

Le immagini fanno la Storia

Creiamo quella del COVID19

Le immagini hanno da sempre rappresentato una testimonianza straordinaria e drammatica della verità, un fotogramma è riuscito a trasmettere emozioni e renderci partecipi di situazioni, di particolari momenti storici in un attimo, con uno sguardo. Alcune immagini rimangono nella storia non della fotografia, ma del mondo e sono state seguite da fiumi di inchiostro, sollecitando riflessioni, dibattiti.

Penso, quindi, che anche le immagini di questo triste periodo di emergenza causato dal COVID19, possano e debbano rappresentare un contributo di memoria, di ricordi forse spiacevoli, ma importanti per tutti noi. Abbiamo deciso di condividere questi momenti attraverso le immagini immortalate nel periodo di pandemia, per cercare di creare una testimonianza vissuta in prima persona da conservare e trasmettere come ricordo e monito alle generazioni future, ma soprattutto di testimonianza di quanti, per particolari problematiche di salute, hanno dovuto affrontare con drammatica apprensione e paura l'incertezza e la drammaticità di questi momenti.

Salvatore D'Antonio
Presidente



Era il 19 marzo 2020, una coppia dopo una giornata di lavoro a casa, all'ora del tramonto si concede una passeggiata nella campagna dove abitano, con la dovuta distanza
Foto di Alessia Hancock



*'Andrà tutto bene'
I bambini in quarantena a marzo 2020*



Il ritorno a scuola a giugno 2020 con distanziamento



Le foto sono del 23 marzo 2020, quando alle 11:20, è caduto un pino sul balcone del vicino e sulla pensilina dell'ingresso principale, con un boato indescrivibile. Quel giorno faceva freddo e c'era molto vento e stavo per scendere in giardino. Eravamo in piena pandemia. La pandemia può essere paragonata a questo terribile disastroso evento.

F. Franchi



'Lo stupore e la noia'
Dipinti ai tempi del COVID19
Anna Maria Addamiano
20 marzo 2020



'Pandemia. Attesa, immobilità, pensieri vaganti. Si sente cantare...ma!

Provo a dipingere, è meglio che dormire.

Forse è meglio ritornare bambini. Giocare con le immagini'

Giovanni Marini

aprile 2020



I primi fiori durante la pandemia: la natura segue il suo corso
F. Franchi
marzo 2020



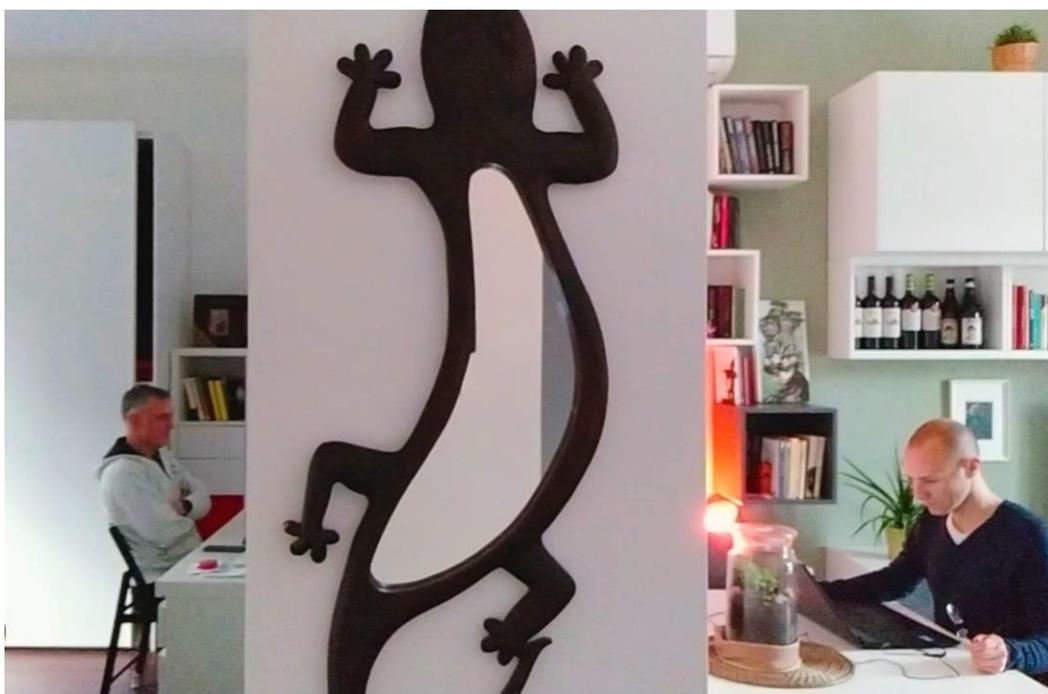
*Molti si sono dedicati all'orto e al giardinaggio
marzo - maggio 2020*



*Bambina in un campo di grano, durante il periodo di isolamento
aprile 2020*



*Giochi in casa con i nipoti
L. Dionisi
aprile 2020*



Lo smart working nel periodo di piena emergenza
E. Avellini
aprile 2020



Messa ai tempi del COVID19 a luglio 2020
Chiesa Santa Lucia dei Filippini (Tarquinia - VT)



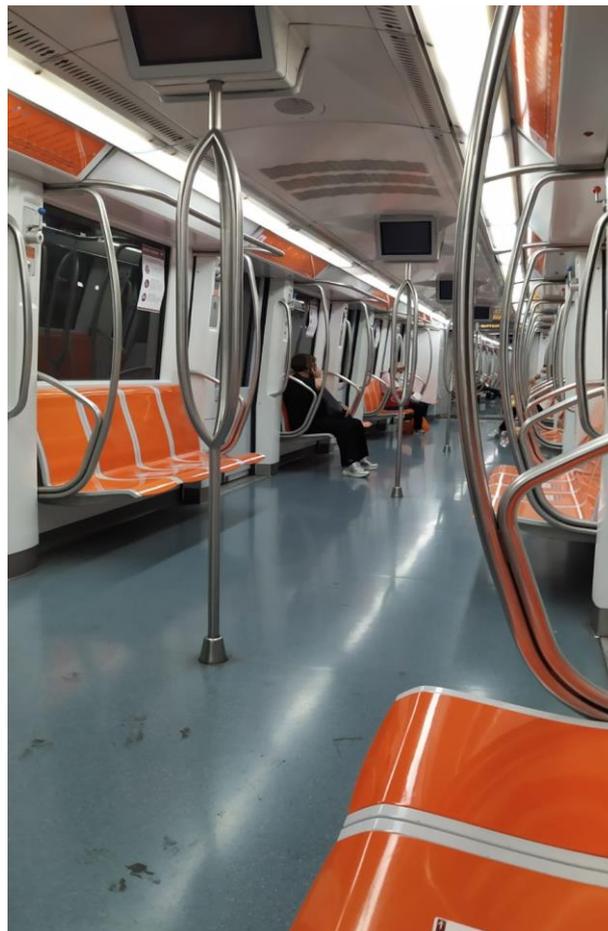
Signora mascherina
Senso civico a Scanno (AQ)
luglio 2020



Vi è chi si è dedicato ad attività meditative, alle discipline olistiche come Yoga o Tai Chi. Nelle immagini la pratica in terrazza di Tai Chi a maggio 2020 e quella delle campane tibetane a Tarquinia a luglio 2020, eseguita tenendo conto del distanziamento: esse favoriscono l'equilibrio emozionale, conferiscono energia, diminuiscono la contrazione muscolare, migliorano la concentrazione, normalizzano la pressione sanguigna, stimolano il sistema immunitario



***Il mare e le piscine al tempo del COVID19
luglio 2020***



*Sulla metro A di Roma con mascherina e distanziamento dei posti
luglio 2020*



*Il saluto di due amici al tempo del COVID19
luglio 2020*

Componenti, Pensieri e Riflessioni

SPAZIO E TEMPO

Maria Montano, scrittrice

Siamo stati separati da migliaia di chilometri,
siamo stati lontani per molti anni,
ma è come fossi stata sempre lì accanto a te,
è come se fossi partita solo da ieri,
l'affetto è così vero e forte
che ha superato i limiti del tempo e dello spazio,
l'unità di misura valida è la gioia
che mi riempie il cuore nel sapere che esisti.

(tratto da Anima vivente, Neos Edizioni 2020)

Maria Montano, scrittrice

Quando ci sentiamo fragili e stanchi mettersi a leggere qualcosa appare una ulteriore fatica che si aggiunge a tutto il resto.

Eppure se qualcuno ha sentito il bisogno di esprimere e di esternare quello che ha provato, attraverso un racconto o una poesia, non si può trattare di cosa da poco vale la curiosità di scoprire cosa lo ha sorpreso così tanto da volerlo condividere.

Anche quando non si approva ciò che si legge qualcosa nell'animo viene sempre stimolata.

Tutti i giorni, in modo consapevole oppure senza che ce ne accorgiamo, proviamo sensazioni, emozioni, sentimenti.

Sembra che queste cose passino senza traccia e senza memoria ma non è così. Quando leggiamo o ascoltiamo parole che ci fan sorridere o piangere la mente ha riconosciuto qualcosa di simile al nostro vissuto personale. Si apre un dialogo segreto tra chi ha scritto e chi legge, una sorta di amicizia inaspettata che si vive in tempi diversi superando le barriere fisiche delle distanze.

Questo mistero del sentirsi uniti nella distanza lo abbiamo sperimentato tutti nel periodo di lockdown.

Nonostante tutto: il modificare le nostre abitudini quotidiane, il sapere della malattia di molti, la necessità di rispettare regole nuove, si è fatta strada nel cuore la volontà di proseguire.

Lentamente e con cautela, si è acceso il desiderio di continuare il cammino della vita, anche con e per tutti gli altri, che abbiamo scoperto così lontani non essere.

La mente ha avuto tregua alla frenesia antecedente lasciando libertà ai ricordi belli e meno belli mentre l'anima, l'energia vitale individuale e collettiva, non si è spenta mai nemmeno un istante. Lo stesso pensiero a quello che accade nel mondo esterno alla nostra casa ci unisce in un'amicizia universale.

Siamo tutti rinnovati inconsapevolmente ed è piacevole ascoltare, leggere, comprendere storie di altri in cui un poco ci riconosciamo rafforzando l'evidenza che soli non lo si è veramente e il limite dello spazio e del tempo non esiste...

L'ALBERO IN PIAZZA

Maria Montano, scrittrice

All'inizio nessuno gli faceva molto caso,
era piccolo, non si notava allo sguardo lontano,
gli anni sono passati e lui è cresciuto in altezza,
come un bimbo che si allunga per toccare il cielo.

Instancabile, con infiniti delicati movimenti
sembrava voler dire sempre qualcosa,
anche con il cambiare di aspetto.
di giorno in giorno, settimana dopo settimana.

Le pagine mensili del calendario
ciclicamente si strappano in fretta,
ma lui avvalora che dopo i mesi,
passano le stagioni, gli anni e la vita.

Negli sbalzi climatici anche lui pativa,
soffriva come noi esseri umani, a volte,
quando il tepore dell'aria glielo consentiva,
in autunno manteneva le foglie fino all'inverno.

Poi con un brusco calo di temperatura
ingialliva le foglie quasi all'istante
ancora più in fretta le perdeva completamente,
ingolfando il suolo sottostante.

Finché aveva ancora una foglia,
sonnecchiante esprimeva lo stesso qualcosa,
come una piccola mano che sventaglia per salutare
i vari passanti nella piazza centrale.

Quando rimanevano solo i rami nudi,
un senso di statuaria e rassegnata quiete emanava,
la pace dello spirito che d'inverno placa le forze
per conservarle fino alla primavera seguente.

Poi la pioggia, poi la neve su queste braccia statiche
rivolte verso l'alto, come un monumento vivente,
a vederlo così, sembrava morto apparente,
ma in realtà solo in letargo riposo.

Al primo calore, in un giorno, era capace di stupire
con lo sbocciare di piccole gemme,
lo spuntare di abbozzi delle nuove foglie,
a vederlo donava rifiorito vigore
e attesa di cose nuove.

Con l'energia captata dal profondo della terra,
miscelata alla luce ed al calore del sole,
in pochi giorni era in grado
di diventare tutto frondoso
da togliere ogni visione oltre di lui.

Una creatura invadente da riempire il campo visivo,
fremendo senza sosta al più sottile soffiare,
migliaia di mani sventolavano contemporaneamente,
come un bimbo egocentrico che reclama attenzione.

Generoso, ospitale, gestore di un piccolo albergo
per insetti, uccellini e quant'altro volante di passaggio,
alcuni lo abitavano dopo il nascere di piccoli amori,
con incessanti canti, cinguettanti e squillanti.

Su di esso crescevano la famiglia,
i nidi si riempivano di piume e pigolii,
a volte piccoli avventurosi in voli prematuri
ai suoi piedi trovavano la morte.

Nei giorni d'afa, anche lui non muoveva una foglia,
inerme e sfiancato come tutti dal caldo stremante,
disidratato perché nessuno sa che pure
gli alberi han bisogno d'essere annaffiati,
come l'erba e le siepi nei giardini.

Chissà quanta forza doveva azionare per succhiare
acqua con l'apparato radicale dalla terra cementata,
umidità al tramonto dall'aria rinfrescata,
nonostante il soffrire, stava irto come una statua antica.

Quando il vento spirava forte
pure lui si faceva coinvolgere
con movimenti bruschi e suoni spaventosi,
quando invece il vento era lieve sembrava danzasse
con l'aria, con uno spettacolo di passi armoniosi.

Nel palcoscenico in mezzo alla piazza,
come un direttore d'orchestra di mille fiati,

si diletta a comporre una musica con note
di sibili flautati per l'aria passante tra le foglie.

Un'opera d'arte perenne e vivente,
che plasma il suo aspetto con l'andare del tempo,
un monumento maestoso alla vista di tutti.

Generoso, nella calura e nella pioggia offre riparo
con l'ombra e l'ombrello della sua chioma di foglie,
mentre sta lì in attesa del solo dono d'uno sguardo,
un amico vegetale, fidato, possente, sempre presente.

Un'artista di strada capace di mettere in scena
il racconto della vita che scorre...
nasce, muore e poi ancora rinasce,
per gli uomini come per lui ad ogni stagione.

Nella piazza infiniti eventi sono passati,
alcuni voluti ed altri per caso accaduti
e lui sempre lì testimone paziente,
gaio o consolatore,
di molte emozioni di esseri umani.

A guardare il suo tronco rugoso,
viene in memoria il viso d'un saggio clemente,
ognuno passa e va oltre, ma chiunque gli dedichi
anche solo un istante lui regala potenza e bellezza.

Alla mente triste e oscurata,
guardando il suo labirinto fogliare, o
il disegno creato dai suoi rami spogliati,
ha saputo schiarire le idee confuse.

Nella piazza piantato, ogni ora di notte e di giorno,
maestro ammirato invita a guardare avanti di sé,
perché la natura, la vita ed ogni cosa farà tuttavia
il suo corso com'è stabilito dalla notte dei tempi.

La sua autorevole mole sprona e richiede rispetto
per lui e per qualunque viandante casuale,
meraviglia e stupore per la sua solidità fisica,
la sua solidarietà capace di dar tanto in cambio di niente.

SALUTO DA CHI HA ASSISTITO

Maria Montano, scrittrice

Oggi è il giorno della tua dimissione
è il giorno per te d'andar via da qui,
nell'aria c'è euforia per te che sei guarito

scosterò le lenzuola del tuo letto,
metterai giù le gambe ed i piedi a terra,
la tua mano nella mia, il mio braccio ti cingerà
e finalmente ti alzerai per andar via da qui

quel giorno di debolezza è lontano ormai,
t'accompagnerò fino alla porta della stanza
che è stata la tua dimora fino ad oggi, là...
oltre la soglia, nel corridoio, troverai la via

se tornerai nel luogo da dove sei partito:
da lì ricordati di me che ho gioito con te
ora, che sei guarito, nulla ti fa più paura

se aprirai le braccia per volare in cielo:
dì una preghiera per me che ho sperato con te
ora, che sei guarito, nulla ti dà più dolore

devo lasciare la tua mano, ma esito un istante
per vedere quella luce d'affetto risplendere
tra le nostre dita che ancora si toccano

ovunque, ovunque andrai non ti scordar di me!
Io rimango qui, a sperare ancora amor da te
e amor per altri, come te, che vanno via da qui
guariti e si portano con sé anche un po' di me.

Riflessioni

Rosanna Franchi



ANDRÀ TUTTO BENE

Per i malati cronici lo stare in casa non ha cambiato molto le loro abitudini quotidiane, sicuramente è mancato il contatto con i familiari non conviventi e amici.

Le disposizioni ministeriali hanno prima raccomandato e successivamente imposto a tutti i cittadini italiani dal nord al sud di rimanere a casa per impedire il contagio del virus. Questo nuovo “*coronavirus*” è molto aggressivo e silente, e si trasmette per via aerea come una banale influenza ci era stato detto, ma purtroppo non è così perché colpisce i polmoni in modo molto grave provocando una polmonite interstiziale da cui si può morire. È un nemico che non vediamo ma che circola intorno a noi e da cui ci dobbiamo difendere, ma come?

Le regole sanitarie sono state dettate attraverso un DPCM l'8 marzo scorso e impongono a tutta la comunità di **restare a casa**, di non uscire se non strettamente necessario e o solo per motivi urgenti; una costrizione necessaria e impositiva visto il crescere dei contagi e di morti di questi ultimi giorni soprattutto nel nord Italia, ma che per molti non se ne comprende la ragione o non se ne vuole comprendere l'utilità continuando a trasgredire tali regole con i loro comportamenti.

Come viene vissuta questa emergenza per i molti malati cronici con BPCO e/o con altre morbilità? Quali sentimenti emergono da tale critica situazione? Disagio, ansia, stato di isolamento, insonnia, paura?

Per mia personale esperienza è certamente una situazione di maggiore disagio e di isolamento nella vita quotidiana, con le difficoltà di tutti i giorni da condividere con la patologia che ti richiama agli esercizi fisici, alla terapia farmacologica e/o ossigenoterapia in quei casi più gravi attraverso gli orari e le prescrizioni precise e individuali; ma anche ansia di contrarre il virus e di non riuscire a sconfiggerlo ingenerando in noi sentimenti di paura e insonnia.

“Io resto a casa” ... noi malati cronici siamo i più vulnerabili e i più fragili in questo momento, non è una rinuncia ad uscire o a fare una passeggiata nel parco vicino casa, è una protezione che dobbiamo accettare. La casa diventa il nostro rifugio e a vivere il tempo con più sicurezza.

Roma 17 marzo 2020

Intervento su Facebook

Cari Amici

Stiamo vivendo un periodo difficile, imprevisto, che sta cambiando la nostra vita.

Pensavamo che ogni cosa fosse uguale per tutti, che avessimo amici veri, che tutto fosse raggiungibile, non eravamo consapevoli della nostra fragilità. Ma ora non è così.

Dobbiamo imparare a conoscere i nostri sentimenti, controllare l'emotività, introdurre il buonsenso, diventare ragionevoli, riconoscere la legittimità della scienza e trovare un equilibrio. Vorrei conoscere le vostre riflessioni le vostre emozioni, i vostri comportamenti e come state vivendo questa situazione.

Grazie.

Fausta Franchi

- ✚ ...Io da Bergamo sconnessa dal mondo esterno da 1 mese, solo videochiamate con figli e nipotini. Fortunatamente ho mio marito con me che cerca di aiutarmi psicologicamente perché dal 2017 a ora 3 ricoveri urgenti. Vivo nell'ansia perché la paura di dover essere ricoverata in questi momenti è distruttivo, ho in casa tutto il dovuto in caso di crisi antibiotici cortisone bombole di ossigeno e prego per tutti che DIO ci aiuti. Buona giornata
- ✚ ...Io ho paura e penso che se prendiamo il virus per noi è la fine l'unica speranza è la preghiera e che Dio ci sia vicino a noi e famiglia e tutto il mondo amen
- ✚ ...Viviamo tutti con la paura, ma siamo in casa e tutto andrà bene.
Un abbraccio a tutti
- ✚ ... Male.
Si vive male!
Sorgono solo dubbi.
Aumentano paure e preoccupazioni.
Non c'è informazione adeguata e spesso è falsata da fake che se pur false o veritiere provocano incertezze che aumentano esponenzialmente la preoccupazione al contagio che per noi è letale!
Che dire?
Sono meravigliato dall'egoismo e dall'incoscienza che l'italiano sta dimostrando di avere.
Sembra come se l'intelletto che i ha reso dominanti nel pianeta sia solo una pia illusione.
- ✚ ...Sto vivendola male però penso anche che mio marito morto due mesi fa non per la Bpco che aveva in forma grave, ma per un'altra grave malattia, sia volato via poco prima di questo terribile momento e per fortuna, se così si può chiamare, non ha dovuto assistere a tutto questo, ricorrere al pronto soccorso è stato sempre penoso, ma in questi giorni sarebbe stato tragitto. Dormi in pace Mario lontano da questo mostro di virus che sta sconvolgendo e stravolgendo la vita di tutti noi.
- ✚ ...Io sto vivendo malissimo. Ho scoperto da poco di avere bpco esattamente e gennaio perché a novembre ho avuto una polmonite con respiro corto. Mi sono molto spaventata perché è una sensazione terribile non riuscire a respirare. Ora sono terrorizzata all'idea di prendere il virus che per noi è ancora più pericoloso.
- ✚ Io sono di Sacile (PN) è da 8 anni che vivo h.24 con ossigeno. Non nascondo che un po' di paura di questo virus ma prego Dio che mi aiuti a non pensarci altrimenti impazzisco al pensiero che se mi dovessero ricoverare non vedrò i miei cari. Che Dio ci aiuti

Pilole di Bellezza - Giuggiole universali

Virginia Rossini

Ziziphus jujuba

Questo il nome scientifico del giuggiolo, l'albero che sa donare la felicità.

D'origine siriana, poi diffuso in Cina, India e Oriente in genere, venne impiantato in Italia dai romani, che gli diedero questo nome, appreso dai greci. Dai suoi frutti di forma ovoidale si ricava una polpa zuccherina, che, fatta fermentare, secerne un liquido mirabile, base di quello che la tradizione popolare ha tramandato come il brodo di giuggiole.

Dal 1612 l'espressione '*andare in brodo di giuggiole*' è stata codificata dall'Accademia della Crusca come il 'godere di molto chicchessia', cioè di ogni bene, di ogni piacere. E ancora oggi, l'idea che viene evocata è quella dell'entrare in uno stato d'animo quasi estatico, quello di quando la soddisfazione raggiunta è così piacevole da far sciogliere il corpo, che secerne endorfine e libera il volto in un sorriso inarrestabile. La gioia, in fondo. Quella in cui ci si gongola, che non può essere arrestata e che può, e in questo caso non vi è pericolo, attuare il miracolo di essere contagiosa. Non a caso, in alcune parti d'Italia, i piccoli piaceri sono detti anche giuggiole e nelle feste comandate ci si augura di poterne raccogliere tante, da conservare nei luoghi sicuri per trarne vantaggio nei momenti difficili.

La cosa ancora più straordinaria, però, è che non è certo una scoperta recente quella del brodo di giuggiole, o tutta italiana. Certo, nel nostro Basso Garda e nel Padovano la coltivazione dello ziziphus è molto estesa e quando torneremo ad Arquà Petrarca vedrete che buon liquore che vi producono! Ma la verità è che le proprietà mirabili di questa pianta e del suo frutto sono note da secoli, la letteratura ce lo insegna, e sono popolari ancora oggi in varie parti del mondo. Si ritiene infatti che quando Omero descrive la permanenza di Ulisse sull'isola dei Lotofagi, parli della pianta base del nutrimento di quel popolo come dello ziziphus Lotus, un giuggiolo selvatico per la botanica, che secerne un liquido narcotico. L'arbusto, reputato dai romani simboli di silenzio e resistenza, viene poi da questi usato per adornare il tempio dedicato alla prudenza. E in seguito, per forgiare la corona di spine di Gesù, modificando il nome di una particolare specie in ziziphus Spina-Christi.

In Corea e in India il succo di giuggiole viene ancora usato come ingrediente base del cosiddetto 'riso che cura', un piatto in cui l'alimento, cotto a vapore, viene condito con uvetta, noci e zucchero di canna. Pare dia ristoro all'anima e al corpo. E in Iran, infine, il frutto, che qui si chiama annab, veniva usato, pre 1979, per fare un vino dolce, adatto ad ogni occasione di festa e nella diffusa pratica, ancora da loro molto amata, del fare i pic nic all'aperto.

Pensateci: un albero e il suo frutto, che secerne lo stesso succo, noto da molti secoli ed usato come sinonimo di gioia al di là dei confini, delle razze e delle religioni. Un miracolo, insomma. Che cresce bene anche in vaso. Dunque prepariamoci, che appena spalancheremo le porte delle nostre case avremo tutti la possibilità di seminare la felicità.

Un "Corona", o una corona?

Poesia di Giovanna Briguglio

È proprio in momenti
così difficili e duri
che viene fuori la parte migliore di noi.
Noi, sempre in lotta con il tempo
che fino a ieri sembrava non ne avessimo mai abbastanza
per le tante cose che avevamo da fare
Noi, che forse ieri ci eravamo un po' persi
dietro la falsa ideologia
che la nostra felicità scaturisse
solo dalle cose che potevamo possedere.
Noi che pensavamo che la nostra libertà fosse solo quella
di poter dire e fare quello che volevamo

e andare e venire ovunque ci piaceva,
stranamente oggi, in quello che ci è impedito,
ora chiusi nelle nostre case
riscopriamo
quanto siamo un popolo aperto, caldo e solidale,
ritroviamo un tempo da valorizzare
e riempire di tutte le cose più belle
che la nostra grande arte e cultura ci possono offrire
e recuperiamo una libertà intellettuale da sfruttare
insieme con la capacità di aprirci, finalmente al mondo.
Quando questo momento sarà passato
non dimentichiamo ciò che questo periodo ci sta regalando.

NON SAREMO PIU GLI STESSI

Riflessioni di Laura Cociani



Superata questa prova, sconfitto (forse) questo terribile demonio che sta mettendo in ginocchio l'umanità (non a caso "virus corona": un imperatore tremendo, cattivo, impietoso) non saremo più gli stessi: ci saremo resi conto della nostra piccolezza, della nostra fragilità, della nostra vulnerabilità, della nostra precarietà, della nostra impotenza. Avremo fatto i conti con la nostra superbia, con la nostra arroganza, con il nostro senso di onnipotenza.

Ne usciremo migliori o peggiori? Non lo so. Avremo forse compreso che farci la guerra, combatterci l'un l'altro, che la cupidigia, l'arrivismo, la competizione cattiva, a danno dell'altro, serve solo ad autodistruggerci. Mai come in questo momento provando compassione verso il nostro prossimo, verso i più deboli, i più vulnerabili, gli anziani, verso i più innocenti, i bambini, comprendiamo che solo uniti, aiutandoci reciprocamente, facendo l'interesse del nostro vicino possiamo superare questa difficile prova.

Ci sentiamo tutti uguali, tutti nella stessa barca e un'immensa pietà per il nostro prossimo pervade il nostro cuore.

Forse - e me lo auguro - che il rancore, la rabbia, la rivendicazione per i tanti torti subiti non trovino più posto in noi; che l'avidità per avere di più in senso materiale e di successo, che il desiderio di potere perdano senso e di significato.

Basta uscire fuori di casa per le vie quasi deserte e vedere le persone che si incontrano non osare guardarsi in faccia per non cogliere negli occhi dell'altro quel senso di paura e di smarrimento e nello stesso tempo essere insieme all'altro in questa spiacevole sensazione anche se a qualche metro di distanza.

Mi auguro che una metamorfosi avvenga una volta sconfitto il "demone": che ognuno di noi possa attingere a quella fonte profonda di pura umanità che c'è in tutti noi e possa portarla alla luce; che l'amore, l'altruismo, la compassione facciano parte di noi, ci appartengano.

E che ognuno di noi prenda la giusta distanza, il distacco da quei falsi idoli che finora con insensata bramosia abbiamo inseguito e che adesso alla luce di ciò che sta accadendo appaiono inutili, insignificanti.

Può darsi che qualcuno (o molti) essendo sopravvissuto all'attuale sventurata esperienza arrivi alla considerazione che “se tutto è precario, tutto caduco ed effimero, non vale la pena d'impegnarci in niente” e decida di vivere il “qui ed ora” (hic et nunc) in maniera egoica alla luce del principio del piacere momentaneo. Mi auguro che questo non avvenga poiché a tal punto ci sarebbe da chiedersi **cosa lasceremo a coloro che vengono dopo di noi?**

Purtroppo il mio grande timore è quello che, finito il pericolo, potremmo ritornare ad essere gli stessi di prima.

Una Riflessione

Dominique Sanges



Lavoro in un reparto di riabilitazione, chiamato oggi Codice 56, in qualità di fisioterapista. I pazienti ricoverati da noi sono per la maggior parte anziani non autosufficienti con molteplici patologie associate all'evento traumatico che li ha portati al ricovero quale Ictus, frattura del femore, protesi di ginocchio, allettamento...

Anche noi abbiamo da subito messo in atto le regole imposte per la situazione di emergenza legata al COVID 19: distanziamento sociale tra operatori, riduzione delle attività al minimo essenziale per evitare sovraffollamenti nelle palestre, chiusura delle attività ambulatoriali, incremento dell'igiene e della sanificazione tra un paziente e l'altro e laddove possibile utilizzo dei dispositivi di sicurezza.

Abbiamo ricevuto una mascherina a settimana che abbiamo accuratamente lavato e disinfettato ogni giorno. Ai pazienti con tosse è stata assegnata una mascherina e il trattamento è stato effettuato in stanza. Si lavora a porte chiuse, i parenti non hanno accesso alla struttura per nessun motivo.

Ho notato subito il disorientamento totale dei pazienti anziani. Margherita, 93 anni, non ha il cellulare e da un giorno all'altro il figlio che le veniva a fare visita ai pasti per aiutarla a mangiare e tenerle un pochino compagnia non è più potuto entrare. Il cambio della biancheria le viene recapitato in portineria. Gli infermieri le spiegano la motivazione ma la sensazione di solitudine e di abbandono traspare nei suoi occhi blu. Un sabato a fine turno sono andata a cercare nella sua cartella clinica il telefono del familiare di riferimento. Abbiamo il divieto di comunicare con i familiari ma in cuor mio so che sto facendo la cosa giusta. Chiamo il figlio di Margherita con il mio telefono e li metto in comunicazione. Poche parole, tanta emozione e con la voce rotta Margherita dice al figlio che si impegna tanto nella fisioterapia, che la fa tutti i giorni, e che lui non si deve preoccupare per lei. Mi sa che Margherita ha conosciuto tempi più duri di questi.

Altri pazienti hanno perso il senso delle giornate ormai tutte uguali. Non vogliono più sentire nulla alla televisione, la paura cresce, non dormono la notte, avvertono la mancanza di contatto fisico, di affetto, di gentilezza. Meno ci si tocca meglio è, la carezza non capita più nemmeno dagli inservienti più gentili. Possibilmente devono rimanere nella loro stanza e non girare per i corridoi. Chi non vuole o non può capire viene messo al letto.

Purtroppo anche noi operatori abbiamo le nostre paure e qualcuno passa molto tempo a lottare per i propri diritti di protezione declamando a gran voce tutte le carenze del sistema sanitario da tempo allo stremo. La caccia all'untore o a chi dovrebbe arginare la diffusione del contagio genera ancora più disperazione nei pazienti che non si sentono al sicuro.

Forse è un momento dove una parola di conforto e un po' di gentilezza possono essere più importanti di un esercizio.

Forse dovevo studiare di più per l'esame di psicologia!

CORONAVIRUS

Poesia di Ottavio Di Peco (Accademia dei Poeti)

La tragedia si spande in ogni luogo
portata da buie ali nere
che, invidiose di un bacio,
d'una carezza, d'un abbraccio,
entrano nei corpi nostri e li consumano,
spesso falciandoli via
senza neanche d'un ultimo saluto
una pallida consolazione.

La tragedia ci restringe dentro casa
per evitare il contatto col virus,
timorosi di toccare un altro,
forse ignaro avvelenatore,
ma quanti amori, quante passioni
iniziali, o antiche, spesso fuori lista
di contrabbando,
sono state strozzate da questo virus moralista
da questo insensato castigatore dei sensi.

Quanti dolori strazianti,
quante disperazioni per i mancati incontri
che solitarie fantasie non fanno che inasprire.
Desideri tempestosi e violenti
l'imposta solitudine non fa che infiammarli.

Questa è la vera oscenità del male,
questo il vero soffrire che incorona di neri asfodeli
il virus nemico dell'Amore,
invidioso del più alto degli umani sensi.
Ma comunque "omnia vincit amor" e alla fine
Vinceremo ancora!!

IO E DIO

Piero Infante

Ve vojo riccontà 'na storia strana.
Che m'è successa propio l'artra settimana

Camminavo pe' r vialone davanti alla chiesa der paese
Quanno 'na strana voja d'entrà me prese

Sia chiaro non so mai stato un cristiano praticante
Se c'era un matrimonio, se vedevamo al ristorante

Ma me so sentito come se quarcuno,
Me dicesse: "dai entra, nu' c'è nessuno"

Un misto de voja e paura m'aveva preso
Ma 'na vorta dentro, restai sorpreso

La chiesa era vota, nun c'era nessuno
La voce che ho sentito era la mia, no de quarcuno

C'erano quattro panche e un vecchio crocifisso de nostro Signore
"Guarda te se a chiamamme è stato er Creatore"

Me gonfiai er petto e da sbruffone gridai: " So passato pè un saluto"
Quanno na voce me rispose: "mo sei entrato, nu fa lo scemo mettete seduto!"

Pensai: mo me giro e vado via,
Quanno quarcuno me rispose: "Nu te ne 'nnà. Resta ... famme compagnia".

"Famo n'altra vorta , poi mi moje chi la sente: è tardi sarà già tutto apparecchiato".
"Avvicinate nu fa lo scemo, 'o so che nu sei sposato.

Me sentivo troppo strano, io che nun avevo mai pregato
Me sentivo pregà dar Signore der creato

"Signore dateme na prova, devo da crede
Che sete veramente Iddio che tutto vede"

"Voi na prova ? Questo nu te basta? Te sei mi fijo
E io sto qua inchiodato pe er bene che te vojo!"

"Me viè da piagne, me sento de scusamme.
Signore ve prego perdonate le mie mancanze

A sapello che c'eravate pe davvero ...
Venivo più spesso, ve accennevo quarche cero".

"Ahahahahaha ma te pensi che io sto solo qua dentro?
Io so sempre stato co te, nella gioia e nel tormento.

Te ricordi quanno eri piccolino

Io pe te ero Gesù bambino

Prima de coricatte la sera
Me dedicavi sempre na preghiera

Era semplice quella che po' fa er core de un bambino,
Me facevi piagne e con le mie lacrime te bagnavo er cuscino

Poi anni de silenzio... te s'è indurito er core
Proprio verso de me, che t'ho fatto co tanto amore.

Te gridavo fiyo mio sto qua,
Arza l'occhi guarda tuo papà!

Ma te niente... guardavi pe tera
E te ostinavi a famme la guera.

Poi quanno tu padre stava male
E te già pensavi ar funerale

Sul letto de morte... nelle ultime ore
T'è scappata na preghiera... "Te affido ar core der Creatore".

Ecco perché t'ho chiamato,
Pe ditte quanto me sei mancato.

Ho cominciato a piagne dalla gioia e dar dolore...
Ho scoperto de esse amato dar Signore...

Questa è na storiella che nun 'ha niente da insegnà,
Solo che in cielo c'è un Dio che piagne se lo chiami papà!
21 ott 2017 di Piero Infante.

“La stretta de mano”

Trilussa

Quella de dà la mano a chicchessia
nun è certo un’usanza troppo bella:
te pò succede ch’hai da strigne quella
d’un ladro, d’un ruffiano o d’una spia.

Deppiù la mano, asciutta o sudarella,
quann’ha toccato quarche porcheria,
contìè er bacillo d’una malatia,
che t’entra in bocca e va ne le budella.

Invece a salutà romanamente,
ce se guadambia un tanto co l’igiene,
eppoi nun c’è pericolo de gnente.

Perché la mossa te viè a dì in sostanza:
“Semo amiconi ... se volemo bene ...
ma restamo a ‘na debbita distanza”

Articoli su COVID19 e BPCO



IO RESTO A CASA: ESPERIENZE DI MINDFULNESS E BPCO **Anna Rossi, Insegnante Mindfulness**

Mindfulness è un modo di dire *consapevolezza* o *presenza mentale*.

Consapevolezza, che ha in sé la radice di “sapere” e *presenza* cioè: sapere ed essere presenti a ciò che accade. Ciò che accade dove? Proprio lì dove ci troviamo: in noi e intorno a noi. E quando? Proprio nel momento che stiamo vivendo: questo momento, ora. È un’esperienza del corpo e della mente.

Qualcosa di molto semplice, all’apparenza. Semplice, ma non facile da realizzare, perché molto spesso non siamo presenti davvero alla nostra vita mentre si sta svolgendo, ma piuttosto siamo persi nell’interpretazione che ne diamo, nelle nostre paure, preoccupazioni, giudizi, nei ricordi del passato o nelle nostre idee di come il presente e il futuro dovrebbero essere.

La Mindfulness ci invita a stare nella realtà così com’è, con tutto quello che c’è, che sia piacevole o meno, e ci fornisce degli strumenti pratici, esperienziali per allenare questa capacità che tutti abbiamo.

Ma perché è così importante essere *davvero* presenti? Proprio perché il momento presente è *l’unico momento* in cui possiamo veramente conoscere quello che stiamo vivendo e agire in modo che ci porti benessere.

E in che modo impariamo ad essere presenti con la pratica della Mindfulness? Con una particolare attitudine: di gentilezza, di sincero interesse, di accettazione (che non vuol dire passiva rassegnazione, ma piuttosto capacità di prendere atto di come stanno le cose e partire da lì) e avendo nel cuore una particolare intenzione: quella di riuscire a rimanere il più possibile centrati, aperti, accoglienti e pronti a riconoscere non solo le sfide e le difficoltà che ci sono in quella particolare situazione, ma anche - e forse soprattutto - le risorse che abbiamo e su cui possiamo fare affidamento per fronteggiare la difficoltà, cambiare il nostro atteggiamento e la nostra relazione con essa e andare in una direzione che sia il più possibile salutare per noi e per gli altri.

In questo momento così difficile e impegnativo per tutti, ma in particolare per chi convive con una difficoltà respiratoria più o meno seria, abbiamo sentito che era importante confrontarsi su quali potevano essere le esperienze e le risorse che la pratica della consapevolezza ci insegna a mettere in campo per aiutarci.

Lo abbiamo fatto con i partecipanti al Mindfulness for Health Program, un percorso ispirato a quanto proposto dallo pneumologo americano Roberto P. Benzo e dedicato a chi, dopo aver svolto un Protocollo MBSR Breath, desidera continuare il proprio percorso di consapevolezza di gruppo con le insegnanti del Protocollo. Di solito ci incontriamo una volta al mese, ma per il periodo del “io resto a casa”, abbiamo sentito di sostenerci con degli incontri più frequenti.

Dalle nostre condivisioni sono emerse emozioni difficili che ci accomunano un po' tutti in questo periodo, come paura, preoccupazione, incertezza, irritazione, tristezza, senso di mancanza e solitudine. Certo: ma c'è di più.

Provando a stare nel presente con consapevolezza, accoglienza e apertura all'esperienza, i partecipanti al percorso hanno scoperto anche di possedere delle risorse che li hanno aiutati. Le osservazioni che seguono sono frutto della loro esperienza diretta:

- nel momento di difficoltà, provare a restare con quello che sentiamo senza scappare o cercare subito una distrazione: portare invece la consapevolezza al corpo e al respiro e aiutarci a calmarci con una pratica di mindfulness;
- stare il più possibile nel momento presente e portare l'attenzione a quanto c'è da fare in quel momento, facendo una sola cosa alla volta, anche le normali attività quotidiane (pulire, cucinare);
- non trascurare l'esercizio fisico, anzi dedicare degli spazi, possibilmente al mattino e al pomeriggio, a svolgere degli esercizi semplici e non faticosi, ma che ci aiutino a sviluppare un senso di apertura nel corpo: basta veramente poco, ma con regolarità. Prima e dopo l'esercizio prendersi qualche momento di pausa per lasciar regolarizzare il respiro;
- provare per quanto possibile a porsi in un atteggiamento di accettazione attiva della situazione e allenare la propria creatività per trovare delle alternative possibili a ciò di cui sentiamo la mancanza (prendiamo il sole in finestra o sul balcone, contattiamo online le persone care);
- prendere consapevolezza di tutti i momenti in cui vorremmo che le cose fossero diverse da come sono, fermarci e fare qualche respiro. Poi vedere se possiamo tollerare che invece siano proprio così come sono e che alternative abbiamo. L'abbiamo chiamata la pratica dell'"oppure no";
- esercitare la pazienza, cominciando dalle piccole cose e cercando di applicarla a quelle man mano più grandi e anche alle relazioni difficili che possono esserci in questo periodo;
- "non aggiungere aggettivi" alla realtà, che vuol dire ridurre l'abitudine automatica di dare ad ogni cosa un'etichetta che riflette molto spesso non la realtà com'è, ma piuttosto il nostro atteggiamento o giudizio su di essa e che innesca emozioni o pensieri di attaccamento o avversione (che comunque non cambiano la realtà e non ci aiutano a mantenere il nostro equilibrio)
- nei momenti di difficoltà, portare la consapevolezza su quanto in quella particolare situazione è in nostro potere (cosa possiamo fare noi stessi per aiutarci o migliorare la situazione?) e su quale è il nostro limite (fisico, legato alle circostanze, o altro);
- introdurre nella nostra giornata nuove abitudini più salutari e coltivarle con regolarità e intenzione di benessere;
- ricollegarci ad attività che ci facevano stare bene in passato e che poi magari abbiamo abbandonato per tanti motivi, ma che possiamo riprendere oggi (letture, immagini, movimento, attività creative);
- mantenere un'attività regolare durante la giornata, e non arrendersi alla fatica, ma provare a sentire il piccolo sforzo sostenibile come un amico che ci tiene in allenamento, sempre rispettando e onorando i propri limiti, senza giudizio;
- portare la consapevolezza a ciò che ogni giorno può suscitare in noi un sentimento di gratitudine, dalle piccole cose, come i fiori sul nostro balcone, alle più grandi come il semplice fatto di renderci conto di essere vivi.

E concludiamo proprio con un "grazie" a chi ci ha letto fin qui per l'ascolto e soprattutto a tutti i partecipanti al percorso Mindfulness for Health Program, che hanno collaborato con la loro esperienza, il loro impegno nella pratica della Mindfulness e la loro autenticità a questo piccolo contributo, che speriamo vi possa essere utile.

Anna Rossi e Dolores Listanti, insegnanti di Mindfulness del Protocollo MBSR Breath e del Mindfulness for Health Program.

Informazioni: infopazientibpco@gmail.com – mindfulness@interessere.info



LA PSICOTERAPIA DI COPPIA E DELLA FAMIGLIA NEL TRATTAMENTO DEGLI STRESSORS CORRELATI AL COVID-19

PAOLA CIURLUINI, Psicologo Clinico, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Azienda Ospedaliera San Camillo Forlanini, Roma

SILVIA RONGONI, Psicologo Clinico, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale

La situazione di emergenza legata al diffondersi del Covid-19 ha portato il nostro Paese ad adottare misure di contenimento e di contrasto del rischio rivolti ai cittadini. In particolare, le limitazioni che riguardano la circolazione delle persone, il divieto di allontanarsi dalla propria abitazione per i soggetti in quarantena perché contagiati o hanno avuto contatti stretti con soggetti contagiati, la sospensione dell'attività e la chiusura di strutture e spazi aperti al pubblico, la sospensione di attività ludiche, ricreative, sportive e motorie all'aperto e la sospensione delle cerimonie civili e religiose, hanno un impatto sulla psiche dell'individuo. Tutto ciò può essere fattore di stress (stressor) e può favorire l'isolamento sociale se il soggetto non riesce a ritrovare un nuovo adattamento al contesto richiesto. Può anche mettere in difficoltà alcuni sistemi familiari a causa della convivenza a casa "forzata" con gli altri membri della famiglia. Infatti nelle famiglie in cui i rapporti già non erano soddisfacenti la comunicazione può diventare ancora più problematica, con la presenza di disconferme o di una comunicazione non verbale disfunzionale (come il silenzio o la mancanza di sguardi), il quale può aumentare i conflitti intrafamiliari. In particolare, tali conflitti sono più evidenti in quelle tipologie di coppie o famiglie che presentano le seguenti caratteristiche:

- *Coppia e famiglia invischiata* in cui c'è un eccessivo passaggio di informazioni e di comunicazione tra le varie famiglie (ovvero la famiglia di origine e quella attuale), i ruoli sono sovrapposti e le regole sono confuse sui compiti e di "chi fa che cosa";
- *Coppia e famiglia disimpegnata* in cui manca l'informazione e la comunicazione tra i membri della famiglia e le regole sono rigide.



Al contrario, *la coppia e la famiglia impegnata* è la cosiddetta "famiglia normale", in cui vi è un passaggio adeguato di informazioni e di comunicazione, vengono mantenute le relazioni con gli altri componenti della famiglia senza esserne invischiati, le regole sono definite e chiare per tutti e sono riconosciuti i ruoli e i compiti di ogni membro.

È da tener presente che la *struttura della famiglia invischiata e disimpegnata* può essere modificata attraverso una **psicoterapia di coppia e familiare** che ha l'obiettivo di ristrutturare e riorganizzare il sistema esistente (coppia e famiglia) e portarlo ad una configurazione più funzionale modificando i compiti e ruoli di ognuno al fine di stabilire una

nuova omeostasi in famiglia. La terapia, inoltre, agisce sulla coppia trasformando i rapporti di dipendenza o

basati sulla competizione in rapporti in cui ognuno ha compiti e ruoli distinti. Allora come difendersi e ritrovare un nuovo adattamento?

Gli interventi psicologici sono orientati sulla modificazione dello stile di vita ricreando momenti di recupero e di serenità, miglioramento delle strategie di coping di fronte a situazioni problematiche o stressanti, rielaborazione dei vissuti negativi legati ad

eventi traumatici e sulla comunicazione tra i membri, verbale (parole, contenuti), non verbale (linguaggio del corpo, come sguardi, silenzio, rossore, posizione del corpo, gesti etc.) e paraverbale (tono e volume della voce, etc.) rendendola meno rigida e più funzionale. Secondo i professionisti della Scuola di Palo Alto nelle interazioni con gli altri si comunica sempre inviando dei messaggi, che possono essere principalmente di tre tipi: di conferma,



di rifiuto o di disconferma. La disconferma (o squalifica) può essere intesa con la formula “Tu per me non esisti” ed è tipico di una modalità di interazione nella quale il messaggio inviato da una persona viene completamente ignorato o frainteso da chi lo riceve. Questo può far vivere nella persona che invia il messaggio un senso di perdita del sé. La disconferma può essere trasformata in conferma e rinforzo positivo riconoscendo nell’altro le sue capacità e il ruolo che ricopre all’interno della coppia o della famiglia.

Inoltre, è importante considerare nella terapia anche come il “sistema dei figli” deve essere regolato da compiti e ruoli chiari, ad esempio un figlio non dovrebbe assumere un ruolo di “marito o di padre” nei confronti della madre. Una coppia può discutere e non essere d’accordo su alcune scelte da prendere nei confronti dei figli, ma davanti a loro deve mostrarsi unito e mandare un unico messaggio che non sia ambivalente, riconoscendo quindi il loro ruolo genitoriale e differenziarlo da quello del figlio.

Qui si seguito si vogliono riportare alcuni *consigli* di comportamenti funzionali che si possono adottare all’interno della famiglia:

- ✓ Quando un figlio fa delle richieste al genitore, il genitore dovrebbe impegnarsi a non dare subito una risposta ma prendere del tempo per consultare prima il partner e poi in un secondo momento dare la risposta che sia condivisa.
- ✓ Dare sempre conferme e gratificazioni al coniuge, anche se non si è perfettamente d’accordo, per il benessere dei propri figli.
- ✓ Dare conferma e gratificazioni ai figli condividendo con loro iniziative costruttive e ricreative rimanendo in casa.
- ✓ Mantenere un rapporto con la famiglia di origine non fornendo informazioni o lamentele della propria “coppia o famiglia attuale” poiché i problemi vanno affrontati al suo interno.
- ✓ Non evitarsi in casa ma impegnarsi in nuove attività.
- ✓ Valorizzare le attività: sceglierne alcune e non molte, diverse ogni giorno e trarne piacere.

LA PSICOTERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE IN SITUAZIONI DI EMERGENZA: COVID-19

*PAOLA CIURLUINI, Psicologo Clinico, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale,
Azienda Ospedaliera San Camillo Forlanini, Roma*

SILVIA RONGONI, Psicologo Clinico, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale



L'emergenza epidemica prodotta dal Coronavirus, o Covid-19, ci pone di fronte a questioni nuove e fa emergere vecchi schemi psicosociali. Il problema oggettivo di Coronavirus diventa soggettivo in base al vissuto psicologico e alle emozioni che l'argomento suscita in ogni persona. La "percezione del rischio" può essere distorta e amplificata tale da portare ad un'eccessiva preoccupazione o addirittura al panico, comportando anche la messa in atto di comportamenti disadattativi e la riduzione delle difese dell'organismo. Avere timori e paure è normale, l'ansia infatti è innata ed è considerata una risposta adeguata del nostro organismo ad una situazione che viene percepita come una minaccia o un pericolo. L'ansia quando è moderata può risultare utile, mette in allerta la persona che si trova di fronte a una situazione problematica permettendole di reagire tempestivamente; può, invece, diventare patologica quando è eccessiva rispetto alla situazione da fronteggiare o permane per un lungo periodo di tempo tale da compromettere le normali attività della vita quotidiana.

Generalmente si tende ad avere più paura dei fenomeni che sono sconosciuti, rari o nuovi e la diffusione del Coronavirus ne è un esempio. È importante, perciò, tener presente il "decalogo antipánico" stilato da esperti psicologi che aiuta ad evitare la sopravvalutazione o la sottovalutazione del problema, al fine di ridurre paure eccessive o forme di ansia individuale e di panico collettivo. Si invita così ad assumere un atteggiamento psicologico più funzionale e adattativo per superare la situazione di emergenza relativa alla pandemia del Covid-19.

Innanzitutto, va sottolineato come spesso i media per attirare l'attenzione del pubblico espongono a cronache allarmanti facendo crescere la sproporzione tra quelli che sono i pericoli oggettivi e le paure personali. Ciò tende ad aumentare nelle persone la percezione del rischio e il bisogno di ricercare continue informazioni che siano più rassicuranti. È importante, quindi, che ognuno riduca la sovraesposizione alle informazioni per non essere sopraffatto da informazioni contraddittorie che possono aumentare i livelli di ansia e si limiti ad aggiornarsi al massimo due volte al giorno, preferibilmente la mattina e la sera, affidandosi a dati rilasciati da autorità pubbliche come quelle del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità.



Il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi fornisce alcuni consigli utili sui comportamenti adeguati e pensieri funzionali da seguire per proteggersi dall'emergenza del Covid-19:

1. *Attenersi ai fatti, ovvero al pericolo oggettivo.* Il Coronavirus è un virus contagioso ma come ha sottolineato una fonte OMS su 100 persone che si ammalano 80 guariscono spontaneamente, 15 hanno problemi gestibili in ambiente sanitario, solo il 5 hanno problemi più gravi e tra questi i decessi sono circa la metà ed in genere in soggetti portatori di altre importanti patologie.
2. *Non confondere una causa unica con un danno collaterale.* Molti decessi non sono causati solo dall'azione del coronavirus, così come succede nelle forme influenzali che registrano decessi ben più numerosi. Finora i decessi legati al coronavirus stimati nel mondo sono cento volte inferiori a quelli che si stima causi ogni anno la comune influenza.
3. *Stare attenti che il panico non diventi collettivo.* Molte persone che provano ansia cercano di controllarla mettendo in atto comportamenti irrazionali e poco produttivi che possono portare ad un maggiore stress, ad ignorare i dati oggettivi e a diminuire la capacità di giudizio.
4. *Evitare che "per fare qualcosa" si possa finire nel fare cose sbagliate senza considerare altre soluzioni mettendo in atto azioni protettive efficaci.*
5. *Provare contemporaneamente troppe emozioni (paura, rabbia, tristezza) impediscono di ragionare in modo funzionale e frenano la capacità di vedere le cose in una prospettiva giusta ed ampia per esaminare i fenomeni.*

Si raccomanda, inoltre, a chi sente un particolare disagio psicologico di chiedere un aiuto professionale ad uno psicologo clinico specializzato in psicoterapeuta. In particolare, la letteratura scientifica riporta la Psicoterapia Cognitivo Comportamentale come modalità di trattamento più valida ed efficace per la cura dei disturbi d'ansia, degli attacchi di panico e della depressione. Il terapeuta aiuta a riconoscere l'ansia patologica e i suoi sintomi, a interrompere il ciclo di tensione crescente attraverso l'individuazione dei pensieri ansiosi e depressivi e l'utilizzo di tecniche cognitivo-comportamentali per gestire pensieri ed emozioni (ad esempio l'analisi dei pensieri disfunzionali, la pratica graduale, il referenting, la distrazione, il problem solving, le tecniche di rilassamento per diminuire l'impatto delle sensazioni fisiche sul corpo). In aggiunta possono essere effettuati interventi per mantenere uno stile di vita sano, come la cura del sonno, dell'alimentazione, dell'esercizio fisico ed evitare situazioni di stress al fine di sostenere il funzionamento ottimale del sistema immunitario. È necessario, inoltre, diminuire il senso di isolamento sociale che si può creare nel periodo in cui bisogna rimanere a casa, ciò è possibile mantenendo i contatti con i propri cari e gli amici tramite telefonate o video chiamate. Quando si rimane a casa si può sfruttare il tempo mantenendo anche la mente attiva attraverso attività distrattive come la lettura o attività manuali ricreative di proprio interesse (giardinaggio, cucina, ect.). Alcuni autori invitano ad aumentare la resilienza, ovvero la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà così stressante, attraverso la creazione di un piano di azione che segue l'acronimo RAIN-S: RICONOSCI, ACCETTA, INVITA, NON-ATTACCAMENTO, SELF CARE (Shiri Ben-Arzi, PCC, ICF). In particolare, "RICONOSCI" i pensieri e le emozioni legate allo stress che si sta vivendo, dagli un nome e non giudicarli, questo aiuta a ridimensionarli e differenziarli tra loro. "ACCETTA" ciò che stai vivendo e pensando in modo da abbracciare la nostra parte umana e come ci sentiamo. "INVITA" la tua curiosità e domandati di cosa hai bisogno in questo momento, di cosa puoi fidarti, di quali risorse hai disponibili e quali azioni puoi intraprendere per aiutarti. Per "NON ATTACCAMENTO" si intende il non identificarsi con i pensieri e le emozioni di un vissuto momentaneo ma di indirizzare l'attenzione ad un piano di azione. Infine è importante dedicarsi anche al "SELF CARE", la cura di sé attraverso azioni che favoriscono la salute mentale e fisica.



L'Associazione Pazienti BPCO ringrazia sentitamente tutti coloro che hanno trasmesso il loro contributo in immagini, riflessioni o poesie e che hanno reso possibile questa raccolta

2020 “Senza fiato...manon soli”

Sede Operativa: Via Cassia 605 - 00189 Roma – Tel 339 4571404 - e-mail: infopazientibpco@gmail.com
Sede Legale: c/o Unità O. C. di Pneumologia A. C. O. San Filippo Neri - Via G. Martinotti, 20, 00135 - Roma
Segreteria: Effetti Srl - Via Gallarate, 106 - 20151 Milano - Tel. 023343281
www.pazientibpco.it