



Medicina e territorio

La tragedia, la pausa, il ritorno

Mariolina De Angelis*



Siamo messi in pausa, è importante metabolizzare, siamo cambiati e tanto! La rottura con il passato è evidente c'è in atto una trasformazione ed è difficile da raccontare ora. Pur avendo vissuto altre situazioni gravi come quella del sisma dell'80 lutti e ma-

lattie fino ad oggi non eravamo mai messi in pausa. Ora sì, ma è ancora presto per dare una risposta. Sono tanti i tuttologi in tv che ci spiegano l'accaduto cercando di dare un senso a ciò che secondo me un senso non lo ha. Eroi e sciacalli siedono allo stesso tavolo. E' importante fare delle considerazioni circa questo nuovo virus, ma a mio avviso è importante tener conto di ciò che è sacrosanto e cioè che noi siamo degli esseri umani. Potremmo essere i migliori ma anche i peggiori di tutti. Ciò che pe-

rò resta e che siamo liberi, con un potere decisionale di scelta circa il nostro comportamento. Ed è proprio in queste situazioni limite che si evidenzia quanto il nostro equilibrio, e quello della natura tutta, sia precario. Di colpo ci siamo trovati a vivere nell'incertezza più abissale in una sinusoide di pensieri capace di portarci in pochi attimi dalla vetta alla base e viceversa. Indubbiamente è stato giustissimo che l'interesse maggiore, per non dire unico, sia stato riposto nei confronti dei malati Covid,

dei medici e dei farmaci utilizzati. Ora però è giunto il momento di porre l'attenzione anche sugli altri. Mi riferisco a coloro che sono chiusi in casa. E' importante assicurarci che queste persone stiano bene. Esse non si sono più recate dal medico di base anche per uno stupido brufolo pur di trovare una risposta. Oggi queste persone probabilmente è da tempo che non misurano la pressione o controllano i valori glicemici. Per andare avanti è importante cercare di ritornare alla routine, poter

fare un elettrocardiogramma, una visita ginecologica, un controllo dei nei, praticamente, per dirla in breve, bisogna reinvestire in salute ciò che per tanto tempo non è stato fatto. E' qui che deve intervenire la medicina territoriale che con le sue risorse fisiche e mediche può di certo essere un valido aiuto per coloro che in casa nascondono le loro difficoltà fisiche e morali. Certo il numero dei morti di questo Covid-19 è stato alto ed è per questo che è importante far sì che ciò che ci resta venga tutelato nel miglior dei modi con gli strumenti più adatti e con una forza di volontà di fare della salute una cultura.

*Farmacista

**► IN ITALIA.** *Pesano varie situazioni: dagli errori organizzativi, dall'anzianità della popolazione, al sovraccarico degli ospedali*

Perché così pochi i decessi in Germania rispetto ai contagi?

GIANPAOLO PALUMBO



Da quando la pandemia sostenuta dal coronavirus, detto covid-19, ha paralizzato il mondo intero ci sono alcuni nazionalità che presentano un alto numero di contagi ed un basso numero di deceduti. L'Inghilterra, l'Iran, la Svizzera e la Turchia hanno numeri di decessi molto bassi ma chi ha numeri bassissimi, rispetto alla positività dei test, è la Germania. Il giorno dopo Pasquetta il divario era ancora notevole: 3.444 deceduti su 132.513 contagi, al contrario del nostro paese che presentava 21.067 deceduti su 162.488 contagi. La nostra è stata la mortalità più alta in senso assoluto al mondo: il 18 % dei positivi al tampone.

Sui numeri italiani hanno pesato varie situazioni: dagli errori organizzativi in alcune zone della Lombardia, alla maledizione delle Residenze Sanitarie Assistite (sempre lombarde) con 1.822 vittime fino a sabato 11 aprile, dall'anzianità della popolazione (la più vecchia del mondo in assoluto) al sovraccarico degli ospedali, dalla diffusione del virus tra i medici e gli infermieri al loro invio allo sbaraglio contro l'in-



fezione e con un isolamento sociale non corretto. Tantissime sono le ulteriori "giustificazioni" di una vera e propria tragedia ma il nostro titolo propone una domanda a cui va data una risposta.

Più che una risposta sono varie le interpretazioni per un dato di fatto importante. Prima di tutto l'età media delle persone infette in Germania è di gran lunga inferiore a tantissime nazioni nel mondo. I primi ad ammalarsi sono stati gli sciatori giovani e...forti provenienti dalle stazioni sciistiche svizzere, austriache ed italiane. Tanto è ciò ve-

ro che in Germania all'inizio tale infezione era indicata con il soprannome di "influenza degli sciatori". Questi giovani sportivi al rientro nella madre patria sono stati tutti sottoposti a test ed isolati ed i loro contatti tutti controllati, monitorati e, se necessario, ospedalizzati; dato che i posti letto nella terra della Merkel sono superiori di un terzo a tutte le più evolute sanità dell'occidente europeo. Quindi la curva di crescita ed i focolai sono stati sotto controllo perché i sanitari sono stati dotati di mezzi necessari al controllo della popolazione

dei positivi, nel senso sia del numero a disposizione di tamponi e sia di dispositivi di difesa personale contro la possibile infezione. Ovviamente tale disponibilità di test ha permesso anche di poterli effettuare a chi presentasse sintomi molto lievi ed a coloro i quali appartenevano a categorie a rischio.

In Italia, invece, con la diffusione del virus, i medici era praticamente indifesi e di contro gli ospedali nostrani sono diventati delle vere e proprie polveriere perché c'è stata una corsa, o meglio, un assalto, quando tantissime persone potevano essere seguite al proprio domicilio, soprattutto quei casi di soggetti asintomatici o con sintomi minori. Abbiamo accennato che in Germania siano stati colpiti i giovani, i quali appena indipendenti lasciano la famiglia e creano i presupposti per una vita ed una socialità diversa dalla nostra, in relazione anche alle possibilità maggiori di trovare un impiego o un lavoro e quindi una autonomia anche economica. In Italia del Sud poi, i nonni, gli zii, le sorelle ed i fratelli non sposati o che non vivono da soli sono tutti a stretto contatto, se non conviventi. Tale situazione, in occasioni come l'infezione da coronavirus, porta ad una rapida diffusione delle patologie infettive.

A tal riguardo sono stati pubblicati

su giornali on line dati statistici europei che noi riportiamo, ma che probabilmente almeno nel Mezzogiorno d'Italia sono più che veritieri. Essi dicono che il 50% dei giovani tra i 25 ed i 34 anni vivono ancora con i genitori ed il 20% tra i 30 ed i 50 anni non sono mai andati via da casa.

Ma se volessimo aggiungere a tutte le cose che abbiamo scritto anche la situazione dei posti letto negli ospedali italiani, comprenderemo meglio il dramma che stiamo vivendo. Abbiamo soltanto 5.000 posti in terapia intensiva in tutta la penisola, quasi una vergogna che parte dal taglio lineare di tutti i posti di degenza non intensiva che sono stati quasi 70.000, al numero chiuso universitario per la facoltà di medicina, alle poche borse di studio nelle branche specialistiche. Questa poi è una vergogna nella vergogna perché nel nostro amato bel paese non si sostituiscono i medici ospedalieri che vanno in pensione e non si possono assumere nuovi colleghi perché non sono specialisti, ma non perché non abbiano studiato o non siano capaci, ma solo perché mancano le borse di studio per formare cultori della materia in determinate branche e che poi sono anche gli unici che possono partecipare ai concorsi in ambito ospedaliero.

Contro la Germania abbiamo perso su tutti i fronti ma una cosa i tedeschi tentano di copiare all'Italia ed è la possibilità di seguire i lievi positivi o coloro che stanno in quarantena domiciliare con un app sul cellulare, cosa che sta per essere messa a punto dal nostrano gruppo di studio per la ripresa anche economica guidata da un manager dell'industria: il Dottor Colao.

***Medico Federazione medici sportivi italiani**

Fare manutenzione vuol dire prendersi cura
Di te e di chi ami

P&R | pubblicitario.it

RANIERI
Impiantistica

ranierimpiantistica.it | info@ranierimpiantistica.it | tel. 081.5295421



- PREPARAZIONI GALENICHE E MAGISTRALI
- FARMACI VETERINARI
- PUNTOBLU. PRENOTAZIONE & TICKET

Farmacia Amodeo
Via Tagliamento, 42/44 - 83100 Avellino - Tel. 0825 36917
www.farmaciamodeo.it - farmaciamodeo@libero.it

- CONTROLLO DELLA PRESSIONE
- CONSULENZE DERMOCOSMETICHE
- FIDELITY CARD CIRCUITO IPERNETWORK

► **TECNOLOGIA.** *Un valido aiuto in questi tempi di isolamento. Dispositivi (smart watch) sono in grado di riconoscere aritmie*

Fiore Candelmo*



Queste epidemia virale, che da diverse settimane affligge l'umanità (sono ben pochi i paesi solo sfiorati dal virus),

ha prodotto una serie di effetti, a cascata, che probabilmente non si sarebbero verificati in condizioni diciamo "normali"

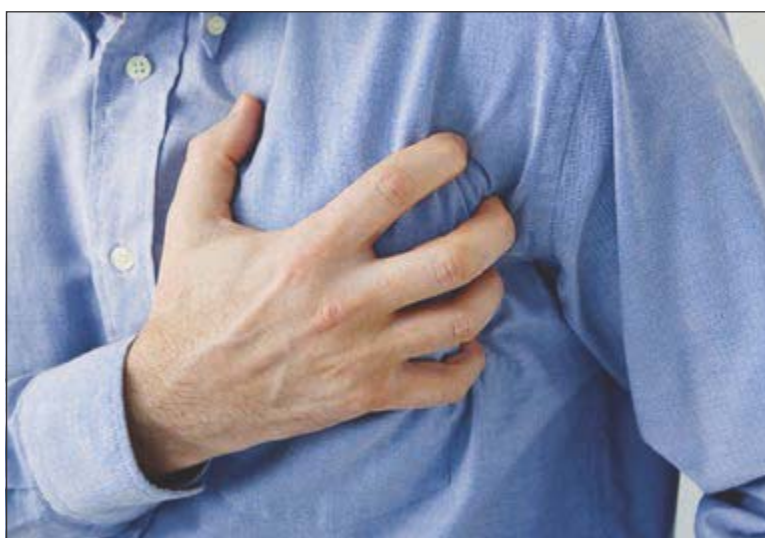
Effetti di vario tipo. Certamente la collettività risente della limitazione alle libertà personali, limitazione dovuta per proteggere chi è sprovvisto di immunità, e tra questi specialmente coloro che hanno cardiopatie pregresse. Un secondo effetto è la spasmodica ricerca di una terapia, qualunque essa sia, efficace nel battere questo microrganismo. Purtroppo, al momento, ci sono solo molte speranze e poca sostanza. Nessuna molecola si è rivelata efficace. La ricerca prosegue ma avrà tempi lunghi.

Un terzo effetto è stato scoprire che gli anziani sono i più colpiti (e questo era largamente prevedibile), ma alcuni, forse perché dotati di un DNA a prova di bomba, ce l'hanno fatta. Beati loro.

Invece alcuni più giovani, raramente, hanno subito gravi complicazioni e sono deceduti. Questi casi hanno mostrato una reazione autoimmunitaria molto intensa, che probabilmente ha avuto un ruolo nel decesso. L'utilità di alcuni farmaci antinfiammatori e immunomodulanti si giustifica proprio per questi motivi.

Ma resta evidente che il cardiopatico è più esposto alle conseguenze dell'epidemia. La malattia infatti "consuma" una parte dell'or-

Cuore e coronavirus: un binomio pericoloso



ganismo, il tempo poi ci mette il suo, l'infezione è solo l'ultima goccia che fa traboccare il vaso. Inoltre pare ci siano anche complicanze dirette sul sistema cardiovascolare, in corso di infezione, complicanze che gli specialisti trattano con gli anticoagulanti a base di eparina. Discorsi tecnici, questi.

Il confinamento sociale al proprio domicilio è ancora oggi l'uni-

co sistema per evitare il contagio dal virus. E se il contatto con possibili portatori (es. coloro che escono per andare al lavoro) è inevitabile, è opportuno che questi indossino sempre, in casa, le mascherine chirurgiche (e non le ffp2-3), mantenendo scrupolose abitudini igieniche, e meglio, la distanza di sicurezza.

Un discorso a parte deve essere fatto per i cardiopatici che stanno

trascuando, per timore della ospedalizzazione, il precoce ricorso alle cure pur in presenza di sintomi sospetti o chiari di recrudescenza della propria cardiopatia.

Le malattie non vanno in vacanza. E' comprensibile che il timore del contagio possa prevalere ma, mai come stavolta, il ricorso alle cure tempestive può fare la differenza. Abbiate quindi sempre la prudenza di mettervi in contatto preventivamente con il vostro cardiologo, al quale chiedere cosa fare in presenza dei sintomi: una telefonata allunga la vita!

Non è immaginabile di fare diagnosi telefonica con la stessa accuratezza della visita di persona ma un consiglio di un esperto è sempre meglio di un giudizio personale.

La tecnologia moderna potrebbe essere di valido aiuto in questi tempi di isolamento. Esistono infatti dispositivi (smart watch) in grado di riconoscere aritmie, aumenti (o diminuzioni) delle pulsazioni, e trasmetterli al proprio medico. Sono disponibili anche dispositivi in grado di eseguire un elettrocardiogramma vero

(anche se limitato) da soli al proprio domicilio, dispositivi in grado di inviare il tracciato a distanza. Insomma, volendo, ci si può attrezzare adeguatamente. Fate una capatina su qualche sito Internet specializzato per avere un'idea di quello che è sul mercato: ne sarete sorpresi.

Una breve conclusione riguarda la terapia cardiologica in tempi di Covid. Non c'è alcuna indicazione attuale a modificare la cura sulla base del rischio infettivo. E' infatti più rischioso sospendere i farmaci del presunto vantaggio di avere una infezione meno aggressiva. Al momento non è scritto da nessuna parte che aceinibitori e sartani siano un problema. E' semmai vero il contrario, è certa la pericolosità di una pressione mal controllata senza farmaci adeguati.

Proseguite quindi a curarvi come al solito, fate un po' di moto anche in casa (ci sono tante possibilità), leggete (più che guardare la TV catastrofista di questi giorni), abbiate relazioni serene con la vostra famiglia convivente.

Anche questa nottata passerà. ***Cardiologo**



**Casa di Cura
VILLA MARIA**



Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
TEL. 0825 407301

REPARTI
convenzionati col S.S.N.

- CHIRURGIA GENERALE
- ORTOPEDIA
- OCULISTICA
- UROLOGIA
- ONCOLOGIA

www.casadicuravillamaria.it

SERVIZI:

- ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA
- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI
TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE
La TAC con minima esposizione alle radiazioni
RMN SIGNA Explorer GE
La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!

- ENDOSCOPIA
- RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE

UPMC HILLMAN
CANCER CENTRE
Villa Maria

• SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA • UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO • TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI

**► RIMETTERSI IN FORMA.** L'obiettivo dell'alimentazione è quello di depurarsi dalle scorie accumulate durante l'inverno

Primavera e il cibo della rinascita

Un regime alimentare più sano e leggero

Francesca Finelli*



La primavera è la stagione del risveglio. Dopo il freddo e il buio dell'inverno, la natura si desta: i semi germogliano, le giornate si allungano. Le energie si muovono verso una rinascita e anche lo spirito si

prepara per sbocciare. Secondo la millenaria Medicina Tradizionale Cinese, alla primavera è collegata l'energia dell'albero, un movimento che sale, che simboleggia la forza della natura, come anche la nostra capacità di essere creativi, di prendere decisioni, di andare avanti con grinta, di avere una direzione nella vita. In questo movimento di crescita è importante aiutarci anche attraverso il nostro cibo quotidiano, infatti la nostra alimentazione è fonte di sostentamento non solo per il corpo ma anche per il benessere psicofisico. Con la primavera non cambia ovviamente solo il clima, ma anche il tuo corpo, che avverte il bisogno di cibi diversi rispetto all'inverno. La cosa sorprendente della nostra Terra è che essa produce in ogni stagione gli alimenti di cui l'uomo necessita in quel esatto periodo. Per questo motivo è necessario scegliere cibi di stagione. L'obiettivo dell'alimentazione



in primavera in primis è quello di depurarsi dalle scorie accumulate nella stagione invernale e rimettersi in forma. Il cambiamento di stagione provoca dei mutamenti atmosferici che influenzano il tuo organismo, il quale potrebbe rispondere con disturbi come raffreddori, influenze e

con uno stato cronico di stanchezza. Con una alimentazione sana e adatta al periodo invece l'organismo risponderà con energia e vigore rafforzando così anche il sistema immunitario. L'alimentazione in primavera consiste essenzialmente in un regime alimentare più leggero, finalizzato principalmente alla depurazione, nel quale bisogna quindi scegliere gli alimenti che hanno un maggiore effetto "detox", che favoriscono la diuresi e la pulizia di fegato, intestino, stomaco e reni. Ottimizzare il tuo progetto di benessere deve essere una priorità. La prima cosa è cominciare bene la giornata alimentare, sempre con l'obiettivo di una dieta meno calorica e nel rispetto dei pasti da assumere. La colazione, ad esempio, è fondamentale. Comincia la giornata con un bicchiere di acqua tiepida con mezzo limone spremuto, prima di colazione, per disintossicarti in modo naturale. Inseguito assumi una tazza di tisana con del pane integrale tostato o in alternativa uno yogurt naturale con fiocchi di cereali e senza aggiunta di zuccheri. Attenzione anche allo zucchero (saccarosio), compreso quello di canna (sempre saccarosio) e a non sostituirlo con il fruttosio, o cibi molto ricchi di fruttosio - come lo sciroppo di agave - che, a lungo andare, potrebbero portare a problematiche di steatosi epatica (fegato grasso). Un'altra integrazione utile da inserire sono degli alimenti spezzafame. La cosa migliore per spuntino è un frutto. La stagione ci offre molta frutta ricca di acqua come le fragole, il melone e presto anche l'anguria. Sono frutti diuretici e antiossidanti: l'anguria ad esempio contiene il glutatone, un potente antiossidante che si lega ai metalli pesanti favorendone l'eliminazione ed costituita quasi interamente di acqua. Scegliamo inoltre frutti ricchi di potassio, come kiwi e banane, per evitare l'eccessiva dispersione di questo minerale con il sudore. Le fragole e le amarene sono la frutta più indicata in primavera perché sono diuretiche e favoriscono l'eliminazione degli acidi urici e delle scorie. Anche le centrifughe, spremute, frullati possono essere una soluzione utile e più dietetica anche con l'utilizzo di verdure. Nutriti di pasti leggeri durante la giornata alimentare. Le insalate ad esempio sono una ottima soluzione. Anche in questo caso è bene stare attento a cosa ci metti dentro:

tutta la verdura che vuoi e una sola proteina alla volta (altrimenti diventa più calorica di una pizza. Via libera a tutta la verdura di stagione: ravanelli, asparagi, piselli freschi, ortica, agretti, tutti dotati di potere diuretico e ricchi di magnesio, potassio, ferro, vitamine, per contrastare la sensazione di stanchezza tipica della stagione. Evita invece alimenti ricchi di lipidi e di zuccheri (fritti, carni grasse e salumi, snack industriali, formaggi) che infiammano il corpo. Scegli proteine magre come il pesce (fresco, non in scatola) o i legumi. Riduci la carne, soprattutto quella rossa, e gli insaccati ricchi di sale e grassi. Ricordati che affettati e formaggi così detti "magri" non sono un alimento magro, sono solo più magri rispetto ad altri della stessa categoria.

I cereali invece vanno bene, soprattutto quelli integrali: una insalata di farro con le verdure è un ottimo pranzo primaverile!

Inoltre, in primavera cambia anche la temperatura e il caldo può comportare quel fastidioso gonfiore, specialmente a gambe e mani. Per questo motivo è molto importante limitare il più possibile il sale e anche alimenti che ne possono contenere quantità a volte smodate, poiché aumenta la ritenzione idrica. Una valida alternativa al sale può essere il gommasio, un condimento a base di semi di sesamo e sale marino integrale da mettere a fine

cottura utilizzato nella cucina asiatica. Non va dimenticata infine l'importanza del carico idrico durante l'intera giornata alimentare anche per eliminare i liquidi in eccesso. L'alimentazione in primavera e in estate prevede almeno due litri di acqua al giorno. Vanno bene anche le tisane diuretiche e le acque aromatizzate fatte in casa, evitando le bibite in bottiglia, perché particolarmente zuccherate e poco nutrienti specialmente per i più piccoli. Infine ricordati che il benessere si ottiene quando si curano tutte le sfere della propria vita, quella fisica, quella mentale e quella spirituale, non puoi pensare di stare bene se non curi il tuo corpo nella sua totalità. Ricordati di Nutrire la Vita!

Biologa Nutrizionista - Perfezionata nei disturbi del Comportamento Alimentare e in Nutrizione Pediatrica - Nutrizionista presso U.O. Pediatria A.O.S.G. Moscati - Consulente HACCP, Igiene e Sicurezza Alimentare - Studio di Medicina Olistica Estetica e Nutrizione





FRANCO ZUNGRI
Ortopedia e servizi per la mobilità

PROGRAMMA DI PREVENZIONE GRATUITO

 <p>DIABETE? Vieni da noi per un controllo col diabetologo gratuito.</p>	 <p>MAL DI SCHIENA? Vieni da noi per un esame computerizzato del piede gratuito.</p>
 <p>PROBLEMI AI PIEDI? Vieni da noi per una visita col podologo gratuita.</p>	 <p>GAMBE GONFIE? VENE VARICOSE? Vieni da noi per un controllo con lo specialista vasculopatia gratuito.</p>
 <p>PROBLEMI DI POSTURA? Vieni da noi per un esame posturale gratuito.</p>	<p>CHIAMA IL Numero verde 848-800321 PER PRENOTARE LA TUA VISITA GRATUITA.</p>

francozungri.it 

► **BAMBINI.** La situazione che stiamo vivendo ha un forte impatto anche su di loro, perché risentono delle nostre ansie

Una nuova quotidianità come occasione di crescita

Olga D'Arienzo*



Cercare di accompagnare i figli in questo percorso di riconfigurazione del quotidiano può essere un'occasione di confronto e crescita anche per gli stessi genitori. La situazione che stiamo vivendo ha un forte impatto anche sui bambini, perché risentono delle nostre ansie e preoccupazioni, e anche se cerchiamo di non far trapelare la preoccupazione, i bambini sono molto recettivi, capiscono molto di più di quello che pensiamo. I bambini percepiscono la nostra tensione, ansia, perché i genitori prima di esserlo sono persone.

CONSEGUENZE INDIRETTE DEL CORONAVIRUS E IL POSSIBILE IMPATTO SUI VOSTRI BAMBINI
È stato decretato il prolungamento della chiusura della scuola, l'obbligo ad uscire di casa solo per motivi seri, che ha comportato l'impossibilità a riunirsi con amici, parenti, la chiusura dei negozi, gli smartworking per i lavoratori dipendenti. Questo quadro così critico, senza dubbio può aver messo in difficoltà voi come genitori per le molte cose da gestire, le preoccupazioni economiche sono aumentate, per chi ha dovuto lavorare da casa, riuscire a trovare spazi di lavoro nel contesto domestico. E i più le informazioni continue sul COVIDIS sempre più preoccupanti. Quindi da un lato ci siete voi, con le vostre preoccupazioni, ansie, irritabilità, da un lato ci sono i bambini. Le scuole si sono organizzate per cercare di dare il più possibile continuità allo studio. Ma i bambini possono cominciare a sentire il peso, così come gli adulti, del non poter uscire, vedere i propri amici, per questo si suggerisce di fare video chiamate, mantenere il contatto sociale soprattutto visivo, sia tra gli adulti che tra bambini, diminuisce il senso di isolamento. Potete aver notato nei vostri bambini un aumento dei capricci; un aumento graduale di iperattività prima di andare a letto (quando sono in ansia i bambini vogliono stare con i genitori, non vogliono separarsi); con la chiusura delle attività sportive e ricreative, i bambini più grandi possono aver sperimentato una maggiore irritabilità, legata allo stop del loro sport preferito. Potete aver notato inoltre un aumento di atteggiamenti 'rumorosi', segnali che possono indicare sia che hanno bisogno di essere visti, o anche possono avervi percepito un po' giù di tono, e fare molto

rumore, necessariamente vi fa attivare, o arrabbiare. Possono anche manifestarsi comportamenti regressivi, quali ad esempio richieste di essere aiutati in cose che sanno già fare da soli, mangiare, vestirsi.. Può accadere in varie tappe dello sviluppo che i bambini quando i compiti evolutivi sono percepiti troppo difficili, manifestino piccoli momenti regressivi per richiedere conforto sulla difficoltà che provano. Il mio suggerimento è quello di avere un atteggiamento accogliente, far diventare la difficoltà implicita esplicita, un esempio: 'la mamma/papà lo sa che è un momento difficile, è tutto un po' faticoso eh', conforto e coccole sono rassicuranti se c'è una difficoltà. La stessa cosa nel caso fossero giù di tono, o lagnosi e piagnucolosi. Accettare e accogliere la vulnerabilità, non rimproverarli in itinente a non piangere perché ormai sono grandi. Molte volte noi adulti abbiamo voglia di piangere, perché non dovrebbero farlo i bambini? Un altro comportamento che potremmo riscontrare nei bambini è un aumento dell'iperattività, non potendo uscire, e i bambini hanno bisogno di scaricare l'energia corporea che hanno, potrebbero essere più irritabili, avere difficoltà di addormentamento o risvegli notturni. L'attivazione

interna aumenta il bisogno di movimento per gestire l'ansia che potrebbero sentire. Anche loro come noi potrebbero sentirsi in trappola.

I CONSIGLI PRATICI PER ORGANIZZARE IL TEMPO

La ricerca della routine, ovvero dell'abitudine, è un'attività

che impegna il cervello e che comporta un dispendio di energie fisiche, psichiche ed emotive sia per gli adulti si aper i bambini, ma è essenziale per affrontare l'emergenza nel modo giusto.

La dottoressa Olga D'Arienzo intende inoltre fornire in questo articolo alcune pillole da tenere a mente durante la permanenza a casa, con l'obiettivo di creare contesti di giochi al tempo stesso positivi per i bambini e funzionali alla quotidianità di tutta la famiglia.

Parola d'ordine è gioco!
-Proponete al vostro bambino una variante della Caccia al tesoro, facendola insieme a lui. **SOLLECITIAMO IL SISTEMA VISIVO, SOLLECITIAMO IL SISTEMA TATTILE, SOLLECITIAMO IL SISTEMA OLFATTIVO.** Per poter fare questi giochi, voi e il vostro bambino dovrete essere presenti. Vi aiutano e lo aiutano a trovare calma, diminuendo agitazione interna e a divertirsi con voi.

-ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

La respirazione ha un ruolo fondamentale nella regolazione delle emozioni. Ci sono molti esercizi per i bambini sulla respirazione.

-ESERCIZI DI RADICAMENTO

Il radicamento dei piedi, sul pavimento, permette di percepire il supporto che viene dalla sensazione di essere 'con i piedi per terra' e favorisce una maggiore presenza e calma. Usare l'immaginazione per aiutare i bambini ad esprimere le emozioni. (Immaginare di essere un albero)

-CAPIRE COME CI SENTIAMO

In questo gioco si usa la metafora del bollettino meteorologico, per incoraggiare il bambino ad individuare il tempo meteorologico che identifica meglio le sue sensazioni ed emozioni. Esempio: 'oggi mi sento nuvoloso', e cerca di mimare il tempo nuvoloso. Genitori e bambini si possono divertire mimando il tempo che corrisponde al loro stato d'animo lavorando così per trasformarlo se è temporalesco.

-STABILIRE DEGLI ORARI



Programmare l'inizio e la fine delle attività didattiche, capitalizzando la mattina, che è il momento in cui il cervello è più attivo.

-PREVEDERE DEI MOMENTI DI PAUSA

-VESTIRSI

-RINFORZARE L'USO CORRETTO DELLA TECNOLOGIA CON UN GIUSTO EQUILIBRIO

-COINVOLGERE I BAMBINI NELLA PROGRAMMAZIONE DELLA GIORNATA

-MOVIMENTO E ATTIVITA' FISICA

-COSTRUIRE NUOVE STORIE, DISEGNARE FUMETTI RENDENDO IL VIRUS UN PERSONAGGIO

-CUCINARE INSIEME

-CONDIVIDERE MOMENTI SPE-

CIALI NELLE ATTIVITA' QUOTIDIANE

-LASCIARE I BAMBINI A GIOCARE UN PO' DA SOLI

Che i vostri bambini possano avere questi comportamenti e reazioni emotive, è normale, così come lo è per noi adulti in questo momento, sono reazioni 'normali' ad una situazione anomala. Quando cominceremo a tornare alla routine, probabilmente dureranno ancora un po', così come per noi. Avranno una fase di scarica della tensione perché l'emergenza è finita, e una fase di riadattamento alla quotidianità.

*Psicologa

VOLONTARIATO

Dalla parte degli ultimi

Michelangelo Varrecchia*



Questo mio intervento è intitolato dalla parte degli ultimi, in realtà sarebbe il caso di definirli i primi, i primi che hanno bisogno di aiuto, i primi che hanno bisogno di supporto, i primi che hanno bisogno di ascolto, i primi che hanno

bisogno di affetto. Ed è questo che cerco di fare quotidianamente.

La mia giornata tipo inizia con una bella colazione, la lettura del quotidiano e via con la raccolta di tutte le richieste che mi arrivano telefonicamente dalle persone bisognose di aiuto nell'ambito socio-sanitario. A volte sono genitori che hanno bisogno di aiuto per uscire da beghe burocratiche per far continuare le terapie ai loro figli, a volte sono persone che hanno bisogno di essere informati sui loro diritti in quanto portatori di handicap, a volte sono persone disperate che hanno bisogno di qualcuno che faccia da ponte tra le loro richieste e la struttura che potrà accoglierle.

Così indosso il mio cappello e la mia sciarpa ed esco di casa con un unico obiettivo, quello di risolvere i loro problemi.

Negli ultimi dieci anni ho avuto la possibilità di intraprendere un percorso bellissimo e pieno di soddisfazioni volto all'aiuto delle persone con autismo e delle loro famiglie. Faccio parte come volontario dell'Ets Pianeta Autismo e Persone Svantaggiate dove metto a disposizione gratuitamente le mie conoscenze di economia e giurisprudenza per la gestione amministrativa.

In questo ambiente ho avuto la possibilità di co-

noscere la realtà di queste famiglie, l'affetto che questi ragazzi riescono a darti e tutto l'amore di cui sono capaci. Il mio "rinforzo", termine che ho appreso frequentando gli operatori che quotidianamente lavorano con questi ragazzi, sono proprio i loro gesti di affetto, un abbraccio, un caloroso saluto, un loro sorriso. Ecco perché quando mi presento, io non rispondo con le mie qualifiche (ex-professore, giornalista, sindacalista, rappresentante del tribunale dei disabili) ma semplicemente dicendo "Ciao! Sono Michelangelo, sono uno di voi, come posso aiutarvi?".

*Volontario

