scuola e i (troppi) nodi ancora irrisolti «The Underground Railroad», Barry Jenkins: «Vi mostro che cosa è stata l'America» Perché, di questo passo, per raggiungere la parità tra uomini e donne in politica serviranno 145,5 anni La lezione di Burioni sulla variante indiana Riaperture, scontro in tv tra Daniela Santanché e Andrea Romano Shevchenko: «Allenare il Milan? Sarebbe un sogno» Sette Luca Bernardo: «Il bullismo non è andato in lockdown. Casi aumentati anche in famiglia» Alberto Pellai: «I genitori stanno vedendo i loro figli appassire. La mia proposta? Un gemellaggio tra famiglie» Daniele Novara: «Per crescere devono muoversi, correre, cadere» McConaughey: «Questa vita è come un rodeo. Ci sono persone cattive. Alcuni sono vittime delle circostanze. Io non ho voluto esserlo» McConaughey: «L'Oscar? Il mio sogno è sempre stato diventare padre» In elicottero sulle Dolomiti: Bear Grylls catapulta l'«eroe» Falcon tra le vette Antonio Dikele Distefano e Giuseppe Dave Seke: «Siamo noi Zero, è frutto del nostro vissuto» Zero, l'eroe (suo malgrado) che diventa invisibile per salvare la gente di periferia Francesco Totti e Daniele De Rossi, sfida a padel tra i due ex capitani della Roma 29 aprile 2021 - Aggiornata il 3 maggio 2021 , 09:22 Speciale Ragazzi in lockdown, colloquio con lo psicoterapeuta sui minori tra i 6 e i 13 anni: «Attenzione all'utilizzo eccessivo di apparecchi tecnologici e videogiochi. I preadolescenti non sono in grado di autoregolamentarsi» Manuela Croci / CorriereTv Cosa succede adesso a bambini e ragazzi la cui vita è rimasta sospesa per oltre un anno? L'abbiamo chiesto a medici, esperti e scrittori. Sulla pagina online di 7 trovate le loro risposte che rilanciamo anche sui social network con l'hashtag #laquarantenadeinostrifigli. In questa video intervista, lo psicoterapeuta dell'età evolutiva Alberto Pellai spiega: «I ragazzi sono apatici, demotivati. Spesso nervosi, aggressivi, arrabbiati. Come se ci fosse un nemico da far fuori». E raccomanda: «In età evolutiva è fondamentale avere relazioni in presenza». Attenzione quindi all'utilizzo eccessivo di apparecchi tecnologici e videogiochi perché i preadolescenti «non sono in grado di autoregolamentarsi». Andate ai testi integrali dello «Speciale Ragazzi in lockdown» (cliccando qui) per leggere gli interventi di altri esperti e scrittori introdotti dall'editoriale di Stefania Andreoli: «Salviamo gli adolescenti dall'estinzione. Adesso». Non perdetevi anche la video intervista a Luca Bernardo sul bullismo che non si è fermato anche durante il lockdown. VIDEO DEL GIORNO La giornata dell'Unesco per la libertà di stampa Tutti in classe, anzi no. L'ultimo mese di scuola e i (troppi) nodi ancora irrisolti «The Underground Railroad», Barry Jenkins: «Vi mostro che cosa è stata l'America» Perché, di questo passo, per raggiungere la parità tra uomini e donne in politica serviranno 145,5 anni La lezione di Burioni sulla variante indiana Riaperture, scontro in tv tra Daniela Santanché e Andrea Romano Shevchenko: «Allenare il Milan? Sarebbe un sogno» Sette Luca Bernardo: «Il bullismo non è andato in lockdown. Casi aumentati anche in famiglia» Alberto Pellai: «I genitori stanno vedendo i loro figli appassire. La mia proposta? Un gemellaggio tra famiglie» Daniele Novara: «Per crescere devono muoversi, correre, cadere» McConaughey: «Questa vita è come un rodeo. Ci sono persone cattive. Alcuni sono vittime delle circostanze. Io non ho voluto esserlo» McConaughey: «L'Oscar? Il mio sogno è sempre stato diventare padre» In elicottero sulle Dolomiti: Bear Grylls catapulta l'«eroe» Falcon tra le vette Antonio Dikele Distefano e Giuseppe Dave Seke: «Siamo noi Zero, è frutto del nostro vissuto» Zero, l'eroe (suo malgrado) che diventa invisibile per salvare la gente di periferia Francesco Totti e Daniele De Rossi, sfida a padel tra i due ex capitani della Roma 29 aprile 2021 - Aggiornata il 3 maggio 2021 , 09:22© RIPRODUZIONE RISERVATA aside shadow

Newspaper metadata:

Source: Ilfarmacistaonline.it	Author:
Country: Italy	Date: 2021/05/03
Media: Internet	Pages: -

Web source: http://www.ilfarmacistaonline.it/scienza-e-farmaci/articolo.php?articolo_id=95152&cat_1=5

Studio Asl Vercelli: “L’isolamento del primo lockdown ha accelerato il decadimento cognitivo dei pazienti con forme di demenza”

Lo studio, pubblicato su International Journal of Environmental Research and Public Health, è stato condotto da un gruppo di medici dei reparti di Neurologia, Geriatria e Psicologia clinica, e ha riguardato 132 persone con un’età media di 78 anni colpite da demenza, ma non da Covid-19, e già seguite dall’Asl. Per valutare lo stato neuro-cognitivo utilizzato l’esame noto come “mini mental test”. 03 MAG - L’isolamento del primo lockdown ha accelerato il processo di decadimento delle funzioni cognitive dei pazienti con demenza. Questo il risultato di uno studio condotto da un gruppo di medici dell’Asl di Vercelli dei reparti di Neurologia, Geriatria e Psicologia clinica. Lo studio ha riguardato 132 persone con un’età media di 78 anni colpite da demenza, ma non da Covid-19, e già seguite dagli ambulatori dell’Azienda sanitaria vercellese. I ricercatori, guidati dal direttore della Neurologia Cristoforo Comi hanno confrontato le performance cognitive dei pazienti affetti da disturbi cognitivi, in particolare da Alzheimer, negli anni 2017/2018, 2018/2019 e 2019/2020. Per valutare lo stato neuro-cognitivo dei pazienti, i ricercatori hanno utilizzato un esame, conosciuto come “mini mental test”, che attraverso domande mirate consente di valutare le funzioni cerebrali, come l’orientamento, la memoria, l’attenzione, la capacità di calcolo e il linguaggio. Grazie a questo test, ripetuto nel corso degli anni, il team di medici ha potuto constatare come lo scadimento delle performance cognitive dei pazienti seguiti nell’ultimo periodo, ovvero quello interessato dalla pandemia, sia stato del doppio rispetto a quello dei gruppi degli anni precedenti. I punteggi, annotati su una scala, hanno evidenziato come gli effetti del lockdown abbiano fortemente velocizzato il processo degenerativo. “I risultati hanno dimostrato come il lockdown e l’isolamento abbiano avuto un forte impatto sui nostri pazienti che non potendo muoversi o ricevere visite da parte dei parenti hanno subito un severo peggioramento delle loro capacità cognitive - spiega Comi -. Queste limitazioni non hanno avuto una ricaduta negativa solo sulla loro vita, ma anche su quella delle loro famiglie e dei caregiver. Anche la mancanza di visite di controllo potrebbe aver influito sulle condizioni generali di queste persone che nel lockdown hanno avuto forti limitazioni a livello di attività quotidiane”. Lo studio, pubblicato sulla rivista internazionale “International Journal of Environmental Research and Public Health”, è stato condotto oltre che da dal Direttore della Neurologia Comi anche da Barbara Sarasso geriatra del Centro per i Disturbi Cognitivi e Demenze (CDCD), e da Giacomo Tondo, ricercatore specializzato in patologie degenerative, demenze e disturbi del comportamento. I soggetti coinvolti sono stati sia pazienti affetti da Alzheimer sia pazienti in fase di pre-Alzheimer, con un decadimento cognitivo lieve. “Ora - conclude Comi - vedremo se con le riaperture, e quindi con più stimoli, più visite e maggiore autonomia, le condizioni dei pazienti miglioreranno. Vogliamo andare avanti con lo studio per rispondere alle esigenze della popolazione con servizi migliori, ancora più mirati e personalizzati”. 03 maggio 2021

Newspaper metadata:Source: [Sassarinotizie.com](http://www.sassarinotizie.com)

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/03

Media: Internet

Pages: -

Web source: <http://www.sassarinotizie.com/articolo-64121->[dal liceo spano di sassari il festivaldeigiovanidal 5 al 7 maggio 3 giornate di eventi in streaming.aspx](#)

Dal Liceo Spano di Sassari il Festivaldeigiovani,dal 5 al 7 maggio 3 giornate di eventi in streaming

Ragazzi e scuole, talenti e passioni, idee, voglia di fare e di futuro, soprattutto in un periodo così difficile per i giovani che hanno visto interrotti i loro progetti, compressi i loro spazi ed i loro momenti di socialità. La pandemia e mesi di DAD non hanno però fermato ragazzi e insegnanti né la loro voglia di comunicare e interagire dialogando con giovani, aziende e personaggi del mondo scientifico, della cultura e dello spettacolo. Certo ancora una volta in modo virtuale, ma sempre attraverso un confronto vero, in diretta streaming, vivace e interattivo che valorizza le idee e la partecipazione attiva dei ragazzi. Così dal Liceo Scientifico 'Giovanni Spano' di Sassari, in collegamento con tutt'Italia, Noisiamofuturo® ha organizzato tre giornate di eventi che saranno ospitate e trasmesse in streaming su www.festivaldeigiovani.it «Attendo con impazienza l'inizio delle giornate di Festivaldeigiovani® in tour organizzate insieme a Noisiamofuturo, dal Liceo che ho la fortuna e il piacere di dirigere», dichiara Antonio Gavino Deroma, dirigente scolastico del Liceo Scientifico G. Spano. «Tutti noi abbiamo inizialmente considerato questi difficili mesi soltanto come un tempo 'sospeso', in attesa del ritorno alla situazione che ha preceduto i cambiamenti imposti dalla pandemia. Abbiamo sofferto molto e molto abbiamo imparato, accelerando processi e superando ostacoli che avrebbero altrimenti richiesto anni, per inerzia e per la difficoltà di superare abitudini e modi di far scuola consolidati da quasi un secolo: la scuola è cambiata per sempre e non si potrà tornare indietro. Avremmo certo voluto avere qui, a Sassari, nel nostro amato Liceo, giovani provenienti da tutta Italia e festeggiare la gioia del loro stare insieme per il piacere di conoscere e conoscersi: ci siamo impegnati per avere comunque la possibilità di confrontarci e condividere nuove esperienze. In un momento in cui le opportunità di incontro per i giovani di tutt'Italia sono ormai da lunghissimo tempo quasi nulle, dentro e fuori la scuola, spero che il Festivaldeigiovani® sia un modo per ricordare a noi tutti quanto preziosa sia la comunità scolastica tutta per il presente e il futuro del nostro Paese». «L'obiettivo è valorizzare i giovani nel loro desiderio di confrontarsi, imparare, sperimentare, indirizzare al cambiamento il mondo in cui agiranno da adulti – dichiara Fulvia Guazzone, che ha creato e dirige Noisiamofuturo® e Festivaldeigiovani® –. Il lockdown prima, e le limitazioni ad incontrarsi in presenza oggi, causati dall'emergenza sanitaria Covid-19, ci hanno imposto di rivedere il format iniziale. Il Festivaldeigiovani® è divenuto così una grande piazza virtuale di incontro, che anche dopo la ripresa in presenza, rimarrà comunque attiva 365 giorni all'anno. L'obiettivo rimane lo stesso; dare spazio ad idee ed aspirazioni dei giovani, rispondere alle loro domande ed esigenze, senza che si sentano sotto esame, anzi stimolando il loro protagonismo. Da Sassari, con gli studi allestiti all'interno del Liceo Spano, lanceremo l'invito a far incontrare ed interagire tra loro studenti di scuole diverse, in momenti di discussione e formazione dinamica». «È per noi un onore ospitare a Sassari il Festival dei Giovani. Una grande opportunità per sviluppare importanti relazioni tra mondo del lavoro e dell'istruzione. Il Festival, per chi come noi di Confindustria crede nell'importanza della cultura d'impresa, è una splendida occasione per favorirne la diffusione tra i giovani, in quanto indispensabile nei nostri territori dove l'impresa privata è a volte poco visibile, ma fondamentale per lo sviluppo del tessuto socio economico locale», dichiara Giuseppe Ruggiu, presidente di Confindustria Centro Nord Sardegna. IL PROGRAMMA Mercoledì 5 maggio Si partirà, la mattina di mercoledì 5, alle ore 10 con Giuseppe Italiano, professore ordinario di Computer Science presso il Dipartimento di Impresa e Management della Luiss Guido Carli e Direttore del Corso di Laurea Triennale in Management and Computer Science. Il Prof Italiano parlerà del 'Futuro dell'Intelligenza Artificiale'. Alle ore 11, il tema sarà 'Il valore del cambiamento', con Valerio Caponetti. Dalla struttura all'autenticità, dalla mente al cuore. Sin dall'infanzia, la vita di Valerio Caponetti, è stata caratterizzata da cambiamenti e dalla costante ricerca di nuove esperienze anche in campi inediti. Dopo la laurea in Ingegneria, ha lavorato in una nota azienda italiana col desiderio di crescere in un ampio contesto internazionale. Nel 2015 una nuova sfida: fare della sua più grande passione, la crescita personale, una professione. Da allora Valerio Caponetti ha lavorato con più di 500 persone di provenienza e cultura eterogenee. Nel 2020 ha fondato PlaceforBeing, con l'obiettivo di far emergere l'unicità di ogni individuo. E chi più che ai giovani si chiede responsabilità, coraggio di guardarsi dentro, entusiasmo di condividere e infine la pazienza e la forza di affrontare imprevisti e ritardi nella loro vita, come quelli causati dal Covid-19? 'Cos'è il Marketing democratico?' È ad esempio Marketing Espresso, un progetto di cui parlerà, alle ore 12, il suo fondatore Marco Onorato. Nato dai Social, ma presto diventato un vero Media, formato da un team di tutti giovani Under 30, senza distinzioni sociali, Marketing Espresso, è una Community di appassionati di marketing e un'agenzia di social media marketing, creata su misura per i clienti che condividono la loro stessa vision: comprendere il reale valore e il potenziale degli strumenti digitali. Il pomeriggio del 5 maggio inizierà alle ore 15 con 'Giocare fa bene'. Andrea

Newspaper metadata:

Source: Sassarinotizie.com

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/03

Media: Internet

Pages: -

Web source: <http://www.sassarinotizie.com/articolo-64121->[dal liceo spano di sassari il festivaldeigiovanidal 5 al 7 maggio 3 giornate di eventi in streaming.aspx](#)

Ligabue, laurea e dottorato in Scienze Chimiche e super appassionato di giochi fin da ragazzo. Esperto di giochi da tavolo, giornalista e recensore, lavora in campo editoriale per riviste, biblioteche, ludoteche, scuole e in generale con tutti i soggetti che vogliono fare progetti di qualità inerenti il mondo del gioco. È direttore artistico di Play, il festival del gioco che dal 2008 è un punto di riferimento in Italia e in Europa. Per la Erikson ha da poco pubblicato il libro Didattica Ludica, competenze in gioco. Alle 16 si potrà partecipare all'interessante evento 'La Sardegna a canestro' per conoscere meglio la grande squadra sarda. Già perché dire Dinamo Sassari, non è solo parlare di sport o della squadra vincente di basket che appassiona tifosi di tutta la Sardegna. La Dinamo è molto di più. È un simbolo, un punto di riferimento e di aggregazione per un'intera popolazione e per tantissimi giovani. I tifosi della Dinamo sono sassaresi e cagliaritari, arrivano da Alghero, Bolotana e Samugheo, dalla Gallura e dalla provincia di Nuoro. La Dinamo oggi rappresenta una chiara identità territoriale, un popolo, una regione. Intervengono all'evento: Stefano Sardara, presidente della Dinamo Basket Sassari; Giacomo Devecchi, 36 anni detto Jack, guardia e ala piccola della Dinamo Sassari, della quale è capitano; Marco Spissu, 26 anni playmaker della Dinamo Sassari. Alle 17, la prima giornata di Festival si concluderà con Astro e con gli studenti del Liceo Musicale e Coreutico D.A Azuni con l'evento 'Dalla Trap alla musica in punta di piedi', Salvatore Angelo Canneddu, in arte Astro, rapper e cantautore, assieme ai musicisti e ai ballerini del Liceo D.A Azuni, si esibirà davanti agli studenti di tutt'Italia. Salvatore ha iniziato a interessarsi all'hip hop a 15 anni scrivendo i suoi primi testi con i suoi migliori amici, con cui fonderà il gruppo Fastroupe. Il video Serpi - realizzato dal giovane e talentuoso Roberto Valca - ha fatto circa 20mila visualizzazioni in meno di un mese su YouTube. Giovedì 6 maggio Alle ore 9.30 uno degli appuntamenti più attesi, quello con Fulvia Guazzone e il suo libro che tanto successo sta riscuotendo tra chi, addetti ai lavori e non, voglia davvero conoscere il mondo dei giovanissimi. Con 'Ascoltami, la generazione Z e il dialogo con il mondo adulto', sarà possibile ascoltare le storie di Aisha, Luca, Valentina, Kevin, Pietro e tantissimi altri adolescenti. Nel libro sono contenuti i sogni, le paure, i problemi, ma anche l'amore, le speranze e i grandi progetti di vita dei ragazzi. Fulvia Guazzone, founder del Festivaldeigiovanidi®, che in questi anni ha incontrato e dialogato con migliaia di ragazzi, ha raccolto la testimonianza di una generazione che ha un urgente, prorompente, bisogno di essere ascoltata, compresa e posta al centro dell'attenzione dell'agenda politica del nostro Paese. Oggi, dopo lo stop imposto dalla pandemia, ancora di più. Si prosegue alle 11 con 'Professione: Latte', un viaggio attraverso l'unica filiera italiana basata su un sistema integrato di produzione, dove l'intero processo è controllato e gestito in stretta collaborazione con i migliori produttori locali. Insieme scopriremo le fasi di processo e i professionisti che le accompagnano: dalla produzione della materia prima alla distribuzione del prodotto finito ai punti vendita, per garantire la massima qualità e sicurezza e la ricerca costante di una sostenibilità a 360°, che si traduce in benessere animale: meno farmaci, meno acqua, meno emissioni, meno plastica, più trasparenza sull'origine, più tutela del lavoro. Interverranno a confronto con gli studenti: Gianluca Ferrari, imprenditore agricolo e vice presidente di Granarolo; Raffaele Bombardieri, responsabile R&D Packaging del Gruppo Granarolo; Andelka Bacak, direttore assicurazione Qualità e Sicurezza Alimentare del Gruppo Granarolo. 'Generazione Start Up' sarà l'appuntamento che aprirà il pomeriggio del 6 maggio, alle ore 15. Sono idee di Start up nate sui banchi di scuole. Gli studenti del Liceo Spano di Sassari, da anni conquistano le prime posizioni della gara nazionale Latuaideadimpresa® con all'attivo anche due vittorie. Ci sono riusciti ideando progetti innovativi e ispirati ai criteri di uno sviluppo sostenibile ed ecocompatibile. In questo evento i ragazzi stessi racconteranno le loro idee d'impresa. Interverranno: Giuseppe Ruggiu, presidente di Confindustria Centro Nord Sardegna, da anni prezioso partner di Latuaideadimpresa®, e Stefano Visconti, presidente della Camera di Commercio di Sassari in collegamento da Villa Mimosa, sede di Confindustria Centro Nord Sardegna. Alle 16, Giacomo Gorini, giovane immunologo del Team del vaccino anticovid di Oxford, ragguaglierà tutti noi sullo stato di questa pandemia. Giacomo, 31 anni, fa parte del team che ha testato il vaccino per il Covid-19. Nato a Rimini, si è laureato in biotecnologie Mediche Molecolari e Cellulari presso UniSR nel 2013. Nel 2014, si trasferisce a Bethesda, alle porte di Washington, DC, dove lavora prima come volontario, poi come Predoctoral Fellow, presso i National Institutes of Health, i laboratori governativi degli Stati Uniti. Da lì inizia una collaborazione con l'Università di Cambridge nel Regno Unito con lo scopo di conseguire un dottorato, che arriva nell'estate del 2019. Ama ricordare che a 16 anni era un ragazzino che non andava tanto bene a scuola. Ma quando decide di andare a Oxford per imparare l'inglese la sua vita cambia... 'Il Merdoscopo, diventare influencer con gli astri', sarà il divertente evento che chiuderà, alle 17, la seconda giornata del Festival. Chi c'è dietro il Merdoscopo, il profilo instagram che è esploso fino a raggiungere in pochi mesi oltre 280mila follower? C'è Isabella Premutico, giovane romana che, grazie a un sapiente dosaggio d'ironia e studio delle stelle, racconta

Newspaper metadata:

Source: Sassari notizie.com

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/03

Media: Internet

Pages: -

Web source: <http://www.sassarinotizie.com/articolo-64121->[dal liceo spano di sassari il festivaldeigiovanidal 5 al 7 maggio 3 giornate di eventi in streaming.aspx](#)

l'oroscopo di tutti i giorni. In poco tempo, Isabella, è divenuta influencer di successo riuscendo a creare un universo in cui i segni zodiacali si mixano al mondo del cinema, dello spettacolo, dello sport, della vita di tutti i giovani. Sempre con sorriso, a metà strada tra verità astrali e presa in giro dei tratti caratteriali e delle abitudini delle persone in base ai segni zodiacali, si è imposta come appuntamento quotidiano social. Venerdì 7 maggio La mattina del 7 maggio prende il via, alle 10, con un tema di grande attualità: 'Il carcere oggi. Una promessa di rieducazione mantenuta?'. La detenzione tra diritti negati e promesse di rieducazione, tra proposte di riforme e urgenze quotidiane. Gli studenti ne vogliono parlare apertamente, confrontandosi anche alla luce del periodo di emergenza provocato, nelle carceri, dalla pandemia. Con Elena Lombardi Vallauri, direttore degli Istituti Penitenziari G. Cantaniello e S. Gaeta di Alessandria. I sogni nel cassetto sono sogni irrealizzabili, ma racchiudono anche la speranza per un futuro diverso e segnano il passaggio all'età adulta, come talismani per un futuro possibile. Leggerezza e speranza nell'appuntamento delle 12, '#dreamchallenge: il coraggio di sognare a occhi aperti'. Spesso adolescenti e giovani adulti restano come intrappolati tra fantasia e realtà, tra onnipotenza e impossibilità. Favorire la circolarità e la condivisibilità dei propri sogni, all'interno di una dimensione di gruppo, aiuta i giovani nell'arduo compito di superare la crisi d'identità e di trovare un proprio posto nel mondo. Interviene Valentina Pasquarelli, psicologa e psicoterapeuta specializzanda al Policlinico Universitario Campus Bio-Medico di Roma, che analizzerà i sogni dei ragazzi partecipanti all'evento. 'Scosse la mia vita a cuore aperto', è il titolo dell'incontro delle 15, con Gianluca Gazzoli conduttore radiofonico e televisivo, videomaker, ma soprattutto narratore di storie. Il suo primo libro, che dà il titolo all'incontro, sta piacendo molto ai giovani. «Mi piace pensare che il mio fuoco sia stato acceso da una di quelle scosse del cuore che avrebbero potuto rovinarmi la vita, ma che invece mi hanno donato una marcia in più per dimostrare chi sono e cosa posso fare». Seguire l'evento per scoprire di più. 'Con gli occhi dell'ironia', è l'evento imperdibile delle ore 16 con Milena Battaglia Vitali. Ventun'anni, bionda, spigliata, carina, ipovedente dalla nascita, ora è un'influencer da milioni di visualizzazioni su Tik Tok. Originaria di Mariano Comense, posta video e racconta cosa significhi non vedere: come si legge in Braille o si cammina con il bastone, come si scelgono i vestiti o riconoscono le banconote, ma anche come ci si prepara un'ottima cena o ci si trucca per tutti i giorni o per una serata speciale. Questa maratona del Festivaldeigiovani@ in Tour si concluderà con un appuntamento quello delle 17 capace di portarci al di là dell'oceano. 'Mai stati così uniti. Capire l'America innamorandosi', è il titolo dell'evento che ci farà conoscere Simona Siri e la sua storia, narrata nel libro, scritto in collaborazione con Dan Gerstein. Simona s'innamora dell'America molto presto, immaginandola come il mondo dei film di Woody Allen, quello di Friends e di Sex And The City e, più avanti, quello di Michelle e Barack Obama. A New York, dove è corrispondente per una rivista italiana, conosce Dan, se ne innamora e la vita americana comincia per davvero. Dopo un mese esatto dal giorno del loro matrimonio, Donald Trump vince le elezioni, sorprendendo il mondo. Il sogno americano di Simona va in frantumi. La sua tecnica per sopravvivere? Incolpare il marito di tutto quello che non va negli Stati Uniti. Così, i loro litigi su cosa sia giusto mangiare a colazione, su quale giacca comprare o su cosa scrivere sui biglietti di auguri, diventano il pretesto per parlare di temi più importanti: come la sanità, la gestione dei soldi l'ingiustizia sociale che pervade un Paese dove il pragmatismo regna sovrano, e dove tutti sono imprenditori di loro stessi. Ogni Scuola potrà partecipare iscrivendo gli studenti agli incontri, completamente gratuiti, accedendo dal sito www.festivaldeigiovani.it. Gli appuntamenti saranno commentati dai giovani reporter di Noisiamofuturo@ sulle pagine web del Social Journal www.noisiamofuturo.it e sui social @noisiamofuturo instagram, facebook, twitter. INFO: <mailto:segreteria@noisiamofuturo.it> - Tel. 0131-261230

Studio Asl Vercelli: “L’isolamento del primo lockdown ha accelerato il decadimento cognitivo dei pazienti con forme di demenza”

Lo studio, pubblicato su International Journal of Environmental Research and Public Health, è stato condotto da un gruppo di medici dei reparti di Neurologia, Geriatria e Psicologia clinica, e ha riguardato 132 persone con un’età media di 78 anni colpite da demenza, ma non da Covid-19, e già seguite dall’Asl. Per valutare lo stato neuro-cognitivo utilizzato l’esame noto come “mini mental test”. 03 MAG - L’isolamento del primo lockdown ha accelerato il processo di decadimento delle funzioni cognitive dei pazienti con demenza. Questo il risultato di uno studio condotto da un gruppo di medici dell’Asl di Vercelli dei reparti di Neurologia, Geriatria e Psicologia clinica. Lo studio ha riguardato 132 persone con un’età media di 78 anni colpite da demenza, ma non da Covid-19, e già seguite dagli ambulatori dell’Azienda sanitaria vercellese. I ricercatori, guidati dal direttore della Neurologia Cristoforo Comi hanno confrontato le performance cognitive dei pazienti affetti da disturbi cognitivi, in particolare da Alzheimer, negli anni 2017/2018, 2018/2019 e 2019/2020. Per valutare lo stato neuro-cognitivo dei pazienti, i ricercatori hanno utilizzato un esame, conosciuto come “mini mental test”, che attraverso domande mirate consente di valutare le funzioni cerebrali, come l’orientamento, la memoria, l’attenzione, la capacità di calcolo e il linguaggio. Grazie a questo test, ripetuto nel corso degli anni, il team di medici ha potuto constatare come lo scadimento delle performance cognitive dei pazienti seguiti nell’ultimo periodo, ovvero quello interessato dalla pandemia, sia stato del doppio rispetto a quello dei gruppi degli anni precedenti. I punteggi, annotati su una scala, hanno evidenziato come gli effetti del lockdown abbiano fortemente velocizzato il processo degenerativo. “I risultati hanno dimostrato come il lockdown e l’isolamento abbiano avuto un forte impatto sui nostri pazienti che non potendo muoversi o ricevere visite da parte dei parenti hanno subito un severo peggioramento delle loro capacità cognitive - spiega Comi -. Queste limitazioni non hanno avuto una ricaduta negativa solo sulla loro vita, ma anche su quella delle loro famiglie e dei caregiver. Anche la mancanza di visite di controllo potrebbe aver influito sulle condizioni generali di queste persone che nel lockdown hanno avuto forti limitazioni a livello di attività quotidiane”. Lo studio, pubblicato sulla rivista internazionale “International Journal of Environmental Research and Public Health”, è stato condotto oltre che da dal Direttore della Neurologia Comi anche da Barbara Sarasso geriatra del Centro per i Disturbi Cognitivi e Demenze (CDCD), e da Giacomo Tondo, ricercatore specializzato in patologie degenerative, demenze e disturbi del comportamento. I soggetti coinvolti sono stati sia pazienti affetti da Alzheimer sia pazienti in fase di pre-Alzheimer, con un decadimento cognitivo lieve. “Ora - conclude Comi - vedremo se con le riaperture, e quindi con più stimoli, più visite e maggiore autonomia, le condizioni dei pazienti miglioreranno. Vogliamo andare avanti con lo studio per rispondere alle esigenze della popolazione con servizi migliori, ancora più mirati e personalizzati”. 03 maggio 2021

Newspaper metadata:

Source: Quotidiano.net

Country: Italy

Media: Internet

Author: RITA
BARTOLOMEI

Date: 2021/05/03

Pages: -

Web source: <https://www.quotidiano.net/cronaca/federica-farinella-ritrovata-1.6317092>**Federica Farinella, trovate altre ossa. Il criminologo: "Appartengono ...**

Il padre di Federica: "Ho aiutato anche io nelle ricerche. Spero che il mistero si risolva, almeno mi metterò il cuore in pace" di RITA BARTOLOMEI Federica Farinella, scomparsa nel 2001 Asti, 3 maggio 2021 - Hanno trovato altre ossa. E il criminologo Fabrizio Pace che guidava il gruppo di ricerca non ha dubbi: "Sono di Federica Farinella. Escluderei assolutamente che appartengano a qualcun altro. Siamo in una zona talmente impervia, in un luogo talmente sconosciuto... Nulla mi porta a pensare da tecnico che possano esserci resti di altre persone. Lo escludo a priori". Federica, modella di Asti, aveva 30 anni quando sparì, il 2 settembre 2001, dalla casa di famiglia, in campagna. Il suo è rimasto un caso irrisolto fino al 29 dicembre 2020. Quel giorno il papà Francesco, 83 anni, viene a sapere da un maresciallo dei carabinieri che appartengono proprio a Federica le ossa ritrovate da un cacciatore nei boschi di Camerano Casasco (Asti), saranno cinque-seicento metri dal podere della scomparsa, in un luogo impervio, tra i canneti. Non ci sono dubbi, l'ha certificato il dna. Ma per la procura il caso è chiuso: resta un suicidio. La famiglia, invece, vuole capire. Troppo grande il dolore per quella figlia delusa dal mondo della tv dove sognava di sfondare. Aveva vissuto a Roma, per un periodo. Ma poi era scoppiato lo scandalo Vallettopoli (inchiesta che finirà con un'archiviazione) e Federica era tornata in famiglia, amareggiata. Il papà Francesco un giorno ha deciso di condividere il suo dolore con il mondo. Ha fondato l'associazione Penelope, che aiuta le famiglie degli scomparsi. Pace è il vicepresidente nazionale. Come gli altri, si è stretto attorno a questo padre coraggioso per andare avanti insieme e provare a risolvere il mistero. Si riparte dal nuovo ritrovamento. Ha voluto partecipare anche il papà di Federica, alle ricerche. "Ero molto indeciso - confida -. Ma poi mi sono detto, se non vado in futuro mi rimprovererò sempre di non aver visto neanche dov'era... Sono stato malissimo ad esserci ma dovevo farlo. Le ossa erano così vicine al primo ritrovamento... Ragionevolmente sono le sue. Suicidio o omicidio? È quello che cerchiamo di capire. La procura ha chiuso subito l'inchiesta ma si è dimostrata molto disponibile. Mi auguro che questo giallo venga risolto, almeno mi metto il cuore in pace". Le ossa erano sul terreno, vicino a una tana di animali, forse cinghiali. "Abbiamo costituito un tavolo di lavoro e organizzato le ricerche per il fine settimana del primo maggio - racconta il criminologo -. Eravamo una quindicina di persone, con noi anche cani addestrati. Non abbiamo finito. Tra quindici giorni cercheremo ancora". Il mistero resta. Federica, bella e delusa, si è tolta la vita o è stata uccisa? Il criminologo non ha certezze: "Al momento non escludiamo alcuna ipotesi. Non andiamo a cercare una verità, andiamo per esclusione. Stiamo cercando una risposta alla domanda: come si può morire in un bosco? A settembre non certo di freddo. Di fame? Ma siamo a 600 metri da casa, in una giornata tranquilla. La psicoterapeuta all'epoca dichiarò che Federica non si sarebbe mai allontanata dal padre, per il rapporto che avevano". Ma il corpo è sempre rimasto lì? "Anche questo non lo sappiamo - ammette Pace -. Potrebbe essere ma non ci sono elementi certi per dirlo. Continueremo a lavorare". A gennaio, papà Francesco aveva confidato: "Se è andata da sola o qualcuno l'ha portata, se i resti sono lì da vent'anni o sono stati portati dopo... Non lo so, è tutto da chiarire. Io la sera mi addormento con la sua immagine negli occhi".

Newspaper metadata:

Source: Trend-online.com

Country: Italy

Media: Internet

Author: Natalia

Piemontese

Date: 2021/05/03

Pages: -

Web source: <http://www.trend-online.com/pensioni-lavoro/senza-lavoro-dopo-covid/>

Senza lavoro: ecco chi rischia di perderlo dopo il Covid!

Senza lavoro a causa dello sblocco dei licenziamenti imminente, ma non solo. Il problema è che, se alcuni mestieri scompariranno del tutto, per tanti altri è necessaria la riconversione. Altre professioni invece si intravedono all'orizzonte, motivo per cui è importante scoprire come fare ad aggiornarsi o quali studi o specializzazioni consigliare ai propri figli e nipoti. Un milione di lavoratori sente che rimarrà senza lavoro da qui a pochi mesi. È questa la sensazione che aleggia tra gli italiani e in effetti i dati non sono confortanti. Alla luce della Festa dei Lavoratori 2021 appena trascorsa, che ha visto “festeggiare” il lavoro a casa per un italiano su tre (in smart working), ci sono da aggiungere all'appello anche quasi due milioni di occupati, che però in realtà non stanno lavorando, per i blocchi cautelativi imposti a causa del Covid. E in più oltre due milioni e mezzo di lavoratori che non sanno cosa faranno, rimanendo senza lavoro, quando scatterà l'ora X ovvero lo sblocco dei licenziamenti. Insomma uno scenario lavorativo alquanto alterato, che ancora fatica a trovare un equilibrio, dopo un anno di pandemia e, molto probabilmente, senza una rotta ben definita ancora da poter seguire. Ma cosa fare senza lavoro? Su cosa è importante puntare per mettere al riparo il proprio futuro lavorativo? Vediamo i dettagli in questo articolo, con focus sulle vecchie attività che cambiano e le nuove aree su cui investire, per non restare senza lavoro. Perdere il lavoro, chi rimarrà senza dopo il Covid Lo sblocco dei licenziamenti rappresenterà un bel problema da risolvere. Il Recovery Fund (in parole semplici, il fondo che è stato stanziato per poter far fronte all'emergenza pandemica e sostenere l'economia europea) ha chiamato in causa anche politiche cosiddette attive, finalizzate alla creazione di posti di lavoro, ma che fino a oggi in Italia si sono dimostrate alquanto fallimentari. Per fare un esempio su tutti, pensiamo al reddito di cittadinanza che, nato sotto i migliori auspici come sostegno temporaneo e trampolino di lancio verso il mondo del lavoro, nella realtà dei fatti oggi è un punto di arrivo. Quali saranno i provvedimenti che verosimilmente si adotteranno per far ripartire l'economia? Il rischio tangibile a oggi, con lo sblocco dei licenziamenti è di ritrovarsi con 700mila-un milione di persone senza lavoro. Il divieto a licenziare (per motivi economici ovvero perché l'azienda è in crisi) dura da un anno e il braccio di ferro tra Governo e Sindacati è agguerritissimo. Ma non potrà durare per sempre. E allo stato attuale delle cose, c'è da ammettere con onestà che nessuna delle parti in gioco ha idea di cosa succederà, né il governo o i sindacati, né le imprese e tantomeno i lavoratori. Al momento il Recovery Plan proposto prevede: 7,5 miliardi di euro per le politiche attive per il lavoro e il sostegno all'occupazione 3, 5 miliardi per politiche attive del lavoro e formazione 4,5 miliardi per sostenere l'occupazione dei giovani, delle donne e le assunzioni al Sud Certo è che per rimettere in moto tutto il mondo del lavoro “in toto” significa passare necessariamente attraverso: Riconversione delle professionalità dei lavoratori più a rischio e quindi formazione Digitalizzazione e formazione Smart working Riconvertire le professionalità per non restare senza lavoro La ratio governativa va nella direzione di cercare di far ripartire tutto e tutti, senza lasciare nessuno indietro e senza lavoro. Ma la realtà dei fatti sappiamo già che è diversa. Senza dubbio prima di pensare a far scomparire qualche professionalità, si tenterà di riconvertirle. A oggi assistiamo già ad alcuni casi encomiabili, frutto della tenacia e bravura degli imprenditori. Ad esempio, le imprese di pulizia che avevano fondato il loro business sugli uffici da pulire, alla loro chiusura si sono trovate dall'oggi al domani senza lavoro. Hanno allora puntato sulla riconversione, diventando professionisti della sanificazione, aggiornandosi però e coinvolgendo tutto il personale nella formazione per le nuove tecniche e strumentazioni da utilizzare. O ancora, molte delle imprese di comunicazione per eventi e fiere, oggi hanno puntato sulla realizzazione di segnaletica per le aziende, cartellonistica, schermi in plexiglass e via scorrendo, così da rimanere sul mercato e non lasciare senza lavoro i dipendenti. La morale della favola per non rimanere senza lavoro è: innanzitutto non commettere il grande errore di pensare che tutto tornerà come prima. Prima del Covid. Ciò su cui invece è fondamentale puntare è la formazione per riconvertire la propria professionalità e ancora formazione per rispondere a quelle che sono le nuove esigenze del mercato del lavoro e quindi le professioni del futuro (digitali in primis). Un esempio? Il boom di videochiamate di cui abbiamo avuto bisogno in quest'anno (sia per lo smart working, il remote working o la didattica a distanza) ha visto nascere numerose piattaforme per i collegamenti. Di conseguenza si è letteralmente impennata la richiesta di programmatori e informatici. Cosa fare da casa senza lavoro: digitalizzazione e formazione L'altra grande sfida, da cui ormai è impossibile prescindere (siamo al punto di non ritorno anche per il lavoro) è la digitalizzazione. Al di là che si cerchi lavoro in azienda o che si decida di investire su se stessi come libero professionista, lavorare da casa per non rimanere senza lavoro è una realtà ormai per un esercito di freelance e di dipendenti in smart working. Rimanere competitivi –e quindi avere maggiori chance di trovare il lavoro o mantenere il posto- significa puntare su formazione

Newspaper metadata:

Source: Trend-online.com

Country: Italy

Media: Internet

Author: Natalia

Piemontese

Date: 2021/05/03

Pages: -

Web source: <http://www.trend-online.com/pensioni-lavoro/senza-lavoro-dopo-covid/>

e aggiornamento per acquisire competenze digitali e tecnologiche. Il consiglio è valido per chi ha figli appena maggiorenni o che si vogliono affacciare sul mondo del lavoro. Ma anche per le generazioni meno giovani, che ad ogni modo devono poter garantire perlomeno una conoscenza di base dei principali strumenti informatici. Smart working, le novità da maggio 2021 La gestione della crisi pandemica ha imposto alle aziende una nuova organizzazione del lavoro. E nella maggior parte dei casi, questa ha prodotto risultati positivi, riuscendo a raggiungere –e in alcuni addirittura a superare- gli obiettivi aziendali prefissati. Il riferimento è allo smart working, che lancia prepotentemente sul mercato il cosiddetto lavoro ibrido, un po' a casa e un po' in ufficio. Che ormai farà parte di noi e della nostra modalità di lavorare. Le aziende stesse infatti hanno in molti casi optato per uffici più piccoli, che ospitano i dipendenti a rotazione, a turno a una stessa scrivania. Nel mentre, si lavora da casa. Questo permette di ridurre i costi fissi di gestione, dall'affitto alle utenze, alle strumentazioni necessarie per portare a termine i propri compiti. Chi lavora da casa, in smart working oppure in remote working (se decide di intraprendere la professione digitale da freelance) deve necessariamente riconvertire gli spazi abitativi, creando una zona studio in casa. Un ufficio, anche piccolo purché permetta al lavoratore di isolarsi dagli altri membri della famiglia, è ciò che occorre. Ovviamente con scrivania, pc e una buona connessione a internet. Un'ottima opportunità da sfruttare, soprattutto per lavorare in proprio e quindi non rimanere senza lavoro. Ovviamente in questo senso lo smart working va ad aggiungersi ad altre modalità di lavoro possibili, senza però soppiantare quelle tradizionali: la riunione periodica in sede vis à vis e la socialità del contesto lavorativo, non potranno sparire. Il telelavoro però ha ormai gettato le sue fondamenta e, per certi aspetti, allietta maggiormente i dipendenti che, in mancanza di alternativa, riescono a conciliare meglio le esigenze di casa e famiglia, soprattutto se con figli. Motivo per cui non resta che tenersi al passo coi tempi, magari iniziando col padroneggiare tutti i trucchi della perfetta riunione online, come ci spiega bene questo video sull'argomento, a cura dello psicologo Luca Mazzucchelli: In conclusione, per non rimanere senza lavoro nel prossimo futuro può essere utile pensare fin da adesso a un piano B per ricollocarsi oppure al corretto indirizzo di studi o specializzazione da consigliare ai propri figli e nipoti. Nel periodo che seguirà nell'immediato la fine dell'emergenza, senza dubbio rimarrà costante la ricerca di infermieri, così come di personale da impiegare in ambito farmaceutico e chimico. Passando dalla GDO alla logistica, nonché all'ambito della sanificazione, c'è infine un altro comparto che continuerà a registrare una vera e propria impennata di richieste: quello del commercio online. Si ricercano sempre più esperti di e-commerce in grado di gestire le vendite sul web, così come le consegne, la logistica e le scorte di magazzino o stoccaggio.

Natalia Piemontese Ghostwriter, classe 1977. Sono Natalia, Piemontese di cognome, pugliese di nascita e calabrese d'adozione. Mi sono laureata in Scienze Politiche presso l'Università degli Studi di Bari ed ho conseguito un Master in Selezione e Gestione delle risorse umane. Mamma bis, copy e ghostwriter freelance da 10 anni sul web. Lavoro con agenzie italiane ed estere, nel mio portfolio anche alcuni progetti speciali di cui vado molto fiera. Laureata con Master, sono specializzata in tematiche del lavoro, business nel digitale e content marketing. Responsabile del blog #mammachebrand, ho scritto un e-book "Mamme Online, come gestire casa, lavoro e figli". Il mio motto è? "Essere curiosi è per me il miglior modo di imparare e vivere, con intelligenza e senza noia".

**Newspaper metadata:**

Source: Figc.it
Country: Italy
Media: Internet

Author:
Date: 2021/05/03
Pages: -

Web source: <https://www.figc.it/it/giovani/territorio/mappa-del-territorio/campania/news/zona-luce-cerimonia-conclusiva-a-nisida/>

Zona Luce, cerimonia conclusiva a Nisida

Campania Tisci: "Il calcio si conferma grande strumento di inclusione" lunedì 3 maggio 2021 Una nuova luce per i ragazzi di Nisida, una luce che possa illuminare il loro futuro una volta usciti dal carcere. È questo lo scopo del progetto "Zona luce", sviluppato dal Settore giovanile e Scolastico Figc in collaborazione con la Fondazione "Scholas Occurrentes", che ha coinvolto giovani detenuti e agenti di polizia penitenziaria in un corso di formazione per allenatori di calcio. La cerimonia conclusiva si è svolta nella struttura carceraria napoletana alla presenza dei tecnici e dirigenti FIGC, che hanno consegnato gli attestati di partecipazione in un clima di entusiasmo ed emozione. Nel corso dell'evento è stato inoltre inaugurato un campo di calcio in erba sintetica dal Prefetto di Napoli, Marco Valentini. "Una giornata memorabile qui al carcere di Nisida - ha dichiarato il Presidente SGS Vito Tisci - perché grazie al progetto "Zona Luce" abbiamo trasferito nozioni di carattere sportivo a ragazzi meno fortunati, che una volta scontata la pena potranno inserirsi nel mondo del calcio. Lo sport si conferma in questo modo grande strumento di inclusione e aggregazione, portatore di valori sani". "Zona luce è un progetto di cui siamo molto orgogliosi - ha sottolineato il Coordinatore Regionale SGS Campania, Giuseppe Madonna - perché attraverso il calcio, che è uno strumento di aggregazione universale e un linguaggio comune a tutti, siamo riusciti a mettere insieme ragazzi, agenti e istruttori di scuole calcio del territorio. È un'iniziativa che sicuramente verrà rinnovata nei prossimi anni e che siamo onorati di aver ospitato per la prima volta in Campania". La regione Campania ha fatto dunque da apripista per il progetto che coinvolgerà anche altre città, tra cui Roma, Torino e Milano. Un primato evidenziato anche dal Presidente del Comitato Regionale LND, Carmine Zigarelli: "La Campania dimostra sempre di essere all'avanguardia, in particolare attraverso il calcio che ha un forte valore sociale, soprattutto per quanto riguarda i settori giovanili. Ripartiamo da Nisida, siamo in attesa del nuovo protocollo della FIGC. Speriamo che l'inaugurazione di questo campo e la consegna degli attestati sia di buon auspicio per la ripresa del calcio giovanile". Particolarmente soddisfatto dell'iniziativa il direttore del carcere di Nisida, Gianluca Guida: "È stato bello vedere la sinergia tra i detenuti e gli agenti di polizia penitenziaria. Con l'attestato che hanno ricevuto, i ragazzi di Nisida potranno, una volta scontata la pena, andare a lavorare nelle scuole di calcio con il ruolo di aiuto allenatore. Per questo siamo davvero orgogliosi del lavoro svolto grazie al programma di inserimento sociale del progetto Zona luce". Fan d'eccezione Papa Francesco, che attraverso il Coordinatore sportivo della Fondazione Scholas Occurrentes, Mario Del Verme, ha voluto donare una maglia autografata da consegnare allo staff della struttura penitenziaria. "Quando gli abbiamo parlato del progetto - ha ricordato Del Verme - il pontefice si è mostrato subito entusiasta, dal momento che anche lui, in Argentina, aveva portato avanti diverse iniziative per aiutare i giovani in difficoltà attraverso lo sport. La vera novità di questo progetto - ha concluso il Coordinatore di Scholas - è la capacità di unire la parte interna della struttura carceraria, composta dai giovani detenuti e dagli agenti penitenziari, con la realtà esterna presente sul territorio, dove i ragazzi potranno poi rimettersi in gioco". Dopo il taglio del nastro, il campo è stato inaugurato dai partecipanti al corso, che hanno colto l'occasione per fare qualche passaggio col pallone assieme ai tecnici federali, divenuti in questi mesi loro maestri e punti di riferimento. "Il titolo dice tutto - ha spiegato lo psicologo regionale SGS, Gianluca Raffone - la "zona luce" è quella parte di campo dove mi sposto per poter ricevere un passaggio del compagno, a differenza della zona d'ombra. Il messaggio che abbiamo voluto mandare ai ragazzi è nella capacità di decidere di spostarsi dalla zona d'ombra, dove sono marcato e non posso ricevere palla, alla zona luce, dove ricevendo palla dal mio compagno posso fare anche un bel gol per la squadra. Allo stesso modo ci auguriamo che questi ragazzi possano riuscire un domani a smarcarsi dalle difficoltà per realizzare i loro sogni. È importante continuare a crederci, un po' come diceva Bennato nella sua famosa canzone "L'isola che non c'è". Ecco, grazie a "Zona Luce" abbiamo scoperto che Nisida è l'isola che c'è. E che a volte i sogni possono diventare realtà".

Newspaper metadata:

Source: Notiziaoggi.it - It

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/04

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://notiziaoggi.it/attualita/il-lockdown-ha-accelerato-il-decadimento-cognitivo-dei-pazienti-con-forme-di-demenza/>

Il lockdown ha accelerato il decadimento cognitivo dei pazienti con forme di demenza

Questo il risultato di uno studio condotto da un gruppo di medici dell'Asl di Vercelli dei reparti di Neurologia, Geriatria e Psicologia clinica.

Antonio Conte: il moltiplicatore che ha trionfato anche all'Inter

Da quando si sedette sulla panchina della Juventus, Antonio Conte, ha condotto un totale di 7 stagioni come allenatore in carica di un club professionistico. Tre alla Juventus. Due al Chelsea. Due all'Inter. Ha vinto il campionato in 5 occasioni. Serie A Romelu Lukaku: il centro di gravità dell'Inter di Conte 18 ORE FAS c'è una definizione di "vincente seriale", nel calcio contemporaneo, questa si applica senza dubbio ad Antonio Conte. In Italia, poi, è quasi una teoria matematica. Contro la Sampdoria, il tecnico salentino, potrà festeggiare la sua 200esima panchina in Serie A. Con il quarto Scudetto in bacheca, la proporzione è una sentenza: campione d'Italia ogni 50 partite. Insomma, se c'è lui in panchina, tendenzialmente, saprete già dove andrà a finire quel campionato. Sì perché quella di Antonio Conte per la vittoria è un'autentica ossessione. In psicologia ve la definirebbero probabilmente come una patologia, un disturbo clinico; tratto distintivo per altro comune alle più grandi leggende della storia dello sport. Basta guardare una qualsiasi intervista al termine di una partita in cui non siano arrivati i 3 punti per capirlo; e non serve un percorso medico di laurea: c'è una versione di Antonio Conte dopo una vittoria; e c'è una versione, decisamente meno affabile, dopo una sconfitta. Se questo è il tratto distintivo della persona dentro il mondo del calcio e per cui servirebbe più la penna di un professionista che quella di un umile cronista sportivo, l'approfondimento che ci compete è più che altro nella ricetta. O meglio, nella risposta alla domanda: "come ci riesce, come fa a vincere sempre?". Antonio Conte, tutto il meglio delle conferenze in 4' Che poi, anche qui, a dirla tutta, è piuttosto semplice: "trasmettendo, quasi sempre, ai suoi calciatori, la sua stessa ossessione". Facile il concetto, un po' meno l'applicazione. Eppure il segreto del Conte allenatore è sempre quello, siano state queste Torino, Coverciano, Londra o Milano. Una filosofia di fondo che lo stesso tecnico riassume in un credo: "il compito di un allenatore è migliorare i propri calciatori". L'unicità è che Conte, fin qui, nella sua carriera, è riuscito a farlo ovunque. E' su questi presupposti che la sua prima Juventus fu in grado con una squadra modesta di finire il campionato da imbattuta dopo il settimo posto dell'anno precedente; è con questa ricetta che la sua Italia arrivò a tanto così dall'eliminare la Germania campione del mondo con un undici titolare che visto oggi viene da dire "ma come ha fatto"; è così che in Inghilterra è arrivato al primo anno davanti ai vari Mourinho, Pochettino, Klopp e Guardiola. Ed è così che si è imposto anche all'Inter. Perché per l'intera rosa, salvo qualche eccezione, questa è stata la miglior stagione della carriera. E' un moltiplicatore, Antonio Conte. Di forze e di rendimento. E ad eccezione del caso Eriksen, a cui comunque è stata messa una pezza, sotto di lui ogni giocatori dà la sensazione di essere più forte di prima. Succede con i talentuosi, come si è visto nel rendimento di Lukaku, costoso panchinaro a Manchester e a Milano trasformatosi in uno dei '9' più forti al mondo. Ma succede soprattutto ai modesti o coloro che per qualche ragione non avevano espresso tutto il potenziale. Ed è forse quella la vera forza di Conte: attingere il massimo, indistintamente, da tutto il gruppo. I Giaccherini, Pepe, Lichtsteiner e Vucinic di epoca juventina; i De Sciglio, Sturaro, Eder e Pellé in Nazionale; i Moses e Christensen a Londra; i Darmian, Gagliardini, Brozovic e Perisic all'Inter. Conte prende, centrifuga, strizza ed estrae l'essenza. Concentra. E dunque, per definizione, moltiplica gli effetti, ottenendo in tempo minore ciò che alcuni ottengono solo nel corso di anni, o altri – molti – inseguono invece invano per una carriera. ALLENATORE MEDIA PUNTI Mancini 2006/07, 55 Trapattoni 1988/89, 2, 47 Conte 2020/21, 41 * Mancini 2007/08, 23 Mourinho 2008/09, 21 Mourinho 2009/10, 15 * Stagione ancora da completare

Attenzione, è un processo pericoloso, quello di Antonio Conte. E' al tempo stesso un dogma e un regime militare: servono fiducia incondizionata e sacrificio; dedizione ed eliminazione del superfluo. Componenti per cui quasi ogni essere umano, anche il più portato nello spirito, non può resistere sul lungo periodo. Ecco perché Conte è molto 'mourinhiano' da questo punto di vista: i suoi cicli vincenti, difficilmente, possono andare oltre i 3 anni. E' quella la scadenza naturale di un gruppo a cui viene richiesto sempre di andare a tutta. E l'Inter di Conte a tutta sta andando dal giorno 1. Un primo anno a -1 dalla Juventus e con una finale di Europa League. Un secondo anno con l'inevitabile Scudetto, arrivato in scioltezza dopo essersi levato il peso del doppio impegno settimanale. Già, perché il limite di Conte, anche in questa sua stagione di successo, è restato quello: esportare questa ricetta anche in Champions League; terreno in cui il tecnico nerazzurro non si è mai trovato a suo agio (in carriera ha solo un quarto di finale, raggiunto con la Juventus alla sua prima partecipazione alle coppe europee). Nel terzo anno, l'Inter, gli chiederà soprattutto questo. Anche perché la missione più difficile, ovvero riportare i nerazzurri a vincere qualcosa, è stata completata. Conte è riuscito laddove persino un guru come Marcello Lippi aveva fallito: trasferire e far funzionare anche a Milano la ricetta di successo messa in scena a Torino. Chi vi scrive queste righe, personalmente, non ha mai avuto dubbi. Del resto, quella di Conte, è quasi matematica: non emozionerà i più, ma è incontestabile. L'Inter è campione d'Italia. Scudetto n° 19, 11 anni dopo Serie

Newspaper metadata:

Source: Eurosport.com

Author: Simone Eterno

Country: Italy

Date: 2021/05/04

Media: Internet

Pages: -

Web source: https://www.eurosport.it/calcio/serie-a/2020-2021/inter-antonio-conte-lo-scudetto-di-un-moltiplicatore-che-e-ormai-una-certezza_sto8295521/story.shtml

ADentro lo scudetto Inter: dalla resa europea alla svolta di Conte IERI A 04:59 Serie All Pagellone dell'Inter campione: Lukaku e Hakimi letali IERI A 18:35 Contenuti correlati

Luca Bernardo: «Il bullismo non è andato in lockdown. Casi aumentati anche in famiglia»

29 aprile 2021 EMBED ✓ Codice embed copiato negli appunti Speciale Ragazzi in lockdown, colloquio con lo psicoterapeuta dell'età evolutiva. L'esperto analizza la situazione degli adolescenti in quarantena obbligata e la rabbia che li spinge ad azioni irrazionali e, spesso, alla sopraffazione di altri coetanei Manuela Croci / CorriereTv Il responsabile della Casa Pediatrica dell'Ospedale Fatebenefratelli di Milano spiega come bullismo e, soprattutto cyberbullismo, sono cresciuti in questi mesi. «Le vittime sono tre ragazzi su dieci, cosa che non avveniva negli anni precedenti». Coinvolti sia ragazzi che ragazze. «Con modalità diverse: i maschi sono più fisici; ma anche le ragazze ci siamo resi conto che talvolta frequentano corsi di difesa con lo scopo di carpire come picchiare per fare del male». Guarda lo speciale completo con gli interventi di esperti e scrittori VIDEO DEL GIORNO Luca Bernardo: «Il bullismo non è andato in lockdown. Casi aumentati anche in famiglia» Scatola archeologica della Domus Aventino, storia antica in mostra in un complesso residenziale Mobilità sostenibile, Linus: «Servono sgravi fiscali per chi acquista una bicicletta» «The Underground Railroad», Barry Jenkins: «Vi mostro che cosa è stata l'America» Littizzetto e i consigli al ministro Colao: «Ho preparato qualche richiesta per semplificare» Fedez, la provocazione ai politici: «Perché non date il vostro 2x1000 ai lavoratori dello spettacolo?» «Disastro sfiorato»: la nave da guerra russa rischia di esser colpita dal suo stesso missile Sette Luca Bernardo: «Il bullismo non è andato in lockdown. Casi aumentati anche in famiglia» Alberto Pellai: «I genitori stanno vedendo i loro figli appassire. La mia proposta? Un gemellaggio tra famiglie» Daniele Novara: «Per crescere devono muoversi, correre, cadere» McConaughey: «Questa vita è come un rodeo. Ci sono persone cattive. Alcuni sono vittime delle circostanze. Io non ho voluto esserlo» McConaughey: «L'Oscar? Il mio sogno è sempre stato diventare padre» In elicottero sulle Dolomiti: Bear Grylls catapulta l'«eroe» Falcon tra le vette Antonio Dikele Distefano e Giuseppe Dave Seke: «Siamo noi Zero, è frutto del nostro vissuto» Zero, l'eroe (suo malgrado) che diventa invisibile per salvare la gente di periferia Francesco Totti e Daniele De Rossi, sfida a padel tra i due ex capitani della Roma 29 aprile 2021 - Aggiornata il 4 maggio 2021 , 09:22 Speciale Ragazzi in lockdown, colloquio con lo psicoterapeuta dell'età evolutiva. L'esperto analizza la situazione degli adolescenti in quarantena obbligata e la rabbia che li spinge ad azioni irrazionali e, spesso, alla sopraffazione di altri coetanei Manuela Croci / CorriereTv Il responsabile della Casa Pediatrica dell'Ospedale Fatebenefratelli di Milano spiega come bullismo e, soprattutto cyberbullismo, sono cresciuti in questi mesi. «Le vittime sono tre ragazzi su dieci, cosa che non avveniva negli anni precedenti». Coinvolti sia ragazzi che ragazze. «Con modalità diverse: i maschi sono più fisici; ma anche le ragazze ci siamo resi conto che talvolta frequentano corsi di difesa con lo scopo di carpire come picchiare per fare del male». Guarda lo speciale completo con gli interventi di esperti e scrittori VIDEO DEL GIORNO Luca Bernardo: «Il bullismo non è andato in lockdown. Casi aumentati anche in famiglia» Scatola archeologica della Domus Aventino, storia antica in mostra in un complesso residenziale Mobilità sostenibile, Linus: «Servono sgravi fiscali per chi acquista una bicicletta» «The Underground Railroad», Barry Jenkins: «Vi mostro che cosa è stata l'America» Littizzetto e i consigli al ministro Colao: «Ho preparato qualche richiesta per semplificare» Fedez, la provocazione ai politici: «Perché non date il vostro 2x1000 ai lavoratori dello spettacolo?» «Disastro sfiorato»: la nave da guerra russa rischia di esser colpita dal suo stesso missile Sette Luca Bernardo: «Il bullismo non è andato in lockdown. Casi aumentati anche in famiglia» Alberto Pellai: «I genitori stanno vedendo i loro figli appassire. La mia proposta? Un gemellaggio tra famiglie» Daniele Novara: «Per crescere devono muoversi, correre, cadere» McConaughey: «Questa vita è come un rodeo. Ci sono persone cattive. Alcuni sono vittime delle circostanze. Io non ho voluto esserlo» McConaughey: «L'Oscar? Il mio sogno è sempre stato diventare padre» In elicottero sulle Dolomiti: Bear Grylls catapulta l'«eroe» Falcon tra le vette Antonio Dikele Distefano e Giuseppe Dave Seke: «Siamo noi Zero, è frutto del nostro vissuto» Zero, l'eroe (suo malgrado) che diventa invisibile per salvare la gente di periferia Francesco Totti e Daniele De Rossi, sfida a padel tra i due ex capitani della Roma 29 aprile 2021 - Aggiornata il 4 maggio 2021 , 09:22© RIPRODUZIONE RISERVATA aside shadow

Newspaper metadata:

Source: Corriere Della Sera - Buone Notizie	Author: JACOPO STORNI
Country: Italy	Date: 2021/05/04
Media: Periodics	Pages: 18 -

Web source:

Paura di tornare a vivere Il dramma oscuro del Covid

Nell'anno del Covid 35 milioni di italiani hanno avuto problemi a utilizzare servizi e prestazioni sanitarie per patologie non-Covid. In particolare le cancellazioni e le rinunce hanno coinvolto circa 10 milioni di persone: 6,8 milioni hanno cancellato una visita specialistica; 2,7 milioni hanno cancellato una visita dal medico di base, un milione ha rinunciato alla radiologia, un altro milione a un intervento in day hospital, 600mila a interventi chirurgici, altri 600mila a una visita al pronto soccorso, 500mila a una visita pediatrica al proprio figlio, 400mila a servizi di oncologia. Tutti loro hanno rinunciato per paura di venire contagiati in ambienti sanitari e ospedalieri. Solo il 13,8 per cento, ancora oggi, dichiara che non ha nessun timore a frequentare strutture di tipo sanitario, mentre il resto della popolazione, cioè l'86,2 per cento, ha invece timore di frequentare i luoghi sanitari. Scala nazionale È il quadro che emerge dalla ricerca della Fondazione Italia in Salute, realizzata da Sociometrica, per quantificare su scala nazionale le conseguenze dell'epidemia sul sistema sanitario impegnato nelle patologie non-Covid. Il titolo dell'indagine è «Gli italiani e il Covid-19. Impatto già di più o ha smesso di controllare la propria dieta; il 16,5 per cento accusa sintomi di depressione. In tutti i comportamenti analizzati l'impatto sulle donne è molto più pesante rispetto a quello sugli uomini. «Scopriamo un'Italia in grande sofferenza - afferma Antonio Preiti, direttore e fondatore di Sociometrica - non solo sul piano economico e sociale, ma sul piano delle singole persone, che non salva nessuno e nessun aspetto della vita com'eravamo abituati a viverla. Avere cognizione dell'ampiezza e della profondità del "male oscuro" innescato dal Covid è fondamentale se vogliamo uscirne senza traumi sociali permanenti». Due casi eclatanti E poi c'è la questione dei giovani, forse la categoria che più di ogni altra ha subito i contraccolpi della pandemia. Quasi il 60 per cento dei genitori intervistati ritiene che la pandemia abbia avuto un impatto psicologico negativo sui figli minorenni. Per 1 genitore su quattro i minori sono stati «colpiti molto pesantemente». Se confrontiamo i dati relativi ai più giovani con quelli medi della popolazione scopriamo che per qualunque comportamento l'impatto sui giovani è maggiore che nella media, con alcune differenze che sono molto significative, e in due casi eclatanti: gli accenni (o sintomi) di depressione erano citati dal socio-sanitario, comportamenti e atteggiamenti della popolazione Italiana». Dalla ricerca emerge inoltre che molti Italiani hanno modificato spontaneamente alcuni comportamenti quotidiani, con grosse ricadute sulla vita sociale. Il 63,3 per cento evita di prendere mezzi pubblici, oltre la metà non frequenta più negozi e bar; sette persone su dieci hanno ridotto le uscite con altre persone, sempre sette su dieci hanno scelto di non vedere più amici e conoscenti dentro casa, il 30 per cento ha rinunciato a praticare sport. Analizzando più in profondità questi dati, scopriamo che sono soprattutto i residenti al sud che hanno avuto l'impatto psicologico e comportamentale più profondo, sebbene sia stato diffuso dovunque in Italia. Conseguenze permanenti Tutto questo ha naturalmente un impatto psicologico negativo: il 49,1 per cento della popolazione avverte una crescita dello stress; il 28,8 per cento ha difficoltà del sonno; il 27 per cento ha malesseri psicologici di tipo generale; il 25,7 per cento man 16,5 per cento della popolazione, ma fra i più giovani si sale al 34,7 per cento, quindi più del doppio. Un dato preoccupante, confermato da un'altra differenza che si riscontra nel numero proporzionale di persone che avverte disagi psicologici: è il 27,1 per cento nella media della popolazione ma fra i giovani arriva al 40,2 per cento, anche qui quasi il doppio. «La sorpresa più eclatante della ricerca - hanno detto Preiti e Federico Gelli, presidente di Fondazione Italia in Salute - sono proprio i giovani: nonostante siano quelli più al sicuro dal virus, sono quelli che psicologicamente hanno subito di più e questo per vari motivi, primo fra tutti perché il digitale, utilizzato molto dai giovani, non è così solido come forma di relazione, e poi perché i giovani hanno dovuto rinunciare alle uscite in gruppo, un momento sacro per molti di loro».

Newspaper metadata:

Source: Corrieresalentino.it	Author:
Country: Italy	Date: 2021/05/04
Media: Internet	Pages: -

Web source: https://www.corrieresalentino.it/2021/05/languishing-il-nuovo-malessere-ai-tempi-della-pandemia-mancanza-di-voglia-e-di-fare-i-consigli-dellesperta/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=languishing-il-nuovo-malessere-ai-tempi-della-pandemia-mancanza-di-voglia-e-di-fare-i-consigli-dellesperta

“Languishing”, il nuovo malessere ai tempi della pandemia: mancanza di voglia e di fare, i consigli dell’esperta

4 Maggio 2021 Share Facebook WhatsApp Twitter SALENTO – Un fenomeno che purtroppo sta aumentando nella popolazione mondiale con sintomi oramai evidenti è il “Languishing”. La Pandemia ha messo in evidenza come il concetto di malattia ed il vissuto soggettivo della stessa siano condizioni importanti per il suo superamento. Ad esempio tra il concetto di “sano” e quello di “malato” esistono molte situazioni intermedie, difatti la persona contagiata ma senza sintomi è tecnicamente malata ma praticamente sana. Questo ci fa capire l’importanza non banale che il pensare, concettualizzare, catalogare e vivere i problemi condiziona e determina i comportamenti e gli atteggiamenti con cui si affrontano i problemi stessi. Da molti anni la ricerca studia il disagio psicologico come “ Psychological distress”, i disturbi da stress, i disturbi dell’adattamento e queste condizioni una volta diventate croniche, cioè protratte nel tempo, sono molto significative sulla salute psichica, fisica, relazionale e sociale della vita di un individuo. Link Sponsorizzato Possiamo pensare alla pandemia come “Psicopandemia” dove la parte più piccola e visibile è caratterizzata da disturbi psichici gravi ed una parte molto più vasta e non meno importante, immaginiamoci un iceberg, come ci ricorda il presidente **Cnop** Davide Lazzari. Lo psicologo americano Adam Grant ha chiamato questa condizione “LANGUISHING”, cioè il languire, lo stare, lo stagnare in una situazione di malessere che crea un senso di vuoto, mancanza di voglia di fare e di prospettive. Il “launguishing” spegne le motivazioni e distrugge la capacità di concentrarti. Star male nella Pandemia è una condizione diffusa e praticamente “ normale”, ma ciò non significa ingestibile o irresistibile. Bisogna riconoscere i sintomi, diventare consapevoli e farsi aiutare. I sentimenti vanno ascoltati, accettati ma corretti. Molte persone che ho ascoltato facendo parte della “ terapiadomiciliarecovid19” e prestando loro il mio servizio professionale, erano accompagnate da sentimenti di disperazione, ansia, attacchi di panico, pensiero estremamente negativo e questo non faceva altro che aumentare il “languishing” in cui si trovavano. Investire nella propria salute psicologica, significa, darsi un’opportunità per creare nuove prospettive. Link Sponsorizzato Dottoressa Veronica Marziliano Link Sponsorizzato

Newspaper metadata:

Source: Yahooonotizie.it

Country: Italy

Media: Internet

Author: Ettore Colli
Vignarelli

Date: 2021/05/04

Pages: -

Web source: <https://it.finance.yahoo.com/notizie/uno-studio-rivela-che-il-082514785.html>

Uno studio rivela che il lockdown peggiora le condizioni dei malati ...

AGI - L'isolamento del primo lockdown ha accelerato il processo di decadimento delle funzioni cognitive dei pazienti con demenza. Questo il risultato di uno studio condotto da un gruppo di medici dell'Asl di Vercelli dei reparti di Neurologia, Geriatria e Psicologia clinica e pubblicato sulla rivista internazionale "International Journal of Environmental Research and Public Health". Lo studio ha riguardato 132 persone con un'età media di 78 anni colpite da demenza, ma non da Covid-19, e già seguite dagli ambulatori dell'Azienda sanitaria vercellese. I ricercatori, guidati dal direttore della Neurologia Cristoforo Comi, hanno confrontato le performance cognitive dei pazienti affetti da disturbi cognitivi, in particolare da Alzheimer, negli anni 2017/2018, 2018/2019 e 2019/2020. Per valutare lo stato neuro-cognitivo dei pazienti, i ricercatori hanno utilizzato un esame, conosciuto come "mini mental test", che attraverso domande mirate consente di valutare le funzioni cerebrali, come l'orientamento, la memoria, l'attenzione, la capacità di calcolo e il linguaggio. Grazie a questo test, ripetuto nel corso degli anni, il team di medici ha potuto constatare come lo scadimento delle performance cognitive dei pazienti seguiti nell'ultimo periodo, ovvero quello interessato dalla pandemia, sia stato del doppio rispetto a quello dei gruppi degli anni precedenti. I punteggi, annotati su una scala, hanno evidenziato come gli effetti del lockdown abbiano fortemente velocizzato il processo degenerativo. "I risultati - spiega il direttore Comi - hanno dimostrato come il lockdown e l'isolamento abbiano avuto un forte impatto sui nostri pazienti che non potendo muoversi o ricevere visite da parte dei parenti hanno subito un severo peggioramento delle loro capacità cognitive. Queste limitazioni non hanno avuto una ricaduta negativa solo sulla loro vita, ma anche su quella delle loro famiglie e dei caregiver. Anche la mancanza di visite di controllo potrebbe aver influito sulle condizioni generali di queste persone che nel lockdown hanno avuto forti limitazioni a livello di attività quotidiane". "Ora - conclude Comi - vedremo se con le riaperture, e quindi con più stimoli, più visite e maggiore autonomia, le condizioni dei pazienti miglioreranno".

Newspaper metadata:

Source: Agi.it
Country: Italy
Media: Internet

Author: Ettore Colli
Vignarelli
Date: 2021/05/04
Pages: -

Web source: <https://www.agi.it/cronaca/news/2021-05-04/studio-lockdown-peggiora-condizioni-malati-demenza-12414118/>

Uno studio rivela che il lockdown peggiora le condizioni dei malati di demenza

demenza covid alzheimer aggiornato alle 10:25 04 maggio 2021 AGI - L'isolamento del primo lockdown ha accelerato il processo di decadimento delle funzioni cognitive dei pazienti con demenza. Questo il risultato di uno studio condotto da un gruppo di medici dell'Asl di Vercelli dei reparti di Neurologia, Geriatria e Psicologia clinica e pubblicato sulla rivista internazionale "International Journal of Environmental Research and Public Health". Lo studio ha riguardato 132 persone con un'età media di 78 anni colpite da demenza, ma non da Covid-19, e già seguite dagli ambulatori dell'Azienda sanitaria vercellese. I ricercatori, guidati dal direttore della Neurologia Cristoforo Comi, hanno confrontato le performance cognitive dei pazienti affetti da disturbi cognitivi, in particolare da Alzheimer, negli anni 2017/2018, 2018/2019 e 2019/2020. Per valutare lo stato neuro-cognitivo dei pazienti, i ricercatori hanno utilizzato un esame, conosciuto come "mini mental test", che attraverso domande mirate consente di valutare le funzioni cerebrali, come l'orientamento, la memoria, l'attenzione, la capacità di calcolo e il linguaggio. Grazie a questo test, ripetuto nel corso degli anni, il team di medici ha potuto constatare come lo scadimento delle performance cognitive dei pazienti seguiti nell'ultimo periodo, ovvero quello interessato dalla pandemia, sia stato del doppio rispetto a quello dei gruppi degli anni precedenti. I punteggi, annotati su una scala, hanno evidenziato come gli effetti del lockdown abbiano fortemente velocizzato il processo degenerativo. "I risultati – spiega il direttore Comi - hanno dimostrato come il lockdown e l'isolamento abbiano avuto un forte impatto sui nostri pazienti che non potendo muoversi o ricevere visite da parte dei parenti hanno subito un severo peggioramento delle loro capacità cognitive. Queste limitazioni non hanno avuto una ricaduta negativa solo sulla loro vita, ma anche su quella delle loro famiglie e dei caregiver. Anche la mancanza di visite di controllo potrebbe aver influito sulle condizioni generali di queste persone che nel lockdown hanno avuto forti limitazioni a livello di attività quotidiane". "Ora - conclude Comi - vedremo se con le riaperture, e quindi con più stimoli, più visite e maggiore autonomia, le condizioni dei pazienti miglioreranno".

Web source:

Lauree, la riforma è agli inizi

Il Pnrr apre sul progetto dell'ex ministro Manfredi. Dottorati, rispunta il piano di Bussetti Quali saranno le professionalizzanti è ancora da vedere Con il Recovery Plan le lauree diventeranno abilitanti, ma forse non tutte. Il Piano nazionale di ripresa e resilienza (Pnrr), infatti, prevede la riforma delle lauree abilitanti per determinate professioni, rendendo l'esame di laurea coincidente con quello di Stato. Una rivoluzione copernicana. Sebbene le poche righe che il Pnrr dedica alla riforma non lascino pensare alla possibilità che la previsione sia limitata solo ad alcune professioni, tuttavia una dichiarazione del sottosegretario alla giustizia Francesco Paolo Sisto precisa che «l'ipotesi di lauree idonee da sole a far conseguire abilitazioni professionali non trova applicazione né per gli avvocati né per altre categorie professionali come i commercialisti, gli ingegneri e i notai. Si tratta, infatti, di percorsi professionali che, per speci# città, sono esclusi da tali eventuali ipotesi». Eppure, il testo del Pnrr si riferisce chiaramente alla generalità delle professioni, senza disparità di trattamento. «La riforma prevede», si legge nel documento, «la sempli# cazione delle procedure per l'abilitazione all'esercizio delle professioni, rendendo l'esame di laurea coincidente con l'esame di stato, con ciò sempli# cando e velocizzando l'accesso al mondo del lavoro da parte dei laureati». Al centro della questione, dunque, il perimetro di applicazione di questa riforma. Con l'ipotesi nei corridoi ministeriali di coinvolgere solo alcune lauree magistrali a ciclo unico come odontoiatria, farmacia, medicina veterinaria e psicologia, ed alcune lauree professionalizzanti come edilizia e territorio, tecniche agrarie, alimentari e forestali, tecniche industriali. Del resto, la riforma indicata dal Pnrr si muove sulla scia di quella già proposta dall'ex ministro dell'università Gaetano Manfredi e inserita nel disegno di legge approvato il 19 ottobre dal governo Conte, il cui esame alla Camera è iniziato il 14 aprile con il termine per presentare gli emendamenti oggi, 4 maggio. Ddl che prevede lauree abilitanti proprio per queste professioni e la possibilità, su richiesta dei consigli degli ordini professionali o dei collegi professionali o delle relative federazioni nazionali, di abilitare all'esercizio delle professioni anche ulteriori titoli universitari che consentono l'accesso agli esami di Stato. La laurea abilitante in psicologia incassa l'ok del consiglio nazionale dell'ordine degli psicologi, «purché ci sia un'adeguata revisione dei corsi di studi», precisa il presidente David Lazzari. Stessa richiesta del Cnpi, il consiglio nazionale dei periti industriali, che con il presidente Giovanni Esposito aggiunge che «l'esame di abilitazione non deve essere messo in discussione o svilito». Mentre l'associazione italiana giovani avvocati (Aiga) esprime dissenso all'eventualità della laurea abilitante allo svolgimento della professione forense «# no a quando non ci sarà una seria riforma del percorso di studi in giurisprudenza», spiega il presidente Antonio De Angelis: «In Italia ci si può laureare in giurisprudenza senza aver mai messo piede in un'aula di Tribunale, ed è dunque impossibile che un neolaureato sia in grado di svolgere una professione delicata come quella di avvocato». Nel Pnrr si prevede anche la revisione del sistema delle classi di laurea, allargando i settori disciplinari e consentendo la # essibilità nella programmazione dei singoli corsi di laurea triennali, così da rimuovere i vincoli nella de# nizione dei crediti formativi, inoltre ampliando le classi di laurea professionalizzanti, facilitando l'accesso all'università agli studenti degli Istituti. La riforma dei dottorati di ricerca, aprendo i percorsi a soggetti esterni all'università e aggiornandone la disciplina, sempli# candone le procedure e costruendo percorsi non # nalizzati alla carriera universitaria, si muove sulla scia della riforma già preparata dal Dipartimento università e ricerca del ministro Marco Bussetti (governo Conte1). Prevista, inoltre, l'estensione del numero di dottorati di ricerca e innovativi per la pubblica amministrazione e il patrimonio culturale. Mentre 11,4 miliardi andranno al rafforzamento della ricerca e diffusione di modelli innovativi per la ricerca di base e applicata, condotta in sinergia tra università e imprese, al sostegno ai processi di innovazione e trasferimento tecnologico, al potenziamento delle condizioni di supporto alla ricerca e all'innovazione. E mezzo miliardo di euro a didattica e competenze universitarie avanzate # no al 2026 per l'iscrizione in tre anni di 500 dottorandi a programmi dedicati alle transizioni digitale e ambientale, per creare 3 teaching and learning center per migliorare le competenze di insegnamento dei docenti di università e scuole in tutte le discipline e 3 digital education hub per studenti e lavoratori universitari, per rafforzare le scuole universitarie superiori, per realizzare 10 iniziative educative transnazionali con la Farnesina e 5 progetti di internazionalizzazione delle istituzioni Afam. Al welfare studentesco sono destinati 1,91 miliardi di euro per triplicare i posti per gli studenti fuorisede, portandoli da 40mila a oltre 100 mila entro il 2026, ed aumentare l'importo delle borse di studio, allargando al contempo la platea degli studenti bene# ciari. Con il Pnrr, «per la prima volta, grazie a importanti investimenti avremo l'opportunità di recuperare ritardi e superare divari che rallentano la crescita e aumentano la marginalizzazione»,

Newspaper metadata:

Source: Italia Oggi

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/04

Media: Printed

Pages: 42 -

Web source:

sottolinea la ministra dell'università Maria Cristina Messa. «Ora si apre un'importante stagione di riforme normative e di semplificazione delle procedure, per rendere attuative, nel tempo, le azioni che daranno il via a un circolo virtuoso».

**Newspaper metadata:**

Source: Vita.it
Country: Italy
Media: Internet

Author:
Date: 2021/05/04
Pages: -

Web source: <http://www.vita.it/it/article/2021/05/04/un-cane-compagno-di-banco-la-dog-therapy-arriva-nelle-scuole/159238/>

Un cane compagno di banco La Dog Therapy arriva nelle scuole

Nasce il primo progetto nazionale “Basta una Zampa I.A.A (Interventi Assistiti con Animali)” di Pet Therapy coi bambini di materne, primarie e secondarie di primo grado. La proposta è di For a Smile onlus che da oltre 13 anni porta avanti progetti dedicati all'infanzia e alle famiglie. Si parte da da Milano, Torino e Roma I bambini hanno vissuto lunghi mesi di isolamento a casa, privati della socialità, della loro routine, delle attività fisiche e all'aria aperta. Sono tanti e ormai riconosciuti i danni psico-sociali ereditati dal lockdown e oggi la scuola a fatica sta cercando di abbracciare, almeno virtualmente, le insicurezze e le paure che questi bambini si portano dietro. Nasce in questo contesto il primo progetto nazionale di Dog Therapy nelle scuole, che porta gli amici a quattro zampe a incontrare i bambini delle scuole d'infanzia, primarie e secondarie di primo grado. Si parte da Milano, Torino e Roma. A proporre l'iniziativa For a smile Onlus, che da oltre 13 anni porta avanti progetti dedicati all'infanzia e alle famiglie e che promuove a livello nazionale “Basta una zampa” Dog Therapy negli ospedali e che ora ha deciso di entrare nelle scuole e incontrare i bambini nei cortili o nei parchi degli istituti. Gli incontri di Dog Therapy nelle scuole saranno con gruppi di 6-7 bambini (nel rispetto delle restrizioni Covid-19) o con classi intere negli spazi esterni. I percorsi ludici saranno costruiti in base alle esigenze del gruppo e definiti dagli operatori professionisti insieme alle insegnanti, allo psicologo della scuola e alle famiglie. Gli incontri saranno condotti da operatori certificati I.A.A. (Interventi Assistiti con Animali - Dog Therapy), accompagnati dai loro amici a quattro zampe educati per le attività coi bambini. L'iniziativa sarà totalmente donata da For a smile Onlus alle scuole, dando priorità ai contesti con particolari difficoltà di inserimento e integrazione. Gli incontri di Dog –Therapy sono già attivi a Milano (Istituto Comprensivo Statale “Via Giacosa” ex Casa del Sole dal 15/10/2020 e Istituto Comprensivo Statale G.B. Perasso dal 03/03/2021); a Rivoli (TO) (IISS Oscar Romero dal 3/11/2020); Torino (Scuola Primaria e Secondaria Paritaria Cottolengo dal 04/03/2021); Pinerolo (TO) (Scuola dell'infanzia Casa degli Angeli dal 08/03/2021); Brusasco (TO) (Scuola dell'Infanzia Paritaria Cottolengo dal 10/03/2021) e Gonnosfanadiga (SU) (Scuola dell'infanzia del Cottolengo Sacro Cuore) L'intervento Dog Therapy nelle scuole lavorerà su meccanismi emotivo-affettivi volti ad abbassare il livello di stress legato a questo specifico periodo, di inserimento e di post isolamento. Si tratta di attività di tipo ludico-ricreativo e di socializzazione attraverso le quali si promuove la corretta interazione uomo-animale. L'obiettivo del progetto “Basta una Zampa” di For a smile Onlus punta al miglioramento della qualità della vita e all'incremento del benessere dei bambini, attivando e sostenendo le loro risorse di crescita e progettualità individuale, e offrendo un'esperienza diversa nella routine scolastica. Attraverso l'interazione sociale con un animale formato appositamente, i percorsi di Pet Therapy puntano al miglioramento dell'esperienza sotto diversi punti di vista: dall'aumento della fiducia in se stessi, all'elaborazione del linguaggio verbale e non-verbale nella comunicazione al miglioramento dello spirito di gruppo e facilitazione dell'inserimento nella classe. Queste iniziative sono particolarmente indicate per bambini che vivono in contesti fragili, per i bambini con disabilità, affetti da autismo o altri disturbi del neurosviluppo. «Accade sempre qualcosa di straordinario, quando un bimbo vede un amico a quattro zampe che gli corre incontro. Si accende la curiosità e la voglia di giocare e conoscersi. Per questo ci impegniamo a donare la Dog Therapy negli ospedali e ovunque ce ne sia bisogno», spiega Ludovica Vanni, presidente e socio fondatore di For a Smile Onlus. Se gli interventi nelle eccellenze pediatriche rimangono prioritari per la delicatezza delle situazioni vissute dai bambini e dalle famiglie, l'idea è cercare di portare i benefici della Pet Therapy (che oltre ai cani include attività con gatti, conigli, cavalli e asini) ovunque ce ne sia bisogno. «La scuola vive un momento di grande fragilità per le condizioni imposte dall'emergenza sanitaria e i bambini hanno molto bisogno di essere accompagnati in un nuovo inserimento dopo mesi di isolamento. Per questo motivo ci è sembrato opportuno entrare nelle scuole, nella massima sicurezza per tutti ovviamente», conclude Vanni. A scuola con i cani, ma non solo: tra i prossimi obiettivi di For a smile Onlus anche l'avvio di attività nei centri ippici, nei musei per coniugare Pet Therapy e arte, alle feste di compleanno. In apertura photo by sabina fratila on Unsplash

Newspaper metadata:

Source: Repubblica.it	Author:
Country: Italy	Date: 2021/05/04
Media: Internet	Pages: -

Web source: https://torino.repubblica.it/cronaca/2021/05/04/news/covid_il_lockdown_peggiora_le_condizioni_dei_malati_di_demenza-299333285/?rss

Covid :il lockdown peggiora le condizioni dei malati di demenza

L'isolamento del primo lockdown ha accelerato il processo di decadimento delle funzioni cognitive dei pazienti con demenza. Questo il risultato di uno studio condotto da un gruppo di medici dell'Asl di Vercelli dei reparti di Neurologia, Geriatria e Psicologia clinica e pubblicato sulla rivista internazionale "International Journal of Environmental Research and Public Health". Lo studio ha riguardato 132 persone con un'età media di 78 anni colpite da demenza, ma non da Covid-19, e già seguite dagli ambulatori dell'Azienda sanitaria vercellese. I ricercatori, guidati dal direttore della Neurologia Cristoforo Comi, hanno confrontato le performance cognitive dei pazienti affetti da disturbi cognitivi, in particolare da Alzheimer, negli anni 2017/2018, 2018/2019 e 2019/2020. Per valutare lo stato neuro-cognitivo dei pazienti, i ricercatori hanno utilizzato un esame, conosciuto come "mini mental test", che attraverso domande mirate consente di valutare le funzioni cerebrali, come l'orientamento, la memoria, l'attenzione, la capacità di calcolo e il linguaggio. Grazie a questo test, ripetuto nel corso degli anni, il team di medici ha potuto constatare come lo scadimento delle performance cognitive dei pazienti seguiti nell'ultimo periodo, ovvero quello interessato dalla pandemia, sia stato del doppio rispetto a quello dei gruppi degli anni precedenti. I punteggi, annotati su una scala, hanno evidenziato come gli effetti del lockdown abbiano fortemente velocizzato il processo degenerativo. "I risultati - spiega il direttore Comi - hanno dimostrato come il lockdown e l'isolamento abbiano avuto un forte impatto sui nostri pazienti che non potendo muoversi o ricevere visite da parte dei parenti hanno subito un severo peggioramento delle loro capacità cognitive. Queste limitazioni non hanno avuto una ricaduta negativa solo sulla loro vita, ma anche su quella delle loro famiglie e dei caregiver. Anche la mancanza di visite di controllo potrebbe aver influito sulle condizioni generali di queste persone che nel lockdown hanno avuto forti limitazioni a livello di attività quotidiane". "Ora - conclude Comi - vedremo se con le riaperture, e quindi con più stimoli, più visite e maggiore autonomia, le condizioni dei pazienti miglioreranno"

Integrazione multisensoriale e rappresentazione corporea: uno studio dimostra la capacità dei neonati di identificare il proprio corpo ed i suoi confini

Un recente studio internazionale dimostra la capacità dei neonati di essere in grado, poco dopo la nascita, di percepire il proprio corpo come entità separata dal mondo esterno. Questa ricerca prova che sono sufficienti pochi giorni di vita per raggiungere un'integrazione multisensoriale efficiente. La capacità di identificare il proprio corpo ed i suoi confini è fondamentale per la sopravvivenza ed è legata ad una buona integrazione multisensoriale (Nerini A., Stefanili C., Mercurio C. 2009). Imparare a discriminare gli stimoli esterni, che si verificano vicino al corpo, da quelli che si verificano lontano da esso, permette di interagire in maniera maggiormente sicura con l'ambiente circostante (Fajen, B. R., & Turvey, M. T. 2003). Le informazioni convogliate dagli organi di senso al sistema nervoso centrale vengono integrate tra loro generando così una percezione unitaria dell'esperienza che si sta vivendo. Questo processo è noto come integrazione multisensoriale (MSI) (Vallar G., Papagno C. 2007). Negli anni è stato dimostrato come la capacità di riconoscere gli stimoli e la velocità di risposta agli avvenimenti sia legata ad una buona integrazione multisensoriale (Hershenson 1962; Foster, Cavina-Pratesi, Aglioti e Berlucchi 2002). Uno degli studi fondamentali sull'integrazione multisensoriale è quello condotto da Harry McGurk nel 1976 a cui hanno fatto seguito diverse ricerche sull'argomento (Shamm et al. 2000). Negli ultimi anni l'attenzione si è focalizzata sul ruolo dell'integrazione multisensoriale nella percezione corporea, gli studi in questo campo, hanno permesso di dimostrare che la integrazione multisensoriale è utilizzata anche per costruire il senso che abbiamo del nostro corpo (Botvinick e Cohen 1998; Morandi 2016) La rappresentazione corporea ha come substrato anatomico la giunzione temporo-parieto-occipitale, le lesioni o le stimolazioni di quest'area cerebrale provocano illusioni percettive di duplicazione del corpo, allungamento e deformazione degli arti, questo fenomeno si verifica perché, in assenza di una corretta integrazione multisensoriale, le informazioni somatosensoriali vestibolari danno luogo a fenomeni dispercettivi (Vallar, Papagno 2007). Recentemente è stato pubblicato sulla rivista scientifica internazionale Proceedings of the National Academy of Sciences, l'articolo intitolato Spatial tuning of electrophysiological responses to multisensory stimuli reveals a primitive coding of the body boundaries in newborns, che riporta i risultati di una ricerca realizzata dal Manibus Lab del Dipartimento di Psicologia dell'Università e dalla Neonatologia universitaria dell'ospedale Sant'Anna della Città della Salute di Torino, in collaborazione con il MySpace Lab del Department of Clinical Neurosciences dell'Università di Losanna e il Center for Neural Science della New York University. La ricerca ha indagato se l'integrazione multisensoriale è presente e spazialmente organizzata tra i neonati di età compresa tra le 18 e le 92 ore. Sono state confrontate le risposte elettrofisiologiche alla stimolazione tattile, quando eventi uditivi contaminanti venivano erogati vicino, anziché lontano dal corpo dei neonati, con quelle di un gruppo di controllo formato da adulti. Gli adulti hanno dimostrato una buona modulazione spaziale e risposte superadattative per stimoli multisensoriali vicini al corpo. Nei neonati si è registrato un vero e proprio pattern elettrofisiologico di integrazione multisensoriale e nei neonati più grandi si è evidenziato un effetto d'integrazione multisensoriale più ampio. In pratica è stato osservato che i neonati, non solo sono in grado di associare un suono a un tocco in maniera efficace, ma che, in base alle risposte neurali osservate, essi riescono anche a distinguere se il suono proviene da vicino o da lontano rispetto al proprio corpo. La scoperta di questi pattern elettrofisiologici testimonia l'esistenza di una codifica primitiva dei confini del sé corporeo, suggerendo che, anche solo poche ore dopo la nascita, i neonati identificano il proprio corpo come un'entità distinta dall'ambiente. Questo conferma che, fin dalle prime ore di vita, gli esseri umani sono capaci di riconoscere gli stimoli provenienti dall'esterno. Questi stimoli hanno una notevole influenza sullo sviluppo cerebrale ed una buona stimolazione sensoriale, a partire dai primi giorni di vita, può favorire un positivo sviluppo evolutivo (Franziska Greifzu, Justyna Pielecka-Fortuna, Evgenia Kalogeraki et al. 2014) .

Newspaper metadata:

Source: Ifarmacistaonline.it	Author: Lorenzo Proia
Country: Italy	Date: 2021/05/04
Media: Internet	Pages: -

Web source: http://www.ilfarmacistaonline.it/studi-e-rapporti/articolo.php?articolo_id=95197&cat_1=6

Stress e pandemia. Gli psicologi: “Le donne e i giovani pagano maggiori conseguenze”

Ultima rilevazione dello “Stressometro” Cnop-Istituto Piepoli, fatta una classificazione anche per genere ed età, cercando di individuare le fasce di popolazione più stressate secondo le principali variabili socio-demografiche: le donne sono evidentemente più stressate degli uomini, come se stessero catalizzando addosso a se tutte le conseguenze più difficili della pandemia (la gestione della famiglia o dei figli). 04 MAG - Prosegue il monitoraggio dei livelli di stress della popolazione italiana iniziato nell'ottobre 2019 e proseguito sino ad oggi dal Centro Studi del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi in collaborazione con l'Istituto Piepoli. Nella rilevazione del 27 aprile è emerso: - che il 39% della popolazione ha un livello di stress tra 80 e 100 (elevato), con un indice generale di 62; - che i livelli sono omogenei nelle diverse regioni; - che le fonti di stress si modificano: diminuisce l'emergenza coronavirus (dal 58% di febbraio-marzo al 40%); aumenta la condizione economica e la situazione lavorativa (oggi al 31% contro un 25% degli ultimi mesi); aumenta il peso di fattori psicorelazionali (rapporti familiari, con i figli, con i colleghi di lavoro, benessere soggettivo) oggi al 21% contro un 15%. Nell'ultima rilevazione è stata fatta una classificazione anche per genere ed età, cercando di individuare le fasce di popolazione più stressate secondo le principali variabili socio-demografiche. È emerso che le donne sono evidentemente più stressate degli uomini, come se stessero catalizzando addosso a se tutte le conseguenze più difficili della pandemia (la gestione della famiglia, dei figli) pagando conseguenze psicologiche molto importanti. A mostrare particolari livelli di stress sono soprattutto i giovani, che anche in questo caso sembrano pagare le conseguenze psicologiche più dure delle restrizioni e della difficoltà di mantenere una vita sociale attiva, tipica di quella fascia di età. “Cominciano ad emergere le conseguenze della pandemia sui diversi piani della vita, gli aspetti psicorelazionali non sono più solo una conseguenza ma sono diventati una causa di stress, posizionandosi al terzo posto dopo il Covid e le condizioni economiche-lavorative”, ha sottolineato David Lazzari (Cnop), che ha concluso come questo sia “un monito per i decisori politico-istituzionali a dare risposte concrete e non più rinviabili”. Lorenzo Proia 04 maggio 2021

Newspaper metadata:

Source: Affaritaliani.it	Author:
Country: Italy	Date: 2021/05/04
Media: Internet	Pages: -

Web source: <https://www.affaritaliani.it/costume/covid-lockdown-lavoro-sono-donne-e-giovani-i-piu-stressati-dalla-pandemia-738194.html?ref=rss>

Covid, lockdown, lavoro: sono donne e giovani i più stressati dalla pandemia

Continua il monitoraggio dei livelli di stress della popolazione italiana iniziato nell'ottobre 2019 e proseguito sino ad oggi dal Centro Studi del Consiglio Nazionale dell'**Ordine degli Psicologi** in collaborazione con l'Istituto Piepoli. Nella rilevazione del 27 aprile è emerso che il 39% della popolazione ha un livello di stress tra 80 e 100 (elevato), con un indice generale di 62; che i livelli sono omogenei nelle diverse regioni, che le fonti di stress si modificano: diminuisce l'emergenza coronavirus (dal 58% di febbraio-marzo al 40%); aumenta la condizione economica e la situazione lavorativa (oggi al 31% contro un 25% degli ultimi mesi); aumenta il peso di fattori psicorelazionali (rapporti familiari, con i figli, con i colleghi di lavoro, benessere soggettivo) oggi al 21% contro un 15%. Nell'ultima rilevazione è stata fatta una classificazione anche per genere ed età, cercando di individuare le fasce di popolazione più stressate secondo le principali variabili socio-demografiche. È emerso che le donne sono evidentemente più stressate degli uomini, come se stessero catalizzando addosso a se tutte le conseguenze più difficili della pandemia (la gestione della famiglia, dei figli) pagando conseguenze psicologiche molto importanti. A mostrare particolari livelli di stress sono soprattutto i giovani, che anche in questo caso sembrano pagare le conseguenze psicologiche più dure delle restrizioni e della difficoltà di mantenere una vita sociale attiva, tipica di quella fascia di età. "Cominciano ad emergere le conseguenze della pandemia sui diversi piani della vita, gli aspetti psicorelazionali non sono più solo una conseguenza ma sono diventati una causa di stress, posizionandosi al terzo posto dopo il Covid e le condizioni economiche-lavorative", ha sottolineato David Lazzari (**CNOP**). Un monito per i decisori politico-istituzionali a dare risposte concrete e non più rinviabili". Loading...

Newspaper metadata:

Source: Askanews.it

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/04

Media: Internet

Pages: -

Web source: http://www.askanews.it/cronaca/2021/05/04/covid-psicologi-per-donne-e-giovani-livelli-di-stress-pi%C3%B9-alti-pn_20210504_00198

Covid, **Psicologi**: per donne e giovani livelli di stress più alti

Servono risposte concrete e non più rinviabili Roma, 4 mag. (askanews) – Prosegue il monitoraggio dei livelli di stress della popolazione italiana iniziato nell'ottobre 2019 e proseguito sino ad oggi dal Centro Studi del Consiglio Nazionale dell'**Ordine degli Psicologi** in collaborazione con l'Istituto Piepoli. Nella rilevazione del 27 aprile è emerso che il 39% della popolazione ha un livello di stress elevato, con un indice generale di 62. Livelli omogenei nelle diverse regioni. Inoltre le fonti di stress si modificano: diminuisce l'emergenza coronavirus (dal 58% di febbraio-marzo al 40%), aumenta la condizione economica e la situazione lavorativa (oggi al 31% contro un 25% degli ultimi mesi) e aumenta il peso di fattori psicorelazionali (rapporti familiari, con i figli, con i colleghi di lavoro, benessere soggettivo) oggi al 21% contro un 15%. Nell'ultima rilevazione è stata fatta una classificazione anche per genere ed età, cercando di individuare le fasce di popolazione più stressate secondo le principali variabili socio-demografiche. È emerso che le donne sono evidentemente più stressate degli uomini, come se stessero catalizzando addosso a se tutte le conseguenze più difficili della pandemia (la gestione della famiglia, dei figli) pagando conseguenze psicologiche molto importanti. A mostrare particolari livelli di stress sono soprattutto i giovani, che anche in questo caso sembrano pagare le conseguenze psicologiche più dure delle restrizioni e della difficoltà di mantenere una vita sociale attiva, tipica di quella fascia di età. "Cominciano ad emergere le conseguenze della pandemia sui diversi piani della vita, gli aspetti psicorelazionali non sono più solo una conseguenza ma sono diventati una causa di stress, posizionandosi al terzo posto dopo il Covid e le condizioni economiche-lavorative – sottolinea David Lazzari (**CNOP**) -. Un monito per i decisori politico-istituzionali a dare risposte concrete e non più rinviabili".

Newspaper metadata:

Source: Affaritaliani.it

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/04

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://www.affaritaliani.it/costume/covid-lockdown-lavoro-sono-donne-e-giovani-i-piu-stressati-dalla-pandemia-738194.html?ref=ig>

Covid, lockdown, lavoro: donne e giovani i più stressati

Continua il monitoraggio dei livelli di stress della popolazione italiana iniziato nell'ottobre 2019 e proseguito sino ad oggi dal Centro Studi del Consiglio Nazionale dell'**Ordine degli Psicologi** in collaborazione con l'Istituto Piepoli. Nella rilevazione del 27 aprile è emerso che il 39% della popolazione ha un livello di stress tra 80 e 100 (elevato), con un indice generale di 62; che i livelli sono omogenei nelle diverse regioni, che le fonti di stress si modificano: diminuisce l'emergenza coronavirus (dal 58% di febbraio-marzo al 40%); aumenta la condizione economica e la situazione lavorativa (oggi al 31% contro un 25% degli ultimi mesi); aumenta il peso di fattori psicorelazionali (rapporti familiari, con i figli, con i colleghi di lavoro, benessere soggettivo) oggi al 21% contro un 15%. Nell'ultima rilevazione è stata fatta una classificazione anche per genere ed età, cercando di individuare le fasce di popolazione più stressate secondo le principali variabili socio-demografiche. È emerso che le donne sono evidentemente più stressate degli uomini, come se stessero catalizzando addosso a se tutte le conseguenze più difficili della pandemia (la gestione della famiglia, dei figli) pagando conseguenze psicologiche molto importanti. A mostrare particolari livelli di stress sono soprattutto i giovani, che anche in questo caso sembrano pagare le conseguenze psicologiche più dure delle restrizioni e della difficoltà di mantenere una vita sociale attiva, tipica di quella fascia di età. "Cominciano ad emergere le conseguenze della pandemia sui diversi piani della vita, gli aspetti psicorelazionali non sono più solo una conseguenza ma sono diventati una causa di stress, posizionandosi al terzo posto dopo il Covid e le condizioni economiche-lavorative", ha sottolineato David Lazzari (**CNOP**). Un monito per i decisori politico-istituzionali a dare risposte concrete e non più rinviabili". Loading...

Newspaper metadata:

Source: Agendadigitale.eu	Author:
Country: Italy	Date: 2021/05/04
Media: Internet	Pages: -

Web source: <https://www.agendadigitale.eu/scuola-digitale/le-competenze-digitali-dei-docenti-quali-scuola-vogliamo-dopo-il-covid/>

Le competenze digitali dei docenti: quale scuola vogliamo dopo il Covid

Daniela Di Donato Docente di lettere, Dottoranda di ricerca presso Sapienza Università di Roma-Dipartimento di Psicologia dei processi di sviluppo e socializzazione, Collaboratrice del Crespi Tredici competenze: neanche un ingegnere aerospaziale ne ha così tante quante deve averne un docente sulla base del Contratto Collettivo Nazionale di Lavoro che, all'art. 27 recita: "Il profilo professionale dei docenti è costituito da competenze disciplinari, informatiche, linguistiche, psicopedagogiche, metodologico-didattiche, organizzativo-relazionali, di orientamento e di ricerca, documentazione e valutazione tra loro correlate ed interagenti, che si sviluppano col maturare dell'esperienza didattica, l'attività di studio e di sistematizzazione della pratica didattica. I contenuti della prestazione professionale del personale docente si definiscono nel quadro degli obiettivi generali perseguiti dal sistema nazionale di istruzione e nel rispetto degli indirizzi delineati nel piano dell'offerta formativa della scuola". Non basta, perché queste competenze devono essere correlate e interagenti, svilupparsi nel tempo e definirsi in base ad obiettivi decisi dal Paese e dalla scuola di appartenenza, contemporaneamente. Le competenze informatiche, o meglio le "competenze digitali", sono esattamente al pari delle altre e sono ritenute indispensabili allo svolgimento della propria attività lavorativa. Queste competenze dovrebbero svilupparsi nel tempo assieme a quelle pedagogiche o disciplinari, come segnale della propria maturità professionale.

Modelli di riferimento per le competenze digitali dei docenti
 Le teorie e i modelli di riferimento per lo sviluppo delle competenze (non solo digitali) dei docenti sottolineano i medesimi aspetti. Lo studioso Wang nel 2009[1] propone una commistione di abilità: conoscere le proprietà educative degli strumenti tecnologici, le loro capacità di promuovere l'interazione sociale degli studenti e sapere anche le modalità attraverso le quali uno strumento è efficace ed efficiente nel permettere agli studenti di portare a termine specifici compiti. Nel framework TPACK (Technological Pedagogical and Content Knowledge) si evidenziano conoscenze e competenze che il docente dovrebbe possedere per poter operare efficacemente nella società della conoscenza.

WHITEPAPER Roadmap verso la Smart Logistic - Le 4 tecnologie per migliorare efficienza e sicurezza Intelligenza Artificiale IoT Scopri di più! Scarica il Whitepaper
 La conoscenza pedagogica delle discipline e la conoscenza dei contenuti, che non può prescindere da una conoscenza del rapporto che li lega alla tecnologia, dovrebbero poi generare competenze psico-pedagogiche, disciplinari, relazionali e tecnologiche in grado di renderlo attivo e creativo designer dell'esperienza di apprendimento dei suoi allievi. L'immagine che si ottiene è quella di un professionista consapevole di come gli strumenti tecnologici trasformano le strategie pedagogiche e le rappresentazioni dei contenuti disciplinari, per promuovere nei discenti la costruzione della conoscenza. I framework che si concentrano anche sul contesto, che può influenzare le pratiche dei docenti e l'uso educativo delle tecnologie digitali, non sono invece molti: abbiamo il DigCompEdu (Digital Competence Framework for Educators) e il modello Expert Teacher, che a quello si ispira. "Cultura digitale", insegnarla a scuola e formare gli insegnanti: ecco perché è una priorità.

Il DigCompEdu, elaborato nel 2017 dalla Comunità Europea, grazie al lavoro del Centro Comune di Ricerca (Joint Research Center- JRC), vengono presentate ventidue competenze, suddivise in sei macroaree. I livelli sono cumulativi e sono immaginati come un percorso di ampliamento e affinamento delle competenze, che si sviluppa grazie all'esperienza, alla riflessione e alla collaborazione fra docenti. I profili professionali sono sei e vengono identificati con le stesse lettere del framework per la certificazione linguistica europea: da A1 (principiante) a C2 (pioniere). L'area dedicata all'impegno professionale è quella nella quale l'uso delle tecnologie digitali è anche orientato alla collaborazione con i colleghi, per mutuo aiuto, scambio di esperienze e avvio di pratiche riflessive e autoriflessive (Schön, 1993). Si tratta di un gruppo di azioni potenzialmente in grado di generare innovazione didattica e organizzativa. Nel profilo del docente principiante manca proprio l'aspetto legato allo sviluppo professionale e alla collaborazione sulle pratiche fra colleghi, mentre in quello del leader la riflessione sulle pratiche personali e la condivisione con i colleghi è divenuta prassi. Le competenze digitali del docente e del formatore riguardano la capacità di utilizzare le tecnologie digitali non solo per migliorare le pratiche di insegnamento, ma anche per svolgere altre funzioni fondamentali: per interagire a livello professionale con i colleghi, gli studenti, i genitori e altre parti interessate; per la propria crescita professionale per contribuire al miglioramento sia dell'organizzazione in cui si opera, sia del settore professionale dei docenti/formatori in generale.

Il modello Expert Teacher
 Il modello Expert Teacher è stato invece elaborato da un gruppo del settore Ricerca e sviluppo della Erickson e ha identificato un Syllabus di competenze chiave del docente esperto, individuando tre macro aree di competenza: Professione (Area 1), Didattica (Area 2) e Organizzazione (Area 3). Nell'Area 1 troviamo sei

Newspaper metadata:

Source: Agendadigitale.eu	Author:
Country: Italy	Date: 2021/05/04
Media: Internet	Pages: -

Web source: <https://www.agendadigitale.eu/scuola-digitale/le-competenze-digitali-dei-docenti-quale-scuola-vogliamo-dopo-il-covid/>

competenze: praticare l'etica professionale, gestire le relazioni, formarsi e innovarsi, possedere competenze digitali, avvalersi della lingua inglese come strumento professionalizzante. Nell'Area 2: progettare la didattica, valorizzare i talenti e orientare, organizzare le risorse educative, includere, gestire la classe e i gruppi, osservare gli studenti e valutare il percorso di apprendimento, valutare l'efficacia degli interventi educativi. Nell'Area 3 le competenze sono: collaborare, progettare e valutare, gestire e accompagnare. In almeno due delle aree individuate troviamo citati elementi di contesto, come appunto la collaborazione con i colleghi: la competenza "Gestire le relazioni" dell'Area 1 e la competenza "Collaborare, condividere, gestire i conflitti" dell'Area 3. La novità del modello Expert Teacher consiste nell'aver individuato quattro profili del docente esperto (facendo anche leva sugli aspetti della didattica inclusiva) e aver progettato anche un percorso formativo per il conseguimento delle relative competenze: Esperto in didattica innovativa e inclusiva Esperto in sviluppo professionale continuo Esperto in organizzazione scolastica (ambienti di apprendimento integrati e processi di miglioramento) Esperto in orientamento formativo. Il Piano per l'istruzione digitale. La Commissione europea ha elaborato un piano d'azione per l'istruzione digitale (2021-2027), che delinea la visione per un'istruzione digitale di alta qualità, inclusiva e accessibile in Europa. È un invito ad agire per rafforzare la cooperazione a livello europeo al fine di imparare dalla crisi della pandemia, durante la quale la tecnologia viene utilizzata su una scala senza precedenti nell'istruzione e nella formazione e adeguare i sistemi di istruzione e formazione all'era digitale. Tra giugno e settembre 2020 si è svolta una consultazione pubblica aperta sul nuovo piano. Dai risultati della consultazione è emerso che quasi il 60% degli intervistati non aveva utilizzato l'apprendimento a distanza e online prima della crisi, il 95% ritiene che la crisi pandemica rappresenti un punto di non ritorno, per il modo in cui la tecnologia viene utilizzata nell'istruzione e nella formazione; gli intervistati affermano che le risorse e i contenuti didattici online devono essere più pertinenti, interattivi e di facile utilizzo; oltre il 60% ritiene di aver migliorato le proprie competenze digitali durante la crisi e oltre il 50% degli intervistati vuole fare di più. Nel documento elaborato dalla Commissione Europea troviamo scritto che è necessario elaborare orientamenti comuni per gli insegnanti e il personale didattico, volti a promuovere l'alfabetizzazione digitale e a contrastare la disinformazione attraverso l'istruzione e la formazione. Ciò dovrebbe avvenire in stretta collaborazione con le parti interessate attraverso un gruppo multilaterale, che riunisca le organizzazioni della società civile, le imprese e gli operatori tecnologici europei, i giornalisti, i media e le emittenti radiotelevisive, il gruppo di esperti sull'alfabetizzazione mediatica e l'Osservatorio europeo dei media digitali, le autorità nazionali, gli istituti di istruzione e formazione, i centri "Internet più sicuro", gli educatori, i genitori e i giovani, e in linea con il prossimo piano d'azione per i media. Si ritiene anche che sia necessario aggiornare il quadro europeo delle competenze digitali al fine di includere l'intelligenza artificiale e le competenze connesse ai dati, sostenere lo sviluppo di risorse di apprendimento in materia di Intelligenza artificiale per le scuole, le organizzazioni IFP e altri erogatori di formazione, nonché sensibilizzare in merito alle opportunità e alle sfide dell'IA per l'istruzione e la formazione. Sviluppare maggiormente l'autoefficacia e promuovere il cambiamento. Bandura ci dice che l'autoefficacia è la convinzione che ciascuno ha di essere capace di dominare specifiche attività, situazioni o aspetti del proprio funzionamento psicologico e sociale. La mente non solo reagisce, ma agisce in modo trasformativo alle sollecitazioni esterne, anche seguendo queste convinzioni, tanto da determinare le proprie abitudini: sapere quanto si pensa di essere in grado di fare qualcosa è un aspetto che incide sulle proprie capacità personali, tanto più se il giudizio che si esprime è autentico. Credere di essere maggiormente efficaci in un determinato campo di azione può facilitare il rendimento nelle attività correlate a quei campi. Forse una delle competenze che i docenti dovranno sviluppare in futuro sarà proprio questa: aumentare la propensione personale a promuovere nuove esperienze, a coordinare gli sforzi promuovendo sinergie positive, in modo informale. Questi docenti digitalmente e pedagogicamente maturi potrebbero generare quell'innovazione indispensabile al nostro sistema educativo e stimolare la partecipazione di tutta la comunità scolastica. La maggiore professionalità del docente potrebbe rendere migliore la sua azione educativa e aumentare la percezione della propria efficacia nell'uso delle tecnologie digitali per l'apprendimento. Il grande collaudo del digitale immersivo forzato dalla didattica a distanza diventerebbe l'inaspettata opportunità che mancava, per fare quel passo verso la trasformazione delle pratiche didattiche e dell'idea di scuola. Lavorare sull'autoefficacia significa anche acquisire competenze di orientamento, per progettare e costruire il futuro della scuola insieme agli studenti e non contro di loro: sarà necessario interrompere quella vocazione naturale allo statu quo e rompere le abitudini consolidate. Adattarci e cambiare è parte del nostro essere persone ed esseri umani: il primo passo lo abbiamo fatto per colpa di un virus, il secondo e quelli successivi li potremo imputare a noi stessi e alla volontà di andare avanti e non indietro. L'antropologo

Newspaper metadata:

Source: Agendadigitale.eu	Author:
Country: Italy	Date: 2021/05/04
Media: Internet	Pages: -

Web source: <https://www.agendadigitale.eu/scuola-digitale/le-competenze-digitali-dei-docenti-quali-scuola-vogliamo-dopo-il-covid/>

Gregory Bateson ha scritto: “Sembra che la storia dell’evoluzione dell’apprendimento sia stata, a grandi linee, quella di un lento arretrare del determinismo genetico verso livelli di tipo logico superiore”. Dovremmo capire se vogliamo arrenderci alla genetica sociale, che ci riporta meccanicamente a procedure quasi innate come la lezione frontale, l’interrogazione e il controllo, dalle quali faticiamo a separarci, oppure vogliamo passare ad un livello successivo. Si tratta di affrontare un passaggio delicato, in cui ci prepariamo a generare una scuola che non voglio definire nuova (quando lo dici sembra già improvvisamente invecchiata), ma contemporanea, basata sulla libertà di imparare e la libertà di insegnare. Penso ad una scuola sistemica, che non ragioni più in termini di alunno, docente, aula, ma si rappresenti come comunità che prepara ambienti, che accolgono persone, che sviluppano intelligenze, che crescono in armonia e che non temono il futuro, cioè una vera scuola plurale e coraggiosa.

Bibliografia
 Bandura A. (2018), Autoefficacia. Teorie e applicazioni, Erickson, Trento.
 Bateson G. (2018), Verso una ecologia della mente, Adelphi, Milano.
 Digital Education Action Plan 2021-2027, 30 settembre 2020 in <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52020DC0624> (Ultima consultazione: 2 aprile 2021)
 Foà C., Saudino M. (2021), Cambiamo la scuola. Per un’istruzione a forma di persona, Eris Edizioni, Torino.
 Ianes, D., Cramerotti, S., Biancato, L., & Demo, H. (2019), Il manuale dell’Expert Teacher. 16 competenze chiave per 4 nuovi profili docente, Erickson, Trento.
 Koehler M. & Mishra P. (2009), “What is Technological Pedagogical Content Knowledge (TPACK)?”. Contemporary Issues in Technology and Teacher Education, 9 (1), 60-70.
 Schön, D. A. (1993), Il professionista riflessivo. Per una nuova epistemologia della pratica professionale, Edizioni Dedalo, Bari.
 Wang, Q. (2009), Guiding teachers in the process of ICT integration: Analysis of three conceptual models, Educational Technology, 49 (5), 23-27.

WEBINAR[WEBINAR, 13 maggio] Una piattaforma per aiutare a crescere e migliorare le esigenze dei dipendenti Digital Transformation Istruzione Iscriviti al Webinar

Stress e pandemia. Gli psicologi: “Le donne e i giovani pagano maggiori conseguenze”

di Lorenzo Proia Ultima rilevazione dello “Stressometro” Cnop-Istituto Piepoli, fatta una classificazione anche per genere ed età, cercando di individuare le fasce di popolazione più stressate secondo le principali variabili socio-demografiche: le donne sono evidentemente più stressate degli uomini, come se stessero catalizzando addosso a se tutte le conseguenze più difficili della pandemia (la gestione della famiglia o dei figli). 04 MAG - Prosegue il monitoraggio dei livelli di stress della popolazione italiana iniziato nell'ottobre 2019 e proseguito sino ad oggi dal Centro Studi del Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi in collaborazione con l'Istituto Piepoli. Nella rilevazione del 27 aprile è emerso: - che il 39% della popolazione ha un livello di stress tra 80 e 10 su 100 (elevato), con un indice generale di 62; - che i livelli sono omogenei nelle diverse regioni; - che le fonti di stress si modificano: diminuisce l'emergenza coronavirus (dal 58% di febbraio-marzo al 40%); aumenta la condizione economica e la situazione lavorativa (oggi al 31% contro un 25% degli ultimi mesi); aumenta il peso di fattori psicorelazionali (rapporti familiari, con i figli, con i colleghi di lavoro, benessere soggettivo) oggi al 21% contro un 15%. Nell'ultima rilevazione è stata fatta una classificazione anche per genere ed età, cercando di individuare le fasce di popolazione più stressate secondo le principali variabili socio-demografiche. È emerso che le donne sono evidentemente più stressate degli uomini, come se stessero catalizzando addosso a se tutte le conseguenze più difficili della pandemia (la gestione della famiglia, dei figli) pagando conseguenze psicologiche molto importanti. A mostrare particolari livelli di stress sono soprattutto i giovani, che anche in questo caso sembrano pagare le conseguenze psicologiche più dure delle restrizioni e della difficoltà di mantenere una vita sociale attiva, tipica di quella fascia di età. “Cominciano ad emergere le conseguenze della pandemia sui diversi piani della vita, gli aspetti psicorelazionali non sono più solo una conseguenza ma sono diventati una causa di stress, posizionandosi al terzo posto dopo il Covid e le condizioni economiche-lavorative”, ha sottolineato David Lazzari (Cnop), che ha concluso come questo sia “un monito per i decisori politico-istituzionali a dare risposte concrete e non più rinviabili”. Lorenzo Proia 04 maggio 2021

Newspaper metadata:

Source: Foggiatoday.it

Author: FoggiaToday

Country: Italy

Date: 2021/05/04

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://www.foggiatoday.it/attualita/protocollo-scuole-questura-foggia-contro-pedofilia.html>

Un libro e un protocollo d'intesa per contrastare la pedofilia: la questura di Foggia è in prima linea con le scuole

Domani pomeriggio, al Chiostro di Santa Chiara, è in programma la presentazione del progetto. Gli autori del libro hanno rinunciato ai diritti e destineranno i proventi al piano "Marco Valerio", dedicato ai figli del personale di polizia affetti da patologie ad andamento cronico. Immagine di repertorio L'attività di prevenzione e contrasto alla pedofilia, i maltrattamenti, e l'abuso sviluppata negli anni dalla Questura di Foggia, diventa un libro-guida per tutti gli educatori, con il sostegno di Regione Puglia e l'Ufficio Scolastico Regionale. Il libro "Rompiamo il silenzio. Dal maltrattamento all'abuso sessuale sui minori un modo per prevenire e scoprire gli abusi. La Viepi, verbalizzazione involontaria evocata per immagini" di Andrea Pacilli Editore, contiene una prefazione ed una presentazione importanti, scritte rispettivamente dal Direttore Centrale di Sanità del Dipartimento della P.S. Fabrizio Ciprani e dal questore di Foggia Paolo Sirna a suggello della dimensione partenariale che la Polizia di Stato persegue da più tempo su questi temi attraverso proprie figure professionali altamente specializzate, com'è il caso della figura dello psicologo della Polizia di Stato. Gli autori, hanno rinunciato ai diritti del libro summenzionato e destineranno eventuali proventi al Fondo di Assistenza per il Personale della Polizia di Stato ed in particolare al Piano "Marco Valerio" (dedicato ai figli del personale affetti da patologie ad andamento cronico). In occasione della Giornata nazionale contro la pedofilia, domani, mercoledì 5 maggio, alle 16, presso il Chiostro dell'Istituto comprensivo 'Santa Chiara - Pascoli - Altamura', a Foggia, il vicepresidente della Regione Puglia Raffaele Piemontese, l'assessore regionale alla Scuola e Università Sebastiano Leo, il questore Paolo Sirna e il reggente dell'Ufficio Scolastico Regionale Mario Trifiletti presenteranno alla stampa il protocollo di intesa per la prevenzione e il contrasto al maltrattamento e all'abuso sessuale su minori, che coinvolgerà le scuole pubbliche pugliesi con classi di scuola primaria e secondaria. Saranno presenti inoltre gli autori del libro: la psicologa ed insegnante dell'Istituto Da Feltre Zingarelli Maria Michela Gambatesa e Giovanni Ippolito Direttore, tecnico superiore psicologo della Polizia di Stato, l'illustratrice e pedagogista Mariella Dipaola e l'editore Andrea Pacilli, insieme alla direttrice dell'Ufficio Scolastico Provinciale di Foggia Maria Aida Episcopo e la dirigente scolastica del 'Santa Chiara - Pascoli - Altamura' di Foggia Maria Goduto. L'incontro sarà diffuso in diretta streaming sui canali social della Regione Puglia.



Newspaper metadata:

Source: Redattoresociale.it

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/04

Media: Internet

Pages: -

Web source: https://www.redattoresociale.it/article/notiziario/stressometro_psicologi_le_donne_pagano_le_conseguenze_maggiori

Stressometro, **psicologi**: le donne pagano le conseguenze maggiori

Prosegue il monitoraggio dei livelli di stress della popolazione italiana iniziato nell'ottobre 2019 e proseguito sino ad oggi dal Centro Studi del Consiglio nazionale dell'**ordine degli psicologi** in collaborazione con l'Istituto Piepoli

Newspaper metadata:

Source: Lavocedimaruggio.it Author:
Country: Italy Date: 2021/05/04
Media: Internet Pages: -

Web source: <http://www.lavocedimaruggio.it/wp/emesso-un-francobollo-dedicato-alle-professioni-sanitarie-in-prima-linea-contro-il-covid-19.html>

Emesso un francobollo dedicato alle professioni sanitarie in prima linea contro il Covid-19 # La Voce di Maruggio

Il Ministro Giorgetti: #Riconoscimento a impegno e devozione nella lotta al Covid#. Le professioni: #Non sia solo ricordo#E# stato emesso dal Ministero dello Sviluppo economico il francobollo dedicato alle professioni sanitarie, appartenente alla serie tematica #Il Senso civico#, che è stato presentato nel corso di una cerimonia a cui hanno partecipato il Ministro Giancarlo Giorgetti, il Presidente di Poste Italiane Maria Bianca Farina e l#amministratore delegato dell#Istituto poligrafico e Zecca dello Stato Paolo Aielli, nonché i rappresentanti delle categorie sociosanitarie celebrate nel francobollo.#Grazie a tutti voi per la partecipazione e la presenza a questa occasione speciale.L#emissione del francobollo in vostro onore # ha detto Giorgetti # è un ulteriore riconoscimento per quello che avete fatto e continuerete a fare sul fronte di questa battaglia contro il virus#. #Questo francobollo, per altro bellissimo, fatto per rimanere nel tempo testimonia -aggiunge il ministro # la drammatica fase storica che viviamo ma anche tutto quello che è stato fatto nella lotta contro il Covid. Non mi riferisco solo al profilo medico in senso stretto ma anche all#alto senso civico dimostrato, all#assistenza umana e di conforto che tutti, medici, infermieri e operatori socio sanitari, avete dato ai malati rispetto a una cosa di cui si ignoravano le conseguenze.Un pensiero e un senso di gratitudine, delle Istituzioni e mio personale, voglio rivolgerli anche a chi oggi non è presente e alle famiglie di tutti coloro che hanno pagato anche con la vita la lotta al Covid#.A rappresentare, simbolicamente, tutte le operatrici e operatori sociosanitari presidenti e delegati delle federazioni e consigli nazionali, Filippo Anelli (FNOMCeO), Luciana Becherini (FNCF), Vincenzo D#Anna (ONB), Francesco Della Gatta (FNO TSRM PSTRP), Gaetana Ferri (FNOVI), Gianmario Gazzi (CNOAS), Andrea Mandelli (FOFI), Barbara Mangiacavalli (FNOPI), Saverio Proia (CNOP), Patrizia Proietti (FNOPO).Un appello da parte degli operatori sanitari alle istituzioni per andare avanti tutta con le vaccinazioni e uno ai cittadini per continuare a rispettare le misure di cautela contro il Covid arriva in occasione dell#emissione del francobollo. #Presi alla sprovvista dalla pandemia, i professionisti della Sanità non si sono tirati indietro e dall#inizio del 2020 a oggi hanno salvato centinaia di migliaia di vite, e sono stati sempre accanto a tutti, anche a chi non ce l#ha fatta. Ma ogni professione ha perso anche decine, centinaia di colleghi che hanno contratto il virus per non lasciare mai soli i cittadini. A poco più di un anno dall#inizio di tutto questo, e mentre ancora gli operatori della Sanità sono impegnati tutti in prima linea # dalla diagnosi e la terapia, all#assistenza e all#accesso a farmaci e dispositivi, dalla ricerca al supporto psicologico, dall#assistenza alle donne nel percorso nascita, ai fragili e alle loro famiglie, alla guida per salvaguardare la salute anche con azioni mirate alla riduzione del contagio nella campagna vaccinale # il ministero dello Sviluppo economico ha deciso di testimoniare la loro dedizione con un francobollo della serie #il senso Civico# e fissare nella memoria il loro operato#.L#impegno di chi lavora per la tutela della salute è quello di curare e assistere tutti, anche prevenendo per quanto più possibile la diffusione del virus#, hanno dichiarato i rappresentanti delle oltre 30 Federazioni che rappresentano più di 1,5 milioni di professionisti della Sanità.Si rinnova, quindi, un doppio appello: alle istituzioni e ai cittadini.Alle istituzioni perché diano il maggiore impulso possibile alla campagna vaccinale, snellendo i processi decisionali, investendo sulle competenze di tutti i professionisti e accelerando approvvigionamenti e vaccinazioni per raggiungere al più presto l#immunità di comunità.Ai cittadini, perché rispettino le regole di buon senso finalizzate alla prevenzione senza le quali aumenta esponenzialmente, nonostante gli sforzi, il numero dei contagi. Infine, i professionisti in prima linea nella lotta contro la pandemia dedicano questo francobollo, che li ricorda tutti, a coloro che con la loro attenzione e partecipazione possono aiutarli ad arginare e poi fermare la diffusione del virus. #Per sconfiggere il virus è necessaria la collaborazione di tutti e nessuno può sottrarsi#.

Web source: <http://www.scuola24.ilsole24ore.com/art/scuola/2021-05-04/rossi-doria-asili-nido-non-bastano-soldi-recovery-serve-governo-nidi-160441.php?uid=AEgwc1F>

Rossi Doria sugli asili nido: «Non bastano i soldi del Recovery, serve un governo dei nidi»

di Maria Piera Ceci Negli asili nido di Bolzano ci sono 7 posti ogni 10 bambini. A Catania e Crotone ci sono 5 posti ogni 100 bambini. L'Europa ci chiede di raggiungere l'obiettivo dei 33 posti ogni 100 bambini entro il 2026. Obiettivo raggiunto quasi in tutte le province dell'Emilia Romagna e della Toscana, ma ben lungi dall'essere raggiunto al sud e nelle zone più interne del Paese. Impressionante il divario nello scorrere i numeri raccolti nel rapporto nazionale sugli asili nido, promosso dall'impresa sociale "Con i bambini" e Openpolis. Radio 24 ne ha parlato a "Tutti a scuola" con Marco Rossi Doria, ex maestro di strada napoletano, ex sottosegretario all'Istruzione nei governi Monti e Letta, ora neopresidente di "Con i bambini" (qui il podcast <https://bit.ly/3vwyq0q>). «Non è solo un problema del sud. A Napoli città siamo ad 8 posti su cento bambini. A Torino siamo messi bene, ma nelle zone interne siamo messi peggio, come sull'arco appenninico, anche nelle virtuose Emilia Romagna e Toscana. Ora quel 33 per cento che ci chiede l'Europa non deve diventare una mera media nazionale: non ci vuole molto infatti a passare in alcune zone dal 31 al 33 per cento. Molto più difficile passare dal 5 al 15 per cento», spiega Rossi Doria. Più asili nido vuol dire meno dispersione scolastica per i bambini negli anni successivi e vuol dire anche madri che possono lavorare. «Le due cose vanno insieme. Spesso una donna, da quando ha 16 anni a quando ne ha 30, vive in realtà con un mercato del lavoro chiuso e non ha tempo per sé, per potersi formare, per cercare un lavoro, per organizzarsi con le coetanee per mettere su una cooperativa. Dobbiamo agire come sistema paese su più punti: i territori fragili, soprattutto il Mezzogiorno, devono da un lato offrire più lavoro alle ragazze e alle donne, dall'altra parte la scuola deve funzionare meglio e i nidi sono una parte integrante del progetto. La media deve salire almeno al 20 per cento nelle zone dove siamo ancora al 5. E poi il nido non è solo un posto dove si esprime una cura educativa. Ogni volta che si apre un nido, si crea una comunità e il tema educativo torna al centro dell'attenzione delle famiglie e della comunità. Per i bambini poi il nido vuol dire un accompagnamento migliore prima alla scuola dell'infanzia, poi alla scuola primaria. Laddove abbiamo molti nidi in collegamento con l'insieme del sistema dell'istruzione ed educativo abbiamo ottimi risultati. Questa è la verità». 28 miliardi di euro per Istruzione e Ricerca arriveranno dal Piano di ripresa e resilienza. Ma il problema è anche saperli indirizzare nei territori giusti e saperli poi gestire sul territorio. «Siamo contenti che il dibattito sia ritornato, erano lustri che non se ne parlava. Ma non basta aprire i nidi, ci vuole il governo dei nidi. Oltre ad aprire più nidi, bisognerebbe dire che c'è più bisogno di nidi di qualità, dove vi sia attenzione anche alla formazione delle educatrici, alla presenza degli psicologi, alle mense scolastiche. Quindi non basta l'impegno straordinario di Next Generation Eu, ma serve coordinare i fondi che arriveranno con le spese ordinarie, di Regioni e Comuni. Serve un coordinamento fra spesa straordinaria e spesa ordinaria, altrimenti avremo solo un investimento in conto capitale, senza la gestione normale dei nidi nel tempo. Questo mi pare che sia il pericolo: tante piccole cattedrali nel deserto. Lo dobbiamo evitare». © RIPRODUZIONE RISERVATA

Newspaper metadata:

Source: Panoramasanita.it

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/05

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://www.panoramasanita.it/2021/05/05/covid-stressometro-donne-pagano-maggiori-conseguenze-psicologiche/>

Covid: Stressometro, donne pagano maggiori conseguenze psicologiche

“Cominciano ad emergere le conseguenze della pandemia sui diversi piani della vita, gli aspetti psicorelazionali non sono più solo una conseguenza ma sono diventati una causa di stress, posizionandosi al terzo posto dopo il Covid e le condizioni economiche-lavorative”, ha sottolineato David Lazzari, presidente **Cnop**. Prosegue il monitoraggio dei livelli di stress della popolazione italiana iniziato nell’ottobre 2019 e proseguito sino ad oggi dal Centro Studi del Consiglio Nazionale dell’**Ordine degli Psicologi** in collaborazione con l’Istituto Piepoli. Nella rilevazione del 27 aprile è emerso che: il 39% della popolazione ha un livello di stress tra 80 e 10 su 100 (elevato), con un indice generale di 62; i livelli sono omogenei nelle diverse regioni; le fonti di stress si modificano: diminuisce l’emergenza coronavirus (dal 58% di febbraio-marzo al 40%); aumenta la condizione economica e la situazione lavorativa (oggi al 31% contro un 25% degli ultimi mesi); aumenta il peso di fattori psicorelazionali (rapporti familiari, con i figli, con i colleghi di lavoro, benessere soggettivo) oggi al 21% contro un 15%. Nell’ultima rilevazione è stata fatta una classificazione anche per genere ed età, cercando di individuare le fasce di popolazione più stressate secondo le principali variabili socio-demografiche. È emerso che le donne sono evidentemente più stressate degli uomini, come se stessero catalizzando addosso a se tutte le conseguenze più difficili della pandemia (la gestione della famiglia, dei figli) pagando conseguenze psicologiche molto importanti. A mostrare particolari livelli di stress sono soprattutto i giovani, che anche in questo caso sembrano pagare le conseguenze psicologiche più dure delle restrizioni e della difficoltà di mantenere una vita sociale attiva, tipica di quella fascia di età. “Cominciano ad emergere le conseguenze della pandemia sui diversi piani della vita, gli aspetti psicorelazionali non sono più solo una conseguenza ma sono diventati una causa di stress, posizionandosi al terzo posto dopo il Covid e le condizioni economiche-lavorative”, ha sottolineato David Lazzari (**CNOP**). Un monito per i decisori politico-istituzionali a dare risposte concrete e non più rinviabili”.

Newspaper metadata:

Source: La Stampa - Ed.
Alessandria
Country: Italy
Media: Printed

Author: Maurizio Ippini
Date: 2021/05/05
Pages: 12 -

Web source:

"Anche nello Spazio la socialità è importante Resiste meglio chi ha fiducia negli altri"

Uno psicologo per «Spazio alla Conoscenza»: oggi, alle 16, Simone Macrì, membro dell'Istituto Superiore della Sanità, affronterà il tema della reazione degli astronauti destinati al viaggio su Marte all'isolamento e al confino di una missione che durerà almeno 15 mesi. Per il Ciampini-Boccardo del dirigente Mario Scarsi è il penultimo appuntamento del ciclo di conferenze allestito per i ragazzi della scuola. Come si studiano gli effetti psicologici dell'isolamento? «In fasi diverse. Da un lato utilizzando il metodo psicologico tradizionale fatto di test di settore con carta e penna: serve per far emergere il grado di sicurezza del singolo in un'esperienza di gruppo. Una fase importante perché fa emergere i tratti di ansia dei singoli e il loro rapporto in un gruppo. Poi seguiamo un approccio di studio fisiologico delle persone. Studiamo gli ormoni che il nostro corpo produce in situazioni di stress come il cortisolo, che si alza anche solo quando ci svegliamo. Infine lavoriamo sui geni, l'uomo ne possiede 20 mila conosciuti e molti si alterano in base allo stress delle persone». Ma come simulare gli effetti? «Non li abbiamo simulati, ma studiati concretamente: Italia e Francia hanno allestito una stazione antartica, Concordia, in uno dei posti più remoti della Terra: a 3 mila metri di altezza e lontanissimo dalle poche basi abitate di quel continente. In estate la base ospita anche 70 studiosi, ma per 7-8 mesi l'anno, durante l'inverno artico quando si arriva a -60 gradi e si vive nel buio, lì abitano 12 persone. Manutentori e qualche scienziato. Una sorta di equipaggio di un'astronave: noi li chiamiamo "invernauti" perché le loro condizioni riproducono quelle di un astronauta in viaggio nello Spazio» Quali risultati avete ottenuto? «Le persone più propense alla coesione sociale sono quelle che nelle difficoltà si affidano al gruppo, quasi una predisposizione all'isolamento collettivo. Per tutti si registra una alterazione dei geni che torna normale quando i più sociali rientrano in Europa mentre permangono alterazioni in chi tende a non fidarsi del prossimo». Ma se l'uomo è «animale sociale» perché andare su Marte? Non è un controsenso? «La voglia di conoscenza è il volano che ci spinge a quelle missioni. Gli astronauti sono persone preparate, collaborative, che amano il proprio incarico. Si sentono investiti del ruolo che ricoprono e sanno che si devono mettere a disposizione della scienza a tutto tondo. Insomma, sono pionieri del mondo dell'esplorazione spaziale estrema». Quali le difficoltà di una missione marziana? «Per il confinamento e l'isolamento ci sono mille aspetti da seguire. Mi occupo solo della parte psicologica, che è importante. Chi effettua quelle missioni ha un alto grado di stress legato all'impegno del lavoro, alla molteplicità dei compiti da svolgere. Condizioni che portano ansia e insicurezza. Forgiare l'astronauta a gestire queste condizioni significa ridurre la possibilità di errori umani sotto stress». Quindi un astronauta non deve distrarsi? «Lo svago è fondamentale, ma ognuno in questo campo ha le sue forme di relax. Ma per affrontare una missione di quel genere servono forte esperienza e capacità di concentrazione altissima». La scuola italiana è in grado di formare studenti pronti al nuovo mondo del lavoro? «Sì, senza alcun dubbio. Nel mio lavoro ho la fortuna di viaggiare molto e di visitare diversi laboratori in Europa e negli Stati Uniti. Nella maggior parte di questi laboratori, incontro molti studenti italiani, prevalentemente dottorandi di ricerca. Questo significa che il nostro sistema di istruzione è in grado di preparare studenti di primo livello. La sfida è quella di offrire a questi studenti un ambiente fertile in cui proseguire la carriera anche dopo l'università».

Newspaper metadata:

Source: Corriere Torino

Country: Italy

Media: Printed

Author: Chiara

Sandrucci

Date: 2021/05/05

Pages: 3 -

Web source:

Ecco «Sos terza media» quattro sabati di maggio per preparare l'esame

Sono loro i più «sfortunati». Dopo due anni scolastici in gran parte a distanza, per gli studenti di terza media il ciclo è già finito e l'esame si avvicina. A loro è rivolta l'iniziativa gratuita «Sos terza media», quattro sabati di maggio ai quattro angoli della città dedicati all'elaborato da presentare all'orale. «È un'età di mezzo a cui si presta meno attenzione, un target che può avere più bisogno di un sostegno concreto in questo momento dell'anno», spiega lo psicologo Paolo Rabajoli dello sportello «TiAscolto», capofila del progetto che coinvolge diverse associazioni torinesi. L'attività sarà gestita da insegnanti di scuola media o superiore, sia curricolari che specializzati in difficoltà di apprendimento, **psicologi**, counselor ed educatori delle associazioni «Lo sportellino», «A modo tuo» e «Gruppo Blu» con il sostegno del Centro sportivo Robilant. «Ad ogni studente sarà dedicato un primo colloquio di 45 minuti per ideare insieme l'elaborato sulla tematica assegnata, a cui potrà seguirne un altro per simulare l'esame», aggiunge Christelle Arena, referente test Adhd per Torino, counselor e insegnante di sostegno alle superiori. Gli incontri si possono prenotare via mail per le date di sabato 8 maggio, tra le 10 e le 16,30, e poi i sabati 15, 22 e 29 in una delle quattro sedi a disposizione. Tutte le info sul sito sportellotiascolto.it e per sostenere il progetto sarà avviata una raccolta fondi.

Perché donare il proprio 5 per mille a Sacra Famiglia

(Sacra Famiglia) La fondazione si occupa di persone con gravi e complesse fragilità o disabilità fisiche, psichiche e sociali. Si avvicina il periodo dell'anno in cui dovremo decidere a chi destinare il nostro cinque per mille quando compileremo la nostra dichiarazione dei redditi. Tra le varie organizzazioni senza scopo di lucro e gli enti di ricerca scientifica che si possono scegliere c'è la Fondazione Sacra Famiglia, una Onlus di ispirazione cristiana, che da 125 anni si occupa di accogliere e curare bambini, adulti e anziani con gravi e complesse fragilità o disabilità fisiche, psichiche e sociali, disturbi del comportamento e autismo. Dalla sua origine Sacra Famiglia è sempre stata attenta a garantire assistenza personalizzata in relazione ai diversi bisogni: nel tempo ha integrato ai servizi residenziali come le RSA (Residenza sanitaria assistenziale per anziani) e le RSD (Residenze sanitarie per disabili), i Centri diurni per disabili e anziani, le Comunità alloggio, i servizi ambulatoriali e quelli domiciliari e i laboratori abilitativi. La fondazione, attraverso il lavoro di più di 2mila professionisti sanitari e sociosanitari (medici, **psicologi**, assistenti sociali, terapisti, educatori, infermieri, OSS – operatori socio-sanitari e ASA – ausiliari socio-assistenziali), garantisce alle persone assistite e alle loro famiglie un supporto costante e un accompagnamento in tutte le fasi della vita. Alle attività della fondazione partecipano anche circa 1.300 volontari. Oggi Sacra Famiglia ha a disposizione 1.700 posti letto accreditati e assiste in totale 12mila persone nelle oltre 60 unità di accoglienza e di riabilitazione nelle 23 sedi tra Lombardia, Piemonte e Liguria: eroga oltre 360mila prestazioni sanitarie e sociosanitarie. I fondi raccolti da Sacra Famiglia dalle donazioni del 5 per mille vengono quindi utilizzati per portare avanti questo percorso di cura e assistenza alle persone con disabilità e alle loro famiglie, combattendo l'isolamento in cui spesso possono cadere. Per essere efficace la cura viene personalizzata a seconda dell'evoluzione dei loro bisogni durante l'arco della vita, e per questo l'assistenza può essere domiciliare o residenziale. Tra le persone di cui la fondazione si prende cura, attraverso le diverse forme della sua assistenza, particolare attenzione è data alle persone con cronicità, ossia in condizioni che non hanno "soluzione" dal punto di vista sanitario e alle nuove emergenze come l'autismo, che colpisce 1 bambino su 77. Sacra Famiglia è stata fondata da Domenico Pogliani, parroco di Cesano Boscone, che nel 1896 aprì l'"Ospizio Sacra Famiglia per gli incurabili della campagna milanese". Già dai suoi inizi lo scopo della Casa era quello di occuparsi di chi era escluso dagli istituti di cura, coniugando un'assistenza medico-riabilitativa con la creazione di un ambiente di vicinanza e relazione di tipo familiare, un concetto moderno per l'epoca. Nel 1915 l'opera aveva già 400 ospiti e nel 1955, con l'apertura di numerosi istituti in Lombardia e in Liguria (alle quali si aggiungerà poi negli anni il Piemonte), le persone assistite salirono a quasi 3500. Negli anni Settanta vennero costituite anche le scuole speciali e i corsi di formazione professionale, che portarono numerosi ospiti all'inserimento lavorativo. Proprio alla fine degli anni Settanta vennero approvate la legge 517 del 1977 che, tra le altre cose, abolì le "classi differenziali" individuando modelli di inserimento in classi "normali" e la legge 833 del 1978 che istituì il Sistema Sanitario Nazionale e stabilì che «la tutela della salute fisica e psichica deve avvenire nel rispetto della dignità e della libertà della persona umana»: sono due provvedimenti che permisero l'inizio di una nuova fase dei servizi per le persone disabili spostando l'attenzione dalla "disabilità" alla persona e al suo contesto familiare e di vita. Sono i principi che Sacra Famiglia ha adottato fin dalla sua fondazione e che porta avanti ancora oggi. Come si dona il 5 per mille Non è obbligatorio scegliere un ente a cui destinare il proprio Cinque per mille, ma è semplicissimo farlo e se non lo si fa va semplicemente allo Stato. Per scegliere un'organizzazione basta indicare il codice fiscale di quella che si preferisce, che nel caso di Sacra Famiglia è 03034530158, e fare una firma. Nel caso si può indicare la preferenza sotto la voce "Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale etc". Anche chi non presenta la dichiarazione dei redditi può donare il Cinque per mille: bisogna compilare e firmare la scheda fornita insieme alla certificazione unica dal proprio datore di lavoro o dall'ente che eroga la propria pensione, inserirla in una busta chiusa con scritto "Destinazione cinque per mille IRPEF" e i propri nome, cognome e codice fiscale e consegnarla all'ufficio postale, al proprio centro di assistenza fiscale (CAF) o al proprio commercialista. Se scegliete di destinare il vostro Cinque per mille a Sacra Famiglia non dovete poi rinunciare a destinare l'Otto per mille a un'organizzazione religiosa o allo Stato e il Due per mille a un partito politico, dato che le tre percentuali non sono alternative tra loro e possono essere espresse contemporaneamente.

Newspaper metadata:

Source: Avvenire

Country: Italy

Media: Printed

Author: ANGELA

NAPOLETANO

Date: 2021/05/05

Pages: 7 -

Web source:

Il dramma dei più piccoli: problemi espressivi a 5 anni

Gli effetti psicologici della pandemia sui bambini sono ancora tutti da esplorare. Ci vorranno anni prima di poter capire, dati alla mano, quali sono state le conseguenze provocate dai lockdown disposti un po' ovunque nel mondo sulla crescita e sulla salute cognitiva dei piccoli. Diversi studi hanno già rivelato come il coronavirus li abbia esposti a depressione, ansia, irritabilità, inappetenza e disattenzione, soprattutto se già affetti da disturbi del comportamento come l'autismo. Una recente ricerca dell'associazione Education Endowment Foundation di Londra ha aggiunto alla lista delle reazioni osservate tra i bambini di età compresa tra i quattro e i cinque anni anche ritardi nello sviluppo del linguaggio che potrebbero avere ripercussioni a lungo termine sulla qualità dell'apprendimento e sullo sviluppo della personalità. Gli esperti ritengono che la lontananza forzata dai nonni, il distanziamento sociale, l'assenza degli amichetti con cui giocare e l'uso della mascherina negli spazi pubblici abbiano ridotto drasticamente le occasioni in cui, a quell'età, i piccoli si cimentano nelle prime conversazioni privandoli della possibilità di esprimersi, di porre domande e di imparare parole nuove, diverse da quelle legate all'emergenza sanitaria come «lock-down», «congiunti» o «quarantena». I bambini che, sui 50mila totali coinvolti nella ricerca, hanno manifestato problemi di comunicazione sono il 25%. Tendenza confermata da presidi e maestre: il 76% delle scuole elementari inglesi interpellate per lo studio ha segnalato di aver dovuto incrementare per l'anno in corso l'assistenza al miglioramento del linguaggio e i servizi di logopedia. L'analisi ha fotografato, seppure in maniera parziale, un disagio di cui il governo britannico pare voglia farsi carico stanziando un fondo da 18 milioni di sterline per le attività di recupero dedicate a questa fascia d'età e allargando a 6.672 istituti il programma di aiuto allo sviluppo delle abilità comunicative, il Nuffield Early Language Intervention, sviluppato dalle università di Oxford e York. Saziare la "fame di parole" dei bambini, grave o moderata che sia, in una fase così delicata della loro crescita è importante, sottolineano gli **psicologi**, perché siano in grado di dire ciò di cui hanno bisogno, di raccontare il mondo che li circonda e, perché no, di spiegare anche ciò di cui hanno paura. Da ciò dipende anche l'abilità di imparare a leggere e a scrivere, possibilità che secondo l'Unicef la pandemia, e la conseguente chiusura prolungata delle scuole, ha precluso per un anno a circa 200 milioni di bambini nel mondo, soprattutto nei paesi più poveri, come Panama, El Salvador, Bangladesh e Bolivia, dove la didattica a distanza è spesso un miraggio considerata la difficoltà di accesso alla rete e alle tecnologie.

Newspaper metadata:

Source: Avvenire

Country: Italy

Media: Printed

Author: MARGHERITA
GROTTO

Date: 2021/05/05

Pages: 19 -

Web source:

Ecco tutti gli strumenti per l'estate

Chi non si forma, si ferma. E Noi Vicenza sta dimostrando, con il suo percorso, di essere parecchio in movimento nonostante il periodo di stasi generale. «La formazione va tenuta viva. Come Associazione siamo sempre stati sensibili a questo tema e riteniamo giusto dargli lo spazio che si merita», sottolinea Arianna Pego-raro, componente del Cda di Noi Vicenza. «Coinvolgere i circoli in questa situazione non è facile – pro-segue – e i collegamenti online non potranno mai sostituire le relazioni "in presenza", ma è nostra volontà farci vicini alle persone, soprattutto tramite momenti di crescita collettiva e personale». E così, all'esperienza formativa dall'emblematico titolo «FFP2» (Formazione Fratelli Persona Paese), da poco conclusa, Noi Vicenza aggiunge ora due ulteriori iniziative. «Vogliamo dare ai vari circoli Noi della diocesi alcuni strumenti per affrontare l'estate 2021, che, come la precedente, dovrà tener conto di un contesto socio-sanitario impegnativo», spiega infatti Davide Veronese, membro dell'équipe formativa di Noi Vicenza, anticipando che da una parte verrà offerta una raccolta di buone prassi già messe in campo dagli oratori durante l'estate scorsa (e che potrebbero essere riproposte) e dall'altra ci sarà un accompagnamento diretto e su misura per i singoli circoli Noi. «IGP» è il titolo della prima iniziativa in campo, acronimo di «Idea-rio Grest Pronto all'uso», una raccolta di iniziative di carattere ludico, formativo, spirituale, laboratoriale e di servizio realizzate lo scorso anno e trasmesse, su richiesta del team formativo, dagli stessi responsabili che le hanno attuate. «Poiché lo scorso anno tanti circoli hanno dimostrato una grande resilienza a mettersi comunque in gioco, nonostante tutte le restrizioni dovute al Covid-19, abbiamo pensato di non disperdere quanto di buono è stato fatto», motiva il formatore Davide Veronese. Accanto a «IGP» sta prendendo forma «A tu per tu»: una proposta di accompagnamento ad hoc per i responsabili dei singoli circoli nella programmazione dell'estate, uno sportello attivabile su prenotazione nei mesi di maggio e giugno basato sull'ascolto dei bisogni dei responsabili delle attività estive e su un supporto a distanza. «Ascolteremo le necessità che emergono, e daremo un aiuto online relativamente alla formazione e alla gestione del gruppo di animatori volontari, un supporto sulle competenze tecnologiche, contenutistiche, organizzative e relazionali», spiega ancora Davide. «Poiché nel team ci sono **psicologi**, educatori e altre professionalità che possono essere spese – prosegue il giovane – con questo sportello cercheremo di completare la proposta di sostegno dei circoli».

Ma adesso curiamo il terrore del futuro dei nostri figli

Paura e incertezza per un futuro che sembra sempre più buio; problemi emotivo-relazionali e sociali; un numero impressionante di suicidi o tentativi di suicidi: la Società di Neuropsichiatria certifica un aumento del 30% degli accessi al Pronto Soccorso tra i minori di età tra i 10 e i 17 anni. Serve un impegno psicopedagogico per il futuro dei giovani: una cura educativa di sé e del mondo. Qualche primo passo è stato fatto, ma questa deve diventare una priorità. Esiste una pandemia nella pandemia che rischia di lasciare strascichi molto seri nel lungo periodo. È quella che ha colpito i bambini e gli adolescenti. La crisi sanitaria sulle loro vite è stata come una crepa su una fragile diga: ha aperto uno squarcio che ha consentito che tutto fosse travolto. In particolare gli adolescenti sono alle prese con evidenti problemi emotivo-relazionali e sociali caratterizzati da incertezza, ansia, dolore, preoccupazione ma anche disorientamento, apatia, paura del futuro. Nel pieno del loro sviluppo cognitivo-comportamentale ma anche sociale, in quella complessa fase di passaggio che li porta alla vita adulta, molti giovani hanno perso ogni punto di riferimento, a partire dall'assenza della scuola in presenza che costituisce il loro principale universo di relazione. La mancanza di rapporti solidi a scuola o in famiglia, di legami educativi e un diffuso analfabetismo emotivo frutto dell'interazione con l'ambiente familiare, scolastico e sociale, vacillante tra mille paure e incertezze esistenziali, sono tutti elementi oggi esacerbati dall'emergenza Covid-19 che ha creato un ulteriore vuoto nelle relazioni; ha ulteriormente indebolito il sistema delle regole; ha prodotto la chiusura dentro i mondi virtuali che tanto possono fare male se non mediati o se utilizzati in modo non consapevole, generando paura e incertezza per un futuro che sembra sempre più buio. Secondo una recente indagine Ipsos - Save The Children, 6 adolescenti su 10 ritengono di aver perso la capacità di socializzare, il 63% dice di aver sofferto per non aver potuto vivere le esperienze sentimentali adolescenziali, il 57% ritiene che il proprio stato d'animo sia peggiorato e il 52% ritiene che il lockdown abbia messo a durissima prova le amicizie. Ma uno dei dati più impressionanti riguarda il fatto che solo un giovane su quattro ritiene che la sua vita potrà tornare alla fase che ha preceduto la pandemia, mentre la maggior parte è certa che essa sarà un vero e proprio confine dell'esistenza che segnerà un prima e un dopo. Si tratta di malesseri profondi che non scompariranno immediatamente al cessare dell'emergenza sanitaria, ma che avranno conseguenze nel lungo periodo se non affrontate in modo tempestivo e appropriato e che rischiano di dar luogo a una nuova emergenza sanitaria. Non è un caso l'aumento esponenziale delle richieste di aiuto da parte di ragazzi e famiglie che si muovono in una condizione di sempre maggiore precarietà psicologica, con conseguenti crisi personali e relazionali. Crisi che stanno anche sfociando in atti di autolesionismo, fughe dalla realtà, disturbi alimentari o del sonno, ludopatia, dipendenza da droga, psicofarmaci e alcol. Ma il dato più drammatico è il numero impressionante e in crescita dei suicidi o dei tentativi di suicidio. Nelle linee Guida della Società di Neuropsichiatria per emergenza-urgenza psichiatrica si certifica un aumento del 30% degli accessi al Pronto Soccorso tra i minori di età tra i 10 e i 17 anni. Sono esempi che mostrano, con gradi di intensità molto diversi da loro, un rifiuto della vita e un terrore del futuro di cui gli adulti e le istituzioni devono farsi carico in via prioritaria. Si tratta di malesseri profondi che non scompariranno immediatamente al cessare dell'emergenza sanitaria, ma che avranno conseguenze nel lungo periodo se non affrontate in modo tempestivo e appropriato e che rischiano di dar luogo a una nuova emergenza sanitaria. L'aspetto più rilevante non riguarda solo le azioni terapeutiche e psicologiche di questo disagio esistenziale giovanile (e non solo), ma ciò che gli adulti possono e devono fare per aiutarli a prevenire, affiancandoli con attività educative e pedagogiche che li aiutino a vivere le difficoltà, a sviluppare la propria empatia e un senso di sé, a sentire la loro importanza nel mondo, a coltivare progetti per un futuro, pieno di opportunità, che merita di essere vissuto. Per questo molti di loro vanno sostenuti e aiutati, anche in ambiente scolastico, attraverso il confronto con pedagogisti, educatori o **psicologi** che, con colloqui o attività di gruppo, possano sciogliere gli enormi vuoti che esistono nelle vite di molti di loro, nella crescita e nella formazione verso l'età adulta. L'aspetto più rilevante non riguarda solo le azioni terapeutiche e psicologiche di questo disagio esistenziale giovanile ma ciò che gli adulti possono e devono fare per aiutarli a prevenire, affiancandoli con attività educative e pedagogiche che li aiutino a vivere le difficoltà, a sviluppare la propria empatia e un senso di sé, a sentire la loro importanza nel mondo, a coltivare progetti per un futuro, pieno di opportunità, che merita di essere vissuto. Bisogna soprattutto coltivare un lavoro di cura educativa che coinvolga tutte le agenzie socio-educative per restituire a una generazione il senso del domani e il coraggio di guardare al futuro con questa cura di sé e del mondo, invece che con paura, rabbia e violenza, verso gli altri e verso se stessi. E, contestualmente, rafforzare la medicina territoriale e dei servizi territoriali di neuropsichiatria infantile e della adolescenza, che hanno dimostrato proprio durante l'emergenza la loro carenza poiché già prima

**Newspaper metadata:**

Source: Vita.it
Country: Italy
Media: Internet

Author:
Date: 2021/05/05
Pages: -

Web source: <http://www.vita.it/it/article/2021/05/05/ma-adesso-curiamo-il-terrore-del-futuro-dei-nostri-figli/159257/>

della pandemia era evidente l'incapacità di questi servizi di soddisfare le moltissime richieste di aiuto. Ci sono già delle basi da cui partire. A scuola, con i protocolli d'intesa siglati tra il Ministero dell'Istruzione e il **Consiglio nazionale ordine psicologi (CNOP)** e le associazioni dei pedagogisti e degli educatori che hanno previsto la possibilità di avviare un sistema di assistenza e di supporto psicologico a livello nazionale per prevenire l'insorgere di forme di disagio o di malessere tra gli studenti e di promuovere progetti per l'educazione alla convivenza civile sociale e solidale quale parte integrante offerta formativa. Questo impegno ha trovato un primo finanziamento nel Decreto Sostegni con cui il fondo per il funzionamento delle istituzioni scolastiche è stato incrementato di 150 milioni di euro nell'anno 2021 anche per realizzare specifici servizi professionali per il supporto e l'assistenza psicologica e pedagogica in relazione alla prevenzione e al trattamento dei disagi e delle conseguenze derivanti dall'emergenza epidemiologica. Urge un lavoro di cura educativa che coinvolga tutte le agenzie socio-educative per restituire a una generazione il senso del domani e il coraggio di guardare al futuro con questa cura di sé e del mondo, invece che con paura, rabbia e violenza, verso gli altri e verso se stessi. La prevenzione sarà un elemento fondamentale nella strategia di accompagnamento e sostegno dei ragazzi. Nel frattempo, in sede di esame del Decreto, è stato approvato un ordine del giorno del Partito Democratico che si tradurrà in una norma del prossimo provvedimento in via di definizione per incrementare il sostegno psicopedagogico ai bambini e agli adolescenti. Sono tre gli ambiti di intervento su cui si indirizzerà l'azione del Governo: un primo ambito consentirà alle aziende e agli enti del Servizio Sanitario di incrementare fino alla fine dell'anno il numero degli **psicologi** al fine di potenziare la medicina territoriale, soprattutto preventiva; un secondo riguarderà l'incremento delle risorse destinate alle scuole per il finanziamento o rifinanziamento di specifici servizi professionali per il supporto e l'assistenza psicologica e pedagogica per gli studenti, in una prospettiva di sviluppo della comunità educante; un terzo è volto a sostenere i Comuni nel rafforzare tutte le agenzie educative presenti sul territorio. Ovviamente, questi interventi dovranno essere rafforzati e resi strutturali con la prossima legge di bilancio. Si dà concretezza quindi ad un lavoro di cura che coinvolga tutte le agenzie educative per restituire a una generazione il senso del domani e il coraggio di guardare al futuro con questa rispetto di sé e del mondo, con un'autentica apertura verso gli altri e verso se stessi. *Vanna Iori, pedagoga, è capogruppo PD in Commissione Istruzione Senato. Foto di cottonbro da Pexels

Newspaper metadata:

Source: Huffingtonpost.it

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/05

Media: Internet

Pages: -

Web source: https://www.huffingtonpost.it/entry/gite_it_60925d99e4b09cce6c24a60e

Anche la gita scolastica si fa online. Come la Scuola 4.0 può rivoluzionare l'apprendimento (di S. Renda)

Codytrip è l'ultima delle esperienze scolastiche che puntano sul digitale. Apprendimento tramite gaming, immersione nella realtà virtuale: quando le tecnologie diventano semplificazione, non complicazioni delle cose. HuffPost05/05/2021 11:58am CESTmetamorworks via Getty Images/iStockphotoLa pandemia come ostacolo a un'esperienza scolastica tradizionale, la tecnologia come mezzo per provare ad aggirare quell'ostacolo e rendere l'esperienza ancora più performante. L'emergenza sanitaria dell'ultimo anno ha dato un'accelerata al processo di digitalizzazione nelle aule, e di Dad e realtà virtuale sfruttata per l'insegnamento sentiremo certamente parlare anche una volta usciti dalla crisi. Il Recovery Plan di Mario Draghi ha stanziato fondi per incentivare lo studio delle discipline STEM (Science, Technology, Engineering and Mathematics) nella futura "Scuola 4.0" e mentre si pensa al futuro c'è chi già ha preso in mano la situazione per spostare online esperienze prima vissute nella realtà. Di necessità si fa virtù, non senza qualche preoccupazione. Fermo restando l'entusiasmo per lo sviluppo di risorse che possono arricchire gli studenti e rendere il loro percorso tra i banchi più coinvolgente, c'è chi teme i rischi di digitalizzare l'intero apprendimento. "Se lo schermo sostituisce attività che sono più manuali e in età evolutiva costruiscono proprio il cervello, allora quell'esperienza da una parte può rivelarsi un boomerang che depotenzia in maniera significativa le capacità dei ragazzi" dice ad Huffpost Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva. Se gli studenti non vanno in gita, la gita va dagli studenti – Un esperimento riuscito, in grado di conciliare tecnologia e stimolo per i ragazzi, è quello di CodyTrip, che ha permesso agli studenti di non rinunciare a un'essenziale esperienza formativa, nonostante le restrizioni pandemiche. Vista l'impossibilità di spostarsi per via delle misure anti contagio, al professore Alessandro Bogliolo – che da tempo si occupa di formare gli insegnanti alle competenze digitali – è venuta un'idea: sviluppare una tecnologia facilmente accessibile, che non necessita installazione, per permettere a studenti, docenti e famiglie di partecipare a un'esperienza online che prova a essere più simile possibile a una gita scolastica. CodyTrip è una sorta di documentario interattivo in diretta. Migliaia di ragazzi hanno visitato contemporaneamente la Mole Antonelliana, il Museo Marino Marini di Firenze, la Valle d'Itria, rimanendo nelle proprie classi sparse per l'Italia. Gestito come un vero viaggio di istruzione, simula anche gli aspetti logistici e conviviali: il viaggio, la cena insieme, il pernottamento in albergo, il pigiama party, la storia della buona notte, il risveglio muscolare e il tempo libero per la città. Chef locali preparano video tutorial in cui realizzano piatti tipici del luogo che si visita, in modo tale che la sera, quando ci si siede a tavola, chi vuole può mangiare la stessa cosa. "Molti bambini ci inviano i video della preparazione effettuata con le famiglie" dice il professor Bogliolo ad Huffpost. "Il feedback è straordinariamente positivo". I bambini sono entusiasti: per quanto a distanza, il viaggio li coinvolge a pieno. "Se giriamo per la città, quale strada prendere lo possono decidere in tempo reale i partecipanti a maggioranza", continua Bogliolo, "Offriamo esperienze estremamente esclusive, alle quali non avrebbero accesso intere scolaresche. A Torino siamo riusciti ad accedere sino alla punta estrema della Mole Antonelliana e i partecipanti lo hanno potuto vivere emotivamente". L'esperienza non ha la pretesa di essere una gita tradizionale, ma la rende altrettanto eccezionale: "È chiaro che la mobilità ha un valore in sé, non c'è nessuna volontà di sostituirla. Queste esperienze le vedo come qualcosa di complementare al turismo tradizionale. Perché lo anticipa. Fa venire voglia, senza soddisfarla. Non c'è nessuna pretesa di appagare il gusto del viaggio". Nell'estate 2020 molte famiglie - i cui figli avevano partecipato alla gita online di maggio - sono tornati a Urbino fisicamente, con la voglia di riconoscer dal vivo ciò che avevano scoperto in video. Cinque le gite proposte nell'ultimo anno: Urbino, Torino, Napoli, Firenze e Puglia. Ci sono scuole che hanno partecipato a tutti i viaggi interattivi, inimmaginabile con un turismo tradizionale. L'esperienza poi è gratuita, grazie a DIGIT srl, in collaborazione con l'Università di Urbino e con CodeMOOC net, con il patrocinio di Save the Children, Fondazione Mondo Digitale e Grey Panthers e con la partecipazione di Giunti Scuola. Ci sono casi in cui le tecnologie diventano semplificazione non complicazioni delle cose. "Senza questa situazione di emergenza lo sfruttamento della tecnologia in questo senso non sarebbe venuto in mente" commenta il professor Bogliolo, "Al di là di quel che può pensare chi vede l'aggettivo 'online' in un periodo in cui ne abbiamo fin sopra i capelli, questa esperienza non ha nulla di alienante. La partecipazione emotiva non sempre ha bisogno della fisicità: è comunque un contatto personale quello che si instaura quando si vive insieme - famiglie, bambini, insegnanti – un'esperienza". Non troppo, non troppo in fretta – CodyTrip è solo un esempio di quel che la tecnologia può fare nel campo dell'apprendimento. I tablet potrebbero prendere il posto dei libri di testo. Si pensa a una realtà virtuale che possa simulare i tempi conosciuti solo sui libri, cosicché i bambini possano vedere un Nerone in carne ed ossa, anziché immaginarlo solo

Newspaper metadata:

Source: Huffingtonpost.it	Author:
Country: Italy	Date: 2021/05/05
Media: Internet	Pages: -

Web source: https://www.huffingtonpost.it/entry/gite_it_60925d99e4b09cce6c24a60e

con la fantasia. Al di là della suggestione, lo scenario merita qualche riflessione: gli stessi bambini che a scuola trascorreranno l'intera giornata con il naso incollato a un dispositivo tecnologico, al pomeriggio potrebbero passare altrettante ore a intrattenersi con cellulari, videogiochi e simili. "Se la tecnologia è uno strumento utilizzato da mani abili che sappiano potenziare gli obiettivi cognitivi e arricchire una lezione in presenza, può permetterci di fare cose incredibili" dice ad Huffpost il professor Pellai, autore del libro "Tutto troppo presto" (edito Deagostini) che indaga sui rischi di accedere - appunto - troppo presto al mondo dell'online e del digitale, con il rischio che il cervello non sia in grado di supportare tutto ciò che questo comporta, producendo più danno che beneficio. "Digitalizzare l'intera esperienza dell'apprendimento, trasferire tutto in uno schermo, senza più libri di carta, senza più scrivere con una penna su un foglio bianco, ma cliccando solo dei tasti: tutto questo ha un impatto molto forte" spiega Pellai, "Alcune operazioni richiedono di essere supportate da reti neuronali che si attivano mentre le stai svolgendo, si integrano fra di loro in modo complesso e potenziano in modo significativo la dimensione dell'apprendimento". Così come avere un motore di ricerca può velocizzare in maniera esponenziale l'acquisizione di informazioni, ma non necessariamente rende il sapere ottenuto qualcosa che entra nel mondo profondo e che diventa reale competenza acquisita dal minore: "Il tema è come il digitale viene messo al servizio dell'apprendimento: il rischio è che l'apprendimento sia messo al servizio degli strumenti che hai a disposizione". L'allerta deve essere ancora più alta per i più giovani: "Più sei piccolo, più devi modellare il tuo cervello, cablare le reti neuronali che resteranno con te per il resto della vita". Un esempio negativo, cita il professore, è evidenziato da studi clinici effettuati su bambini del mondo orientale: "C'è un'epidemia di miopia, perché i bambini continuando a guardare attraverso lo schermo, a distanza ravvicinata, non guardano più il mondo in profondità. È come se il cervello non sentisse più l'esigenza di costruire le reti neuronali che sostengono quella competenza, perché quella non è più messa in gioco. Ed ecco che alla fine i bambini non vedono più da lontano".

Newspaper metadata:

Source: Sanitainformazione.it Author:
Country: Italy Date: 2021/05/05
Media: Internet Pages: -

Web source: <https://www.sanitainformazione.it/salute/maltrattamenti-su-minori-in-aumento-per-effetto-del-covid-dietro-una-denuncia-nove-casi-sommersi/>

Maltrattamenti su minori in aumento per effetto del Covid: dietro una denuncia, nove casi sommersi

Cesvi lancia l'allarme dopo un anno di pandemia: «Cresce il numero di abusi e violenze tra le mura domestiche. È necessario rafforzare le cure e ricostruire un sistema di servizi capace di metterle in atto» di Federica Bosco «Dietro ad ogni denuncia di maltrattamenti o abusi su minori ci sono altri nove casi sommersi». Con questo dato allarmante Cristina Parodi ha aperto l'evento on line dedicato alla IV edizione dell'Indice regionale sul maltrattamento all'infanzia in Italia curato da Fondazione Cesvi di cui è da tempo ambasciatrice. L'edizione del 2021 ha evidenziato un aumento del disagio mentale all'interno delle famiglie come effetto del trauma collettivo da Covid, con conseguente aumento dei maltrattamenti su minori. In particolare, dall'analisi presentata dalle ricercatrici Giovanna Badalassi e Federica Gentile è emerso che le zone del Sud sono molto più a rischio. Abusi su minori, maglia nera al Mezzogiorno La classifica vede il Mezzogiorno maglia nera nei maltrattamenti su minori con Campania, Sicilia, Calabria e Puglia tra le zone più a rischio, mentre il Trentino-Alto Adige risulta la regione più virtuosa nel contrasto al fenomeno davanti a Emilia-Romagna, Veneto, Friuli-Venezia Giulia e Umbria. Seguono Liguria, Toscana, Valle d'Aosta e Piemonte. Stabile è risultata la Lombardia. Per arrivare a questa graduatoria sono stati considerati da un lato i fattori di rischio presenti sul territorio e dall'altro la capacità delle amministrazioni locali di prevenire e contrastare il fenomeno attraverso i servizi offerti. Il risultato ha tenuto conto di 64 indicatori classificati rispetto a sei capacità: cura di sé e degli altri, vivere una vita sana, vivere una vita sicura, acquisire conoscenza e sapere, lavorare, e accedere a risorse e servizi. Più 30% di casi di tentativi di autolesionismo e suicidio tra gli adolescenti «Nelle famiglie già fragili il trauma collettivo da Covid è stato devastante. Considerando che la casa rappresenta il luogo più pericoloso dove si verifica il 70% di episodi di violenza fisica o psicologica ai danni dei bambini tra i due e i quattordici anni, è facile intuire come i lunghi periodi di lockdown abbiano aggravato il problema – ha commentato la dottoressa Badalassi -. Non solo, nell'ultima parte dell'anno, la resilienza sviluppata nei primi mesi ha lasciato il passo alle preoccupazioni economiche, alla crescente paura di ammalarsi e a contatti sociali sempre più assenti. Ne è scaturito un quadro preoccupante in cui il maltrattamento ai minori ha trovato terreno fertile e questo ha generato anche, dall'ottobre del 2020 fino ad oggi, un aumento del 30% dei tentativi di autolesionismo e di suicidio da parte degli adolescenti». Tempo della cura «Siamo in una situazione emergenziale che richiede una riflessione profonda per capire e attivarsi al fine di ricostruire il sistema delle cure», ha dichiarato Gloria Zavatta, presidente di Cesvi, l'organizzazione non governativa presente in 22 Paesi che attraverso le case del sorriso offre opportunità di crescita, sviluppo e cure ai bambini, proteggendoli da ogni forma di violenza. «Dal 2017 ci sono oltre un milione e duecentomila bambini in assoluta povertà in Italia. Cesvi ha attivato molti progetti in diverse città, tra cui Bergamo, Bari, Roma e Arezzo lavorando insieme alle famiglie perché alla base di una forma di violenza c'è sempre un adulto in difficoltà ed è evidente che la pandemia ha aggravato ancor più la situazione. Per prima cosa è necessario ridurre il divario sociale ed economico delle regioni del Mezzogiorno tramite l'attuazione pratica dei Liveas (livelli essenziali di assistenza sociosanitaria) e poi proporre iniziative specifiche di protezione della salute mentale delle persone e di conseguenza del benessere e della sicurezza dei bambini. È fondamentale, pertanto, adottare politiche a medio e lungo termine che investano sulle persone per integrare servizi sulla salute mentale specifica con quelli delle famiglie, con l'introduzione della figura dello psicologo nelle scuole. È altresì importante fare rete e creare network solidi e consueti». La risposta della politica Chiamata in causa la politica, ha risposto il ministro delle pari opportunità e della famiglia Elena Bonetti che durante l'incontro ha sottolineato come «i dati raccolti da Cesvi siano fondamentali per portare all'emersione del fenomeno e renderlo misurabile, primo passo per costruire strategie a medio e lungo termine che siano efficaci nel prevenire e contrastare maltrattamenti e violenze. Allo stesso modo – ha detto – è urgente cooperare a tutti i livelli istituzionali per vincere la sfida di questo tempo». Iscriviti alla Newsletter di Sanità Informazione per rimanere sempre aggiornato TagsCesvicovid-19minori

Newspaper metadata:

Source: Lamescolanza.com	Author:
Country: Italy	Date: 2021/05/05
Media: Internet	Pages: -

Web source: <https://www.lamescolanza.com/2021/05/05/covid-e-stress-le-donne-pagano-il-prezzo-peggiore/>

Covid e stress: le donne pagano il prezzo peggiore

Prosegue il monitoraggio dei livelli di stress della popolazione italiana iniziato nell'ottobre 2019 e proseguito sino ad oggi dal Centro Studi del Consiglio Nazionale dell'**Ordine degli Psicologi (Cnop)** in collaborazione con l'Istituto Piepoli. Nella rilevazione del 27 aprile e' emerso che il 39% della popolazione ha un livello di stress elevato, con un indice generale di 62. I livelli sono omogenei nelle diverse regioni, ma le fonti di stress si modificano: diminuisce l'emergenza Coronavirus (dal 58% di febbraio-marzo al 40%); aumenta la condizione economica e la situazione lavorativa (oggi al 31% contro un 25% degli ultimi mesi); aumenta il peso di fattori psicorelazionali (rapporti familiari, con i figli, con i colleghi di lavoro, benessere soggettivo) oggi al 21% contro un 15%. Nell'ultima rilevazione e' stata fatta una classificazione anche per genere ed eta', cercando di individuare le fasce di popolazione piu' stressate secondo le principali variabili socio-demografiche. È emerso che le donne sono evidentemente piu' stressate degli uomini, come se stessero catalizzando addosso a se tutte le conseguenze piu' difficili della pandemia (la gestione della famiglia, dei figli) pagando conseguenze psicologiche molto importanti. A mostrare particolari livelli di stress sono soprattutto i giovani, che anche in questo caso sembrano pagare le conseguenze psicologiche piu' dure delle restrizioni e della difficoltà di mantenere una vita sociale attiva, tipica di quella fascia di eta'. "Cominciano ad emergere le conseguenze della pandemia sui diversi piani della vita, gli aspetti psicorelazionali non sono piu' solo una conseguenza ma sono diventati una causa di stress, posizionandosi al terzo posto dopo il Covid e le condizioni economiche-lavorative", ha sottolineato David Lazzari, presidente del **Cnop**. Un monito "per i decisori politico-istituzionali a dare risposte concrete e non piu' rinviabili", conclude.

Polizia e scuole insieme per 'Romper il silenzio' sulla pedofilia: "Per ogni abuso denunciato, altri 9 restano nell'ombra"

Al progetto collabora la Regione Puglia. Raffaele Piemontese: "Rompiamo il tabù parlando di un crimine odiosissimo che segna una vita intera: se, con questa collaborazione, riusciremo a dare protezione anche a un solo bambino, avremo dato onore al nostro compito politico e istituzionale" "Rompiamo il silenzio" è un progetto strutturato che coinvolge la rete di tutte le scuole pugliesi per proteggere i bambini dalle molestie sessuali. Nella Giornata nazionale contro la pedofilia, istituita il 5 maggio di ogni anno dalla Legge 4 maggio 2009 n. 41, su iniziativa del vicepresidente Raffaele Piemontese e dell'assessore alla Scuola e Università Sebastiano Leo, la Regione Puglia ha attivato una collaborazione con la Questura di Foggia e l'Ufficio Scolastico Regionale per diffondere i risultati delle ricerche sul campo svolte dalla Questura di Foggia nel corso delle attività di prevenzione contro la pedofilia, i maltrattamenti e il contrasto alla pedo-pornografia on line, al bullismo, alla dipendenza da internet. "Grazie al sostegno della Regione Puglia, possiamo dire che, da oggi, nelle scuole pugliesi, nessun bambino resterà solo col suo segreto spesso doloroso", ha detto Giovanni Ippolito, Direttore Tecnico Capo Psicologo della Polizia di Stato presentando oggi pomeriggio, nel chiostro della scuola Santa Chiara di Foggia, il libro-guida dal titolo "Rompiamo il silenzio. Dal maltrattamento all'abuso sessuale sui minori un modo per prevenire e scoprire gli abusi. La VIEPI - verbalizzazione involontaria evocata per immagini", di cui è autore insieme a Maria Michela Gambatesa, illustrato dalla pedagoga Mariella Dipaola, con la prefazione del Direttore Centrale di Sanità del Ministero dell'Interno, Fabrizio Ciprani, e la presentazione dello stesso questore di Foggia Paolo Sirna. "L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha calcolato che, per ogni caso di maltrattamento denunciato, ce ne sono almeno 9 che rimangono al buio. Rompiamo il tabù parlando apertamente di un crimine odiosissimo, di cui facciamo tutti fatica perfino ad ascoltare il racconto ma che segna una vita intera: se, con questa collaborazione, riusciremo a dare protezione anche a un solo bambino, avremo dato onore al nostro compito politico e istituzionale", ha detto il vicepresidente Piemontese, che ha coordinato l'incontro ospitato dall'Istituto Comprensivo Santa Chiara - Pascoli - Altamura di Foggia, trasmesso in diretta sulla pagina Facebook della Regione Puglia, con altre quattro scuole collegate a distanza. "Dobbiamo imparare ed estendere le conoscenze che aiutano a decifrare i segni di un abuso, molto spesso non si tratta di segni fisici ma di comportamenti che nascondono nella memoria profonda la violenza di cui una bambina o un bambino perfino si vergognano", ha osservato la co-autrice del libro, Maria Michela Gambatesa, psicologa e insegnante della scuola primaria, spiegando la capacità che le illustrazioni hanno di scatenare un ricordo e, quindi, la segnalazione su cui le forze dell'ordine possono indagare. Per sostenere il dialogo con i bambini, gli autori hanno utilizzato, dopo aver creato un clima favorevole, schede visive elaborate appositamente, che riproducono, in modo delicato e calibrato, scene di situazione di potenziale abuso e maltrattamento, capaci di rievocare l'evento, provocando una verbalizzazione involontaria. "Una straordinaria attività che comunica speranza ed è bello che la Regione abbia scelto di diffonderla a tutte le scuole pugliesi avviandola all'aperto, dal cortile di una scuola", ha detto la dirigente dell'Istituto "Santa Chiara", Mariolina Goduto. "Il protocollo d'intesa che firmeremo dà il via a una lotta comune di Regione e scuole contro la pedofilia e contro qualunque tipo di abuso sui minori", ha detto l'assessore Leo. Sono reati odiosi che purtroppo vivono del silenzio e della vergogna delle vittime. Questo lavoro di ricerca della Questura di Foggia, che è riuscita a rompere quel muro del silenzio grazie alle immagini, va portato in tutte le scuole per fornire agli educatori strumenti indispensabili a riconoscere i segnali. Non lasceremo più soli i bambini". Attraverso la Questura di Foggia e l'Ufficio Scolastico Regionale, rappresentato questo pomeriggio dalla dirigente dell'Ufficio Scolastico Provinciale di Foggia, Maria Aida Episcopo, l'accordo di collaborazione prevede forme di sostegno e di diffusione dei risultati delle ricerche sul campo legate alla VIEPI, come Ippolito e Gambatesa hanno definito la verbalizzazione involontaria evocata per immagini: uno strumento si è rivelato molto utile per accostarsi ai bambini in modo delicato. Successivamente all'attività svolta dalla Questura di Foggia in alcune scuole, sono state registrate il 50% in più di denunce di violenza sessuale in danno di minori di 14 anni di età e il 17% in più su adolescenti con più di 14 anni. Dei casi segnalati dai docenti, il 33% riguardava disagio familiare generico, il 33% incuria e il 16% abuso intra-familiare. Solo il 16% non ha avuto un riscontro reale.

'Rompiamo il silenzio', giornata contro la pedofilia a Foggia con Piemontese e Leo

FOGGIA - Nella Giornata nazionale contro la pedofilia, istituita il 5 maggio di ogni anno dalla Legge 4 maggio 2009 n. 41, su iniziativa del vicepresidente Raffaele Piemontese e dell'assessore alla Scuola e Università Sebastiano Leo, la Regione Puglia ha attivato una collaborazione con la Questura di Foggia e l'Ufficio Scolastico Regionale per diffondere i risultati delle ricerche sul campo svolte dalla Questura di Foggia nel corso delle attività di prevenzione contro la pedofilia, i maltrattamenti e il contrasto alla pedo-pornografia on line, al bullismo, alla dipendenza da internet. "Grazie al sostegno della Regione Puglia, possiamo dire che, da oggi, nelle scuole pugliesi, nessun bambino resterà solo col suo segreto spesso doloroso", ha detto Giovanni Ippolito, Direttore Tecnico Capo Psicologo della Polizia di Stato presentando oggi pomeriggio, nel chiostro della Scuola "Santa Chiara" di Foggia, il libro-guida dal titolo "Rompiamo il silenzio. Dal maltrattamento all'abuso sessuale sui minori un modo per prevenire e scoprire gli abusi. La VIEPI - verbalizzazione involontaria evocata per immagini", di cui è autore insieme a Maria Michela Gambatesa, illustrato dalla pedagogista Mariella Dipaola, con la prefazione del Direttore Centrale di Sanità del Ministero dell'Interno, Fabrizio Ciprani, e la presentazione dello stesso Questore di Foggia Paolo Sirna. "L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha calcolato che, per ogni caso di maltrattamento denunciato, ce ne sono almeno 9 che rimangono al buio. Rompiamo il tabù parlando apertamente di un crimine odiosissimo, di cui facciamo tutti fatica perfino ad ascoltare il racconto ma che segna una vita intera: se, con questa collaborazione, riusciremo a dare protezione anche a un solo bambino, avremo dato onore al nostro compito politico e istituzionale", ha detto il vicepresidente Piemontese, che ha coordinato l'incontro ospitato dall'Istituto Comprensivo "Santa Chiara - Pascoli - Altamura" di Foggia, trasmesso in diretta sulla pagina Facebook della Regione Puglia, con altre quattro scuole collegate a distanza: il Circolo Didattico "Giovanni XXIII" di Ostuni, in provincia di Brindisi, la Scuola secondaria di I° grado "Antonio Galateo" di Lecce, la Scuola secondaria di I° grado "Michelangelo" di Bari e l'Istituto Comprensivo "Giovanni XXIII" di Statte, in provincia di Taranto. "Dobbiamo imparare ed estendere le conoscenze che aiutano a decifrare i segni di un abuso, molto spesso non si tratta di segni fisici ma di comportamenti che nascondono nella memoria profonda la violenza di cui una bambina o un bambino perfino si vergognano", ha osservato la co-autrice del libro, Maria Michela Gambatesa, psicologa e insegnante della scuola primaria, spiegando la capacità che le illustrazioni hanno di scatenare un ricordo e, quindi, la segnalazione su cui le forze dell'ordine possono indagare. Per sostenere il dialogo con i bambini, gli autori hanno utilizzato, dopo aver creato un clima favorevole, schede visive elaborate appositamente, che riproducono, in modo delicato e calibrato, scene di situazione di potenziale abuso e maltrattamento, capaci di rievocare l'evento, provocando una verbalizzazione involontaria. "Una straordinaria attività che comunica speranza ed è bello che la Regione abbia scelto di diffonderla a tutte le scuole pugliesi avviandola all'aperto, dal cortile di una scuola", ha detto la dirigente dell'Istituto "Santa Chiara", Mariolina Goduto. "Il protocollo d'intesa che firmeremo dà il via a una lotta comune di Regione e scuole contro la pedofilia e contro qualunque tipo di abuso sui minori - ha detto l'assessore Leo -. Sono reati odiosi che purtroppo vivono del silenzio e della vergogna delle vittime. Questo lavoro di ricerca della Questura di Foggia, che è riuscita a rompere quel muro del silenzio grazie alle immagini, va portato in tutte le scuole per fornire agli educatori strumenti indispensabili a riconoscere i segnali. Non lasceremo più soli i bambini". Attraverso la Questura di Foggia e l'Ufficio Scolastico Regionale, rappresentato questo pomeriggio dalla dirigente dell'Ufficio Scolastico Provinciale di Foggia, Maria Aida Episcopo, l'accordo di collaborazione prevede forme di sostegno e di diffusione dei risultati delle ricerche sul campo legate alla VIEPI, come Ippolito e Gambatesa hanno definito la verbalizzazione involontaria evocata per immagini: uno strumento si è rivelato molto utile per accostarsi ai bambini in modo delicato. Successivamente all'attività svolta dalla Questura di Foggia in alcune scuole, sono state registrate il 50% in più di denunce di violenza sessuale in danno di minori di 14 anni di età e il 17% in più su adolescenti con più di 14 anni. Dei casi segnalati dai docenti, il 33% riguardava disagio familiare generico, il 33% incuria e il 16% abuso intra-familiare. Solo il 16% non ha avuto un riscontro reale.

Newspaper metadata:

Source: Avvenire

Country: Italy

Media: Printed

Author: MONICA

LUCIONI

Date: 2021/05/06

Pages: 40 -

Web source:

Test al liceo Manzoni per l'app anti bullo

Ricorda un po' WhatsApp e un po' "Mission Impossible", in cui i messaggi si autodistruggono in 30 secondi. È l'applicazione "Convy School" contro bullismo e cy-berbullismo ideata da Valerio Pastore, esperto di cybersecurity e noto sviluppatore di software che con un'altra app - "Bullserver" - ha partecipato anche a un bando di gara internazionale e che ora collabora con la Commissione europea. Il progetto è pensato e ideato appositamente per le scuole, alle quali fornisce un aiuto concreto che si estende agli studenti e alle loro famiglie nella prevenzione e nella lotta a bullismo e cyberbullismo. Il primo a testare l'app è stato il polo civico Manzoni con i suoi 1.200 allievi. "Convy School" si basa proprio sul sistema di messaggistica gratuito WhatsApp ed è molto facile da usare. Quando un giovane nota in mail, messaggi, fotografie un contenuto dubbio che comprende o fa intuire aspetti che riguardano il bullismo o cy-berbullismo deve inviare un messaggio al referente scolastico, figura che deve essere presente in ogni scuola per contrastare questi fenomeni. Sul cellulare del mittente il testo scompare in brevissimo tempo così che se il telefono finisce in mano al bullo o ai bulli non sia possibile trovare traccia della richiesta di aiuto mentre su quello del destinatario il testo compare su sfondi di colore diverso in base alla gravità: rosso per episodi molto gravi, giallo per quelli ad esempio da monitorare e verde per quelli di cui occuparsi con più calma. «Il colore viene determinato dalla presenza di parole chiave, combinazioni di vocaboli o il ricorrere di uno stesso fatto in più messaggi» spiega Pastore. E sugli episodi viene creata una scheda di monitoraggio criptata che rimane e può servire in futuro anche per indagini o statistiche. Grazie a questo vero e proprio "semaforo" i giovani vessati possono sentirsi più protetti nel chiedere aiuto o fare denunce e le scuole - ai presidi viene fornita una licenza annuale che permette di attivare un pannello di controllo sul pc dell'istituto - possono avere un quadro più completo delle situazioni difficili che talvolta accadono nelle aule o nei corridoi ma lì rimangono per la difficoltà a farle emergere. Anche il professore più attento non sempre può individuare in comportamenti magari "sospetti" la matrice del bullismo e in quali forme e dimensioni si esprime. Il progetto è partito dopo una serie di incontri con referenti scolastici, esperti **psicologi** e genitori che hanno permesso di individuare la soluzione tecnologica adatta a supportare il loro lavoro e renderlo davvero efficiente. L'applicazione ha quindi avuto diversi patrocini, compreso quello della Figc. La sperimentazione è iniziata da poco ed è stata annunciata in occasione del Safer Internet Day del Comune. L'obiettivo ora, dice il suo ideatore, è diffondere Convy School in tutte le scuole italiane. Secondo le ultime indagini, infatti, nelle scuole italiane le vittime dei compagni sono oltre 35mila, con l'aggravante di cyberbullismo che si manifesta spessissimo in forma anonima ma con una diffusione del reato amplificata dalla rete. Ed è indicativo, continuano i progettisti della app, che proprio con l'utilizzo dei social si possa ottenere l'"antidoto" a questa vera e propria piaga sociale.

Newspaper metadata:

Source: La Stampa - Ed. Asti	Author: ELISA SCHIFFO
Country: Italy	Date: 2021/05/06
Media: Printed	Pages: 7 -

Web source:

La psicologia e i pericoli del web spiegati ai “prof” e agli studenti

Nel 2019, a 27 anni, figurava tra i 100 italiani talentuosi e innovatori under 30 selezionati da Forbes Italia per la sua start up «Apical» (cofondatore con Nicola Zanola) che permette alle compagnie di viaggi e alle persone di creare, gestire, vendere viaggi e vacanze. Fabio Daniele, giovane astigiano di talento che oltre al lavoro di cybersecurity si occupa di ambiente e formazione (collabora con SC4PS, Sustainable Cooperation for Peace & Security) ha portato la sua testimonianza all’istituto Giobert. Un’iniziativa che si inserisce nella materia di educazione civica, nel nucleo di cittadinanza digitale. Daniele ha incontrato prima i docenti in un workshop sulla psicologia del web e dei social media per poi coinvolgere gli studenti delle terze e delle quarte per parlare di sicurezza informatica. Partendo dalla sua esperienza come ethical hacker ha raccontato fatti realmente accaduti nella lotta alla disinformazione, spiegando la genesi di queste attività, le motivazioni e soprattutto i pericoli connessi. «Ha stimolato la riflessione sotto più aspetti – racconta Loredana Tuzii, docente e referente di educazione civica – ha spiegato ad esempio le fragilità caratteriali, ogni like ogni applauso accende l’autostima che porta alla creazione della dopamina, l’ormone dell’euforia ma che può causare dipendenza». A incuriosire gli studenti anche i pericoli legati al «grooming» (adescamento dei minori in rete attraverso le nuove tecnologie) e alla «social engineering», manipolazione psicologica che induce chi ne è vittima a comportarsi in una determinata maniera o rivelare informazioni personali senza rendersene conto. «Un relatore che ha coinvolto i ragazzi intercettando il loro linguaggio - commenta la dirigente scolastica Patrizia Ferrero - I pericoli della rete sono numerosi, siamo convinti che l’educazione all’uso consapevole di internet e della rete sia importante per tutti, allievi, famiglie e docenti». All’iniziativa hanno partecipato anche le educatrici dei servizi sociali del Comune di Asti.

Web source:

Modi diversi d'aver paura senza motivo

Nel linguaggio corrente sono termini alle volte usati indifferentemente, come se avessero lo stesso significato. Ma ansia e panico non sono la stessa cosa. E anzi il panico comunemente inteso è anche diverso da quelli che sono definiti «attacchi di panico». Dire «sono andato nel panico» sta a significare che in una certa situazione non si è riusciti a gestire correttamente pensieri e comportamento, ad esempio dovendo svolgere un compito urgente per il quale non si è sufficientemente preparati. È ben diverso avere invece un vero e proprio attacco di panico, così come viene inteso dagli psichiatri. La definizione medica L'attacco di panico è una specifica condizione clinica che fa parte dei disturbi d'ansia. Può comparire all'improvviso senza nessuna percezione di pericolo né immediato né futuro, ed è caratterizzato da sintomi di tipo fisico che possono anche prevalere su quelli di tipo psichico: in pochi secondi, la respirazione e il battito cardiaco accelerano, si respira a fatica, si sente una sensazione di pressione sul petto, possono comparire sudorazione, sensazione di svenimento, sensazione di distacco dall'ambiente circostante e disorientamento, vista annebbiata, sensazione di star perdendo il controllo di sé. È un fenomeno che solitamente tende a ripetersi, spesso stimolato dal ritrovarsi nella stessa situazione che aveva scatenato gli attacchi precedenti. Però può anche succedere che si presenti in maniera isolata, magari ricomparendo dopo anni anche senza una causa apparente. Quando gli attacchi tendono a ripetersi in maniera ravvicinata si configura il cosiddetto «disturbo da attacchi di panico» catalogato dagli psichiatri fra i disturbi d'ansia. Agorafobia Gli attacchi di panico possono essere associati all'agorafobia, termine che indicherebbe letteralmente la fobia degli spazi aperti, anche se in realtà oggi tende a essere riferito alla paura di trovarsi non solo negli spazi aperti, ma anche in quelli chiusi, o in mezzo alla folla, o perfino anche alla paura di uscire di casa da soli. Più in generale si riferisce alla necessità insormontabile di dover evitare situazioni nelle quali si teme che non si possa essere prontamente soccorsi. È evidente che alla base di una simile paura c'è una preoccupazione sproporzionata rispetto al rischio che qualcosa di brutto possa accadere nell'immediato futuro. Disturbi collegati Il disturbo da attacchi di panico e l'agorafobia fanno parte del capitolo dei «disturbi d'ansia» classificati nel DSM-5 il Manuale Diagnostico e Statistico dell'American Psychiatric Association, oggi riconosciuto a livello internazionale come punto di riferimento per le diagnosi in ambito psichiatrico. Dei disturbi d'ansia fanno parte anche altri disturbi, tra i quali il cosiddetto Disturbo d'ansia generalizzata. Si tratta di una condizione nella quale la persona ha frequenti e persistenti episodi di preoccupazione eccessiva, sproporzionata rispetto agli eventi e alle circostanze, ma che non hanno le caratteristiche dell'attacco di panico. Chi soffre del disturbo d'ansia generalizzata - che è un po' l'immagine dell'ansia tipica - non coglie la sproporzione della sua preoccupazione, e quindi ritiene che sia adeguata. Tende a essere costantemente irrequieto, si stanca facilmente e ha difficoltà a concentrarsi, è irritabile e teso, dorme male e poco. Pensieri angosciosi Quando questi fenomeni non sono passeggeri, possono essere considerati un vero disturbo d'ansia generalizzata. In realtà l'ansia può manifestarsi anche con altri sintomi, come il ripresentarsi alla mente di pensieri angosciosi, la sensazione di non riuscire a star fermi in nessun posto o a trovare pace, non riuscire a «tirare» il respiro fino in fondo, palpitazioni cardiache, bocca asciutta, sensazione di nodo alla gola, stimolo frequente a urinare, tremore alle mani, ronzio alle orecchie. Circuiti cerebrali coinvolti Certamente esiste una predisposizione genetica verso i disturbi d'ansia e oggi si conoscono anche i circuiti cerebrali coinvolti nel generarli. Tuttavia da un punto di vista psicologico si potrebbe dire che i disturbi d'ansia hanno qualcosa in comune: la preoccupazione rispetto a eventi sfavorevoli che sono percepiti come imminenti, inevitabili e reali. Gli studi di psicologia cognitiva hanno mostrato chiaramente negli ultimi decenni che chi soffre di disturbi d'ansia ne soffre proprio perché è portato ad avere pensieri negativi sul futuro e a interpretare come preoccupanti situazioni che per altre persone non lo sono. Terapie psicologiche In altre parole, chi soffre di disturbi d'ansia genera le sue stesse paure, ovviamente senza rendersene conto. Ed è proprio su questo aspetto psicologico che lavorano gli psicoterapeuti cognitivo-comportamentali: cercare di aiutare la persona a superare le sue predizioni negative sull'ambiente circostante. In effetti il trattamento psicoterapico cognitivo-comportamentale - di solito realizzato in poche decine di sedute - è considerato oggi altrettanto efficace quanto il trattamento farmacologico dei disturbi d'ansia. Quest'ultimo è realizzato - sotto controllo medico - soprattutto con l'utilizzo dei farmaci antidepressivi di seconda generazione (SSRI, Inibitori della ricaptazione della serotonina), di cui fanno parte molecole quali la paroxetina e la sertralina, già note per la loro efficacia anche antidepressiva. Medicinali disponibili L'uso delle benzodiazepine, come lorazepam o diazepam, è riservato a situazioni di ansia acuta e transitoria. Infatti si tratta di farmaci che danno un sollievo immediato dall'ansia, ma che tendono a perdere di efficacia nel corso del tempo e

Newspaper metadata:

Source: Corriere Salute

Country: Italy

Media: Periodics

Author: Danilo di

Diodoro

Date: 2021/05/06

Pages: 4 -

Web source:

che espongono il paziente al rischio di dipendenza fisica e psicologica se utilizzati per periodi di tempo superiori ad alcune settimane. Le strategie del terapeuta e gli esercizi dedicati ai pazienti (da fare a casa) La psicoterapia cognitivo-comportamentale tende a lavorare sulle distorsioni cognitive riguardo alla probabilità dei rischi futuri, sui comportamenti di evitamento delle situazioni temute, e anche sui possibili sintomi somatici dell'ansia. Il terapeuta insegna a cogliere e mostrare alla persona i collegamenti tra le sue preoccupazioni esagerate e i suoi comportamenti conseguenti e mira a far superare il conseguente stress psichico e mentale. Di solito il terapeuta affida al paziente anche degli esercizi da svolgere a casa che rinforzino le abilità acquisite e le trasferiscano nella vita reale. Per bambini e adolescenti, di solito viene coinvolta la famiglia, e talora anche la scuola. Nel giro di 12-20 sessioni si vuole raggiungere l'obiettivo di un miglioramento sintomatico e funzionale.

Web source:

Piccoli ansiosi Come affrontare il disagio dei bimbi

L'ansia non colpisce solo gli adulti, ma anche bambini e adolescenti. Uno su tre circa la sperimenta in forme diverse, tra cui anche quella - rara - dell'attacco di panico, più che altro tra gli adolescenti. È importante riconoscere i sintomi tipici, come palpitazioni, iperventilazione e pensieri catastrofici. L'approccio terapeutico in questi casi è sempre inizialmente psicoeducativo e sfrutta anche alcuni principi della psicoterapia cognitiva, e solo quando davvero necessario si arriva alla prescrizione di psicofarmaci, in genere della classe degli Inibitori della Ricaptazione della Serotonina (SSRI) o simili. Un innovativo approccio all'ansia in età evolutiva – e ad altre problematiche psicologiche di bambini e adolescenti - è stato ideato da Haim Omer, professore di psicologia all'Università di Tel Aviv, ed è fondato su principi riconducibili alla teoria dell'attaccamento dello psicoanalista John Bowlby, e sui principi di resistenza non violenta di Gandhi. Relazioni L'ansia nei bambini è spesso legata ai contatti sociali o a specifiche fobie, e conseguenza di un insieme di fattori genetici, psicologici e sociali. I bambini che mostrano un maggior livello di inibizione nei contatti sociali o che tendono a ritrarsi di fronte alle novità sembrano maggiormente a rischio di sviluppare fenomeni ansiosi. Studi di area cognitivo-comportamentale hanno messo in evidenza che i bambini ansiosi hanno difficoltà nel distinguere stimoli e situazioni potenzialmente pericolosi da quelli che non lo sono davvero. È come se fossero sempre all'erta e tendessero a vedere potenziali rischi anche lì dove non ce ne sono. «La predisposizione all'ansia è largamente innata» dice Omer, autore, assieme allo psichiatra aniele Piacentini, del libro Genitori coraggiosi – Proteggere i propri figli da tentazioni e influenze negative (Franco Angeli). «Ma il fatto che questa tendenza si traduca in un vero e proprio disturbo d'ansia tale da danneggiare la crescita e il funzionamento del bambino è correlato all'atteggiamento dei genitori. In particolare a quello che abbiamo definito "l'adattamento genitoriale": quando i genitori modificano le loro reazioni, regole e routine per proteggere totalmente il bambino dall'esperienza dell'ansia. Ad esempio, se il bambino ha paura di andare a scuola i genitori gli permettono di restare a casa; se ha paura di parlare con altre persone, loro parlano per lui. L'adattamento genitoriale è un fattore di persistenza dell'ansia e del ridotto funzionamento del bambino, e potrebbe anche pregiudicare l'efficacia delle terapie, sia psicologica che farmacologica. In sostanza l'adattamento dei genitori trasmette al figlio il messaggio che la sua ansia è pericolosa e che i genitori stessi hanno paura della sua paura. È così che l'ansia provata dal bambino viene moltiplicata. Ciò di cui il bambino necessiterebbe è invece che i genitori fossero capaci di resistere alla sua ansia, offrendogli sostegno e non iperprotezione. Nel sostegno, i genitori si pongono a fianco del bambino, pronti ad aiutarlo, ma non lo proteggono dal provare ansia, né lo sollevano dalla richiesta di funzionare. Infatti il bambino completamente protetto continua a sperimentare ansia e non scopre mai che è in grado di superarla». Cambiare atteggiamento Il modello di intervento messo a punto da Omer, conosciuto a livello internazionale ma ancora poco diffuso in Italia, è utilizzato sia in fase preventiva sia al momento della cura. «Nel nostro modello aiutiamo i genitori a cambiare atteggiamento, da iperprotezione a sostegno. Insegniamo loro a trasmettere il messaggio "siamo qui e non lasceremo che ti accada niente di male, ma non lasceremo neppure che l'ansia travolga a te e tutta la famiglia". Diverse ricerche hanno dimostrato che i sintomi di ansia diminuiscono, il livello di funzionamento del bambino cresce, lo stress dei genitori diminuisce, e l'escalation nelle interazioni calano, nonostante il fatto che i genitori non cedono più alle richieste perentorie del bambino. Importante sottolineare che il trattamento risulta efficace anche nei casi in cui il bambino rifiuta cure individuali. Abbiamo ipotizzato che questo avvenga perché i genitori assumono una funzione di "ancora" e sostegno, funzione che può coinvolgere anche nonni, zii e amici».

Newspaper metadata:

Source: Leggo Ed.roma

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/06

Media: Printed

Pages: 2 -

Web source:

«Soli e senza educazione al sesso Cresce anche il cyberbullismo»

Spaccarotella: «Il rischio è che lo smartphone diventi un rifugio anche dopo la pandemia» La pornografia online, in epoca Covid, “conquista” le ragazze. Michele Spaccarotella, psicologo esperto di sessualità dell'**Ordine degli Psicologi** del Lazio, autore del libro “Il piacere digitale” (Giunti), cosa sta succedendo? «Il fenomeno delle ragazze che consumano pornografia online, evidenziato dalla ricerca, rispecchia un trend mondiale. Il contatto è stato vietato a causa della pandemia, ma il suo bisogno è rimasto intatto. Le persone hanno cercato di sperimentare nuove forme di contatto, quindi, anche nella sessualità, dall'autoerotismo al sexting. Peraltro, adesso, c'è maggiore apertura e curiosità su questi argomenti e pure nel parlare di talune sperimentazioni ci si sente più liberi». Queste abitudini online saranno mantenute anche dopo la fine dell'emergenza? «Alcune verranno integrate e implementate nelle abitudini personali degli individui, altre invece saranno abbandonate con il tempo. Questo accadrà un po' in tutti gli ambiti, penso anche ai film in streaming. Molti di quelli che li hanno guardati tutte le sere, magari, preferiranno poi tornare al cinema. Lo stesso accadrà con le nuove abitudini sessuali. Si perderanno quelle che poi ci si renderà conto di aver usato solo come ausilio in un momento di difficoltà». L'esposizione dei propri desideri online può aver favorito l'aumento del cyberbullismo? «Il cyberbullismo è fortemente legato alla mancanza di educazione alla sessualità, all'affettività e al rispetto dell'altro. Occorre far capire bene ai ragazzi cosa vuol dire condividere materiale sessualmente esplicito». Il maggiore ricorso a sexting e simili potrebbe mutare le dinamiche di coppia? «Dipenderà dall'uso di tali strumenti. Potrebbe avere ricadute interessanti laddove l'uso di determinati mezzi abbia aiutato le persone a comprendere l'importanza del contatto e del rispetto dell'altro. Per chi, in questo periodo, ha fatto ricorso a internet solo per corteggiare, lo smartphone rischia di diventare una protezione, una sorta di scudo, con cui difendersi per la paura del contatto reale».

Newspaper metadata:

Source: Foggiareporter.it

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/06

Media: Internet

Pages: -

Web source: <https://www.foggiareporter.it/rompiamo-il-silenzio-giornata-contro-la-pedofilia-a-foggia-con-piemontese-e-leo.html>

Rompiano il silenzio, giornata contro la pedofilia a Foggia con Piemontese e Leo

Redazione Follow on Twitter Send an email 6 Maggio 2021 3 3 minuti di lettura Facebook Twitter LinkedIn WhatsApp Condividi via mail Un progetto strutturato che coinvolge la rete di tutte le scuole pugliesi per proteggere i bambini dalle molestie sessuali. Nella Giornata nazionale contro la pedofilia, istituita il 5 maggio di ogni anno dalla Legge 4 maggio 2009 n. 41, su iniziativa del vicepresidente Raffaele Piemontese e dell'assessore alla Scuola e Università Sebastiano Leo, la Regione Puglia ha attivato una collaborazione con la Questura di Foggia e l'Ufficio Scolastico Regionale per diffondere i risultati delle ricerche sul campo svolte dalla Questura di Foggia nel corso delle attività di prevenzione contro la pedofilia, i maltrattamenti e il contrasto alla pedo-pornografia on line, al bullismo, alla dipendenza da internet. "Grazie al sostegno della Regione Puglia, possiamo dire che, da oggi, nelle scuole pugliesi, nessun bambino resterà solo col suo segreto spesso doloroso", ha detto Giovanni Ippolito, Direttore Tecnico Capo Psicologo della Polizia di Stato presentando oggi pomeriggio, nel chiostro della Scuola "Santa Chiara" di Foggia, il libro-guida dal titolo "Rompiano il silenzio. Dal maltrattamento all'abuso sessuale sui minori un modo per prevenire e scoprire gli abusi. La VIEPI – verbalizzazione involontaria evocata per immagini", di cui è autore insieme a Maria Michela Gambatesa, illustrato dalla pedagogista Mariella Dipaola, con la prefazione del Direttore Centrale di Sanità del Ministero dell'Interno, Fabrizio Ciprani, e la presentazione dello stesso Questore di Foggia Paolo Sirna. "L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha calcolato che, per ogni caso di maltrattamento denunciato, ce ne sono almeno 9 che rimangono al buio. Rompiamo il tabù parlando apertamente di un crimine odiosissimo, di cui facciamo tutti fatica perfino ad ascoltare il racconto ma che segna una vita intera: se, con questa collaborazione, riusciremo a dare protezione anche a un solo bambino, avremo dato onore al nostro compito politico e istituzionale", ha detto il vicepresidente Piemontese, che ha coordinato l'incontro ospitato dall'Istituto Comprensivo "Santa Chiara – Pascoli – Altamura" di Foggia, trasmesso in diretta sulla pagina Facebook della Regione Puglia, con altre quattro scuole collegate a distanza: il Circolo Didattico "Giovanni XXIII" di Ostuni, in provincia di Brindisi, la Scuola secondaria di I° grado "Antonio Galateo" di Lecce, la Scuola secondaria di I° grado "Michelangelo" di Bari e l'Istituto Comprensivo "Giovanni XXIII" di Statte, in provincia di Taranto. "Dobbiamo imparare ed estendere le conoscenze che aiutano a decifrare i segni di un abuso, molto spesso non si tratta di segni fisici ma di comportamenti che nascondono nella memoria profonda la violenza di cui una bambina o un bambino perfino si vergognano", ha osservato la co-autrice del libro, Maria Michela Gambatesa, psicologa e insegnante della scuola primaria, spiegando la capacità che le illustrazioni hanno di scatenare un ricordo e, quindi, la segnalazione su cui le forze dell'ordine possono indagare. Per sostenere il dialogo con i bambini, gli autori hanno utilizzato, dopo aver creato un clima favorevole, schede visive elaborate appositamente, che riproducono, in modo delicato e calibrato, scene di situazione di potenziale abuso e maltrattamento, capaci di rievocare l'evento, provocando una verbalizzazione involontaria. "Una straordinaria attività che comunica speranza ed è bello che la Regione abbia scelto di diffonderla a tutte le scuole pugliesi avviandola all'aperto, dal cortile di una scuola", ha detto la dirigente dell'Istituto "Santa Chiara", Mariolina Goduto. "Il protocollo d'intesa che firmeremo dà il via a una lotta comune di Regione e scuole contro la pedofilia e contro qualunque tipo di abuso sui minori – ha detto l'assessore Leo –. Sono reati odiosi che purtroppo vivono del silenzio e della vergogna delle vittime. Questo lavoro di ricerca della Questura di Foggia, che è riuscita a rompere quel muro del silenzio grazie alle immagini, va portato in tutte le scuole per fornire agli educatori strumenti indispensabili a riconoscere i segnali. Non lasceremo più soli i bambini". Attraverso la Questura di Foggia e l'Ufficio Scolastico Regionale, rappresentato questo pomeriggio dalla dirigente dell'Ufficio Scolastico Provinciale di Foggia, Maria Aida Episcopo, l'accordo di collaborazione prevede forme di sostegno e di diffusione dei risultati delle ricerche sul campo legate alla VIEPI, come Ippolito e Gambatesa hanno definito la verbalizzazione involontaria evocata per immagini: uno strumento si è rivelato molto utile per accostarsi ai bambini in modo delicato. Successivamente all'attività svolta dalla Questura di Foggia in alcune scuole, sono state registrate il 50% in più di denunce di violenza sessuale in danno di minori di 14 anni di età e il 17% in più su adolescenti con più di 14 anni. Dei casi segnalati dai docenti, il 33% riguardava disagio familiare generico, il 33% incuria e il 16% abuso intra-familiare. Solo il 16% non ha avuto un riscontro reale. Condividi Facebook Twitter LinkedIn WhatsApp Condividi via mail

Newspaper metadata:

Source: Leggo Ed.milano

Author:

Country: Italy

Date: 2021/05/06

Media: Printed

Pages: 2 -

Web source:

«Soli e senza educazione al sesso Cresce anche il cyberbullismo»

Spaccarotella: «Il rischio è che lo smartphone diventi un rifugio anche dopo la pandemia» La pornografia online, in epoca Covid, “conquista” le ragazze. Michele Spaccarotella, psicologo esperto di sessualità dell'**Ordine degli Psicologi** del Lazio, autore del libro “Il piacere digitale” (Giunti), cosa sta succedendo? «Il fenomeno delle ragazze che consumano pornografia online, evidenziato dalla ricerca, rispecchia un trend mondiale. Il contatto è stato vietato a causa della pandemia, ma il suo bisogno è rimasto intatto. Le persone hanno cercato di sperimentare nuove forme di contatto, quindi, anche nella sessualità, dall'autoerotismo al sexting. Peraltro, adesso, c'è maggiore apertura e curiosità su questi argomenti e pure nel parlare di talune sperimentazioni ci si sente più liberi». Queste abitudini online saranno mantenute anche dopo la fine dell'emergenza? «Alcune verranno integrate e implementate nelle abitudini personali degli individui, altre invece saranno abbandonate con il tempo. Questo accadrà un po' in tutti gli ambiti, penso anche ai film in streaming. Molti di quelli che li hanno guardati tutte le sere, magari, preferiranno poi tornare al cinema. Lo stesso accadrà con le nuove abitudini sessuali. Si perderanno quelle che poi ci si renderà conto di aver usato solo come ausilio in un momento di difficoltà». L'esposizione dei propri desideri online può aver favorito l'aumento del cyberbullismo? «Il cyberbullismo è fortemente legato alla mancanza di educazione alla sessualità, all'affettività e al rispetto dell'altro. Occorre far capire bene ai ragazzi cosa vuol dire condividere materiale sessualmente esplicito». Il maggiore ricorso a sexting e simili potrebbe mutare le dinamiche di coppia? «Dipenderà dall'uso di tali strumenti. Potrebbe avere ricadute interessanti laddove l'uso di determinati mezzi abbia aiutato le persone a comprendere l'importanza del contatto e del rispetto dell'altro. Per chi, in questo periodo, ha fatto ricorso a internet solo per corteggiare, lo smartphone rischia di diventare una protezione, una sorta di scudo, con cui difendersi per la paura del contatto reale».