

CENTRO POLITERAPEUTICO VIAREGGIO
 Via della Vetraia, 7 2p Viareggio (LU)
 centropoliterapeutico@gmail.com
 www.centropoliterapeutico.it
 327/8720902

Via Nicola Pisano, 32 PISA (zona Saint Gobain)

VIVERE (E NON SOPRAVVIVERE)
 16 febbraio/9 marzo/13 aprile, 2013
 Incontri gratuiti organizzati dal Centro Politerapeutico presso Palazzo Paolina, piazza Shelley, Viareggio.

il Bugiardino

numero 1/2013
IL BENESSERE
Vivere bene è meglio che vivere.
 Aristotele, Topici, IV sec. a.e.c

Il Centro Politerapeutico Viareggio

Il Centro Politerapeutico Viareggio nasce nel 2008 per iniziativa del medico psichiatra e psicoterapeuta Sonia Cortopassi, che ne è l'attuale coordinatrice. L'idea guida del Centro è quella di aiutare le persone a migliorare la propria qualità di vita, con interventi multidisciplinari, integrati, di elevato livello professionale. È nostra convinzione, infatti, che l'approccio terapeutico debba essere mirato all'individuo nella sua complessità non solo organica, ma anche relazionale e sociale. Tale tipo di approccio integrato rappresenta ancora troppo spesso una eccezione, pur offrendo all'utente vantaggi significativi.



Primo fra tutti avere a disposizione, in tempi celeri, più specialisti in grado di effettuare interventi sinergici e non in contrasto tra di loro, come talvolta accade quando viene a mancare la necessaria comunicazione. L'area di intervento primaria del Centro è quella Psicologico-Psichiatrica, con terapie mirate agli adulti e ai bambini-adolescenti: individuale, di coppia, familiare e di gruppo. Sono attivi poi un ambulatorio nutrizionale ed uno medico-legale. Il Centro mette inoltre a disposizione visite specialistiche (internistica, neurologica, gastroenterologica ed urologica) a richiesta.

Il Centro svolge anche una specifica attività di prevenzione e informazione-formazione attraverso percorsi multidisciplinari su vari temi, ad esempio la gestione dell'ansia, lo stop al fumo, la gravidanza e la maternità... Gli specialisti che lavorano in maniera stabile nel centro sono Sonia Cortopassi, medico psichiatra, dottore di ricerca e psicoterapeuta; Francesca Lemmi, psicologa e psicoterapeuta ad orientamento cognitivo-comportamentale; Ilaria Cecconi, biologa nutrizionista. All'occorrenza a tale équipe si affiancano altre figure professionali.

Accanto alla sede originaria di Viareggio in Via della Vetraia 7 (centro Italmaco), c'è la neonata sede pisana situata in via Nino Pisano 32 (proprio sopra il Bar Livorno, zona Saint Gobain). Sta per essere ultimato anche il nuovo sito internet, dove sarà possibile reperire tutta una serie di informazioni sempre aggiornate non solo relative alle attività del Centro, ma anche sulle novità della letteratura e la ricerca di settore.

Il nostro Bugiardino, giornalino bimestrale a diffusione gratuita, nasce col compito di svolgere un'opera periodica di informazione e aggiornamento su temi di intesse generale quali lo stress legato alla perdita del lavoro o i disturbi collegati alla menopausa. Tali temi verranno affrontati di volta in volta a più mani e sotto diverse angolature. Sperando di fare cosa gradita ai nostri lettori, il Bugiardino propone anche una piccola sezione dedicata ad una selezione bibliografica e filmografica sui temi via via trattati. Chi lo desidera, potrà trovarlo nelle sedi del Centro.

Dr. Sonia Cortopassi

Benessere: miraggio utopistico o realtà?

Che cosa s'intende per "benessere"?
 Il termine "ben-essere" letteralmente significa "stare bene" o "esistere bene", ovvero "una condizione psico-fisica di benessere che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano" (Commissione Salute dell'Osservatorio Europeo sui Sistemi e Politiche per la Salute).
E nella realtà, come si traduce tutto questo?
 Sebbene tutti possiamo convenire che la salute psico-fisica sia la *conditio sine qua non* per star bene e che rappresenti il **principale obiettivo di vita**,

è altresì vero che ciascuno di noi ha una propria concezione di benessere, per cui il significato che assume e le modalità per riuscire a stare bene variano di persona in persona, in base alla storia personale e familiare, alle credenze e ai valori individuali, alle priorità stabilite.
Si può davvero stare bene?
 È veramente possibile stare bene e vivere bene oppure si tratta piuttosto di un miraggio utopistico che non arriva mai, come nella famosa pièce teatrale di Samuel Beckett ("Waiting for Godot")? Infatti se è vero che mai come oggi il termine "benessere" è stato tanto oggetto di attenzione sociale, dall'altra parte dobbiamo fare i conti con un consistente numero di persone che lamentano di non stare bene per disagi e malesseri, che talora possono diventare veri e propri disturbi (disturbi di ansia, dell'umore, disturbi alimentari e obesità...). Sulla base di quanto emerge dalle statistiche, allo stato attuale i disturbi psichici costituiscono il 14% dei fattori di rischio per malattie e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2010) prevede che nei prossimi anni 1 persona su 4 (pari al 27% della popolazione) soffrirà di qualche disturbo psichico almeno una volta nella vita.

Perché nonostante vi sia una maggiore sensibilizzazione al riguardo, sono in tanti a lamentare di non stare bene?
 Sebbene in generale, le condizioni di vita siano migliorate in termini di igiene e di maggiore e migliore disponibilità di cure mediche e psicologiche, di fatto il sistema sociale nel quale viviamo non incentiva al benessere e ad una sana qualità di vita. Basti pensare, ad esempio, ai ritmi frenetici che sosteniamo, con gran parte del tempo investito nel lavoro e roscicati momenti per dedicarsi a piacere, affetti e cura di sé. Se poi al lavoro si aggiunge una famiglia da gestire e mantenere, le fatiche e le preoccupazioni si quadruplicano. Ne sanno qualcosa le donne che si dividono fra lavoro e famiglia, nel tentativo di trovare una conciliazione di fatto poco supportata dal sistema lavorativo e da un'adeguata politica di welfare. Quando poi il lavoro è a rischio o viene a mancare, allora si affacciano altre ansie e malesseri che condizionano pesantemente l'equilibrio individuale e familiare. Infine il contesto socio-culturale di ap-

partenza ci condiziona pesantemente con *must* e pressioni sociali che influenzano sia il nostro comportamento sia il nostro pensiero e lo stato d'animo: "devi essere efficiente", "devi essere bravo/a", "devi essere in forma"...
In conclusione, è veramente possibile stare bene?
 Ciascuno di noi ha il diritto e la responsabilità (verso se stesso) di mirare a stare bene. Sebbene non esistano "ricette miracolose", è altresì vero che le ricerche scientifiche concordano nell'individuare due fattori fondamentali che facilitano il raggiungimento e il mantenimento di una condizione di benessere:
l'atteggiamento fiducioso e positivo verso la vita (il "*Positive Thinking*" di Martin E.P. Seligman) e **la capacità di reagire ("resilienza") ai momenti critici, alle difficoltà e ai cambiamenti**, ritrovando un nuovo equilibrio personale.

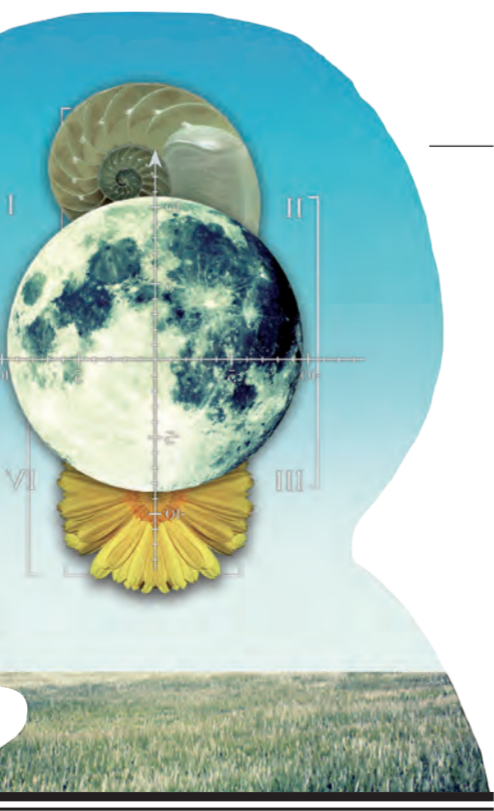
Dr. Francesca Lemmi

Alimentare il Ben-Essere

Il concetto di "Salute" si è modificato nel tempo, per arrivare ad assumere, oggi, un significato molto più ampio che associa alla condizione di **assenza** di patologie uno stato di **ben-essere** "globale" della **persona**. Alle strategie per garantire la sicurezza alimentare e la qualità degli alimenti resesi necessarie per elevare il grado di tutela della salute e degli interessi del consumatore, si sono affiancate azioni coordinate da parte dei Governi tese a promuovere e stimolare l'adozione di corretti stili di vita.

Per la prima volta sono stati presi in considerazione i condizionamenti socio-culturali, che interferiscono sulla facoltà decisionale dell'individuo e che rendono difficile la messa in pratica di un percorso consapevole per la **salvaguardia della propria salute**. **Il nuovo motto:** predisporre un percorso educativo che, attraverso la conoscenza (sapere), induca comportamenti (saper fare) coerenti con un modello di vita improntato al benessere globale della persona (saper essere). In Italia l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) ha elaborato le "**Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana**" (**LARN**), mirate a definire e divulgare le informazioni di base per un'alimentazione equilibrata e mirata al benessere.

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
4. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Il sale? Meglio poco
7. Bevande alcoliche? Se sì, solo in quantità controllata
8. Varia spesso le tue scelte a tavola
9. Consigli speciali per persone speciali
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te



→ Il consumatore è stato **informato** sull'incidenza di una cattiva alimentazione, del sovrappeso, della sedentarietà, del fumo sul rischio di patologie cronico-degenerative; è senza dubbio **rifornito** di cibi sicuri, nutrienti, fortificati... **che cosa vuole di più?**
Nel bel "Pacchetto alimentazione sana" non è compresa la formula per il benessere della psiche.
 "Sei ciò che mangi" diceva il filosofo Feuerbach e la relazione tra cibo e salute mentale **alimenta** - è il caso di dire - un fiorente settore di ricerca che va sempre più chiarendo l'importanza di ciò che

mangiamo per il benessere fisico e anche mentale. **Esiste una Dieta della Felicità, che favorisca anche il buonumore?**
 Una serie di studi ha posto in evidenza che chi abusa di **Zuccheri** , ingerendone eccessive quantità, può manifestare scompensi psico-fisici quali apatia, sonnolenza, spossatezza e rallentamento cognitivo. Da non trascurare il consumo di **Proteine** fonti preziose di precursori e mediatori di cui un esempio è il cosiddetto Triptofano, un aminoacido che interviene nella formazione della Serotonina, un neurotrasmettitore che modula l'umore e lo stato emozionale della persona, così come le

funzioni sessuali, la temperatura, la fame e il sonno. Un giusto apporto di **Vitamine** è ulteriormente fondamentale per il buon funzionamento globale dell'individuo; la carenza di Vitamine del gruppo B (B1, B2, B3/o PP/, B5, B6, B12) può infatti provocare ansia, paura, problemi di umore (ad esempio depressione), demenza e/o disturbi psicotici. **Che aspettiamo allora mettere in tavola i cibi della felicità? (No junk food but Mood food):**
Cioccolato al 70% e peperoncino stimolano la produzione di noradrenalina che disperde il pessimismo! Latte formaggi e patate contengono triptofano l'ormone della serenità che può aiutarti ad essere

socievole ed aperto al mondo!
Tomno fresco, stampt e aringhe ricchi di selenio mandano in fumo l'ansia!
 Frasi ad effetto che suggeriscono sicuramente un **nuovo modo di pensare agli alimenti**, sta poi ai professionisti che operano nel campo della salute riportare i dati e le informazioni in modo accurato, metterli nella giusta prospettiva e aiutare le persone a comprendere in che modo i risultati emersi possano influire sul loro comportamento e sulle loro scelte in fatto di salute.

Dr. Ilaria Cecconi

Il corpo delle donne

... "bella, la parola bella è nata insieme a lei, col suo corpo e con i piedi nudi..."
Quasimodo atto I, dell'Opera Notre Dame De Paris



Benessere in gravidanza

Il periodo della gravidanza rappresenta quella fase unica del ciclo di vita di una donna in cui si susseguono una serie di cambiamenti di ordine fisico, mentale e pratico che provocano un impatto sulla gestante, sul suo compagno e sul rapporto con la famiglia d'origine, richiedendo complesse capacità di adattamento. Il modo in cui una donna vive la propria gravidanza è influenzata da fattori biologici, psicologici, sociali ed economici. Un tempo diventare madre costituiva il momento di realizzazione femminile per eccellenza. Oggi la maternità si inserisce in un progetto più ampio di vita. Decidere di mettere al mondo un figlio è diventata una scelta da combinare con altre, per cui diventa necessario saper coniugare il tempo da dedicare alla cura e alla crescita della propria creatura con il tempo da impiegare nell'attività lavorativa. La velocità, caratteristica dei nostri tempi, si concilia male con l'esperienza dell'attesa, che necessita di modificare le proprie abitudini e i ritmi. Ma rallentare nella nostra società non è semplice e nella donna possono subentrare preoccupazioni e sentimenti di inadeguatezza. Una situazione di cambiamento così profonda può innescare varie ansie e paure, spesso transitorie e legate ad un processo di graduale adattamento alla nuova situazione.

Ma che cosa succede se queste preoccupazioni si protraggono per periodi lunghi, anche dopo il parto, e con un'intensità elevata? In questi casi ci possiamo trovare ad affrontare un vero e proprio disturbo psicopatologico: la Depressione in gravidanza e nel post-partum. Dai dati riportati dall'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda), emerge che il 13% delle donne soffre di questo disturbo nelle prime settimane dopo il parto, il 14,5% nei primi tre mesi postnatali ed il 20% durante il primo anno. Inoltre, sono sempre più frequenti episodi di "*Maternity Blues*": una condizione fisiologica transitoria caratterizzata da sentimenti depressivi, che colpisce il 50/80% delle partorienti e dura generalmente intorno a una settimana, ma nel 20% dei casi si trasforma in vera e propria depressione post-partum. Oggigiorno le donne sono informate circa le problematiche ostetrico-ginecologiche, seguite e monitorate per quanto riguarda la salute fisica sia personale che del bambino ma purtroppo non si riscontra altrettanta attenzione e adeguato supporto nei riguardi della condizione psico-affettiva ed emotiva. Sarebbe, al contrario, auspicabile e fondamentale accompagnare le madri in un percorso di sostegno alla gravidanza prima e alla maternità dopo, al fine di aiutarle a vivere la gravidanza e la maternità con sufficiente tranquillità e consapevolezza e prevenire lo sviluppo di condizioni di disagio.

Dr. Elena Nencioni

Il momento di realizzazione femminile per eccellenza. Oggi la maternità si inserisce in un progetto più ampio di vita. Decidere di mettere al mondo un figlio è diventata una scelta da combinare con altre, per cui diventa necessario saper coniugare il tempo da dedicare alla cura e alla crescita della propria creatura con il tempo da impiegare nell'attività lavorativa. La velocità, caratteristica dei nostri tempi, si concilia male con l'esperienza dell'attesa, che necessita di modificare le proprie abitudini e i ritmi. Ma rallentare nella nostra società non è semplice e nella donna possono subentrare preoccupazioni e sentimenti di inadeguatezza. Una situazione di cambiamento così profonda può innescare varie ansie e paure, spesso transitorie e legate ad un processo di graduale adattamento alla nuova situazione.

Oggigiorno le donne sono informate circa le problematiche ostetrico-ginecologiche, seguite e monitorate per quanto riguarda la salute fisica sia personale che del bambino ma purtroppo non si riscontra altrettanta attenzione e adeguato supporto nei riguardi della condizione psico-affettiva ed emotiva. Sarebbe, al contrario, auspicabile e fondamentale accompagnare le madri in un percorso di sostegno alla gravidanza prima e alla maternità dopo, al fine di aiutarle a vivere la gravidanza e la maternità con sufficiente tranquillità e consapevolezza e prevenire lo sviluppo di condizioni di disagio.

Famiglia: più tempo positivo insieme

Provate ad immaginare la famiglia ideale all'ora di cena: il clima è disteso, i genitori e i figli raccontano con partecipazione la loro giornata e vivono quel momento di condivisione come un'occasione speciale che li "ricarica" per affrontare la nuova giornata scolastica o lavorativa. Forse a questo punto penserete: "la mia famiglia non è come quella descritta. Abbiamo orari diversi e quasi non ci vediamo. Siamo tutti sempre di fretta, agitati o scarichi e se parliamo, di solito affrontiamo problemi economici o ciò che non va in casa. Mangiamo assorti nei nostri pensieri o fissando la tv, poi

i figli si rifugiano nel loro mondo virtuale e ognuno di fronte al suo programma preferito! ". Dal Report 2011 su Infanzia e Vita quotidiana realizzato da Istat in collaborazione con il Ministero del lavoro e delle politiche sociali, emerge che le nuove tecnologie fanno da padrone nella vita dei bambini e degli adolescenti con "significativi impatti sulle dimensioni delle relazioni sociali, dell'apprendimento, della fruizione culturale e del gioco". Ma come possiamo impedire che la tecnologia si sostituisca alle sane chiacchiere in famiglia? È un dato di fatto che la vita, così frenetica ed in

continua evoluzione, metta in crisi la capacità di stare insieme e di parlare. Spesso i ragazzi dialogano meglio su internet che attorno alla tavola e in troppe case, la televisione accesa fa da sottofondo, prendendo spazio alla comunicazione. A lungo termine, questo può portare a rinchiudersi in se stessi. Infatti non dobbiamo dimenticare che il veicolo dell'interazione è la comunicazione e che una comunicazione patologica può produrre relazioni patologiche, come sottolineano Paul Watzlawick, J. Helmick Beavin e Don D. Jackson in "La pragmatica della comunicazione umana".

Allora proviamo a considerare la famiglia come lo «spazio» in cui poter sorridere e far sorridere dopo una dura giornata lavorativa, come un rifugio dallo stress della routine quotidiana, condividendo anche vissuti e sentimenti di serenità e rinunciando almeno in parte al nostro "oggetto tecnologico" preferito in virtù di relazioni e interazioni reali, autentiche e affettive. Impariamo quindi a dare spazio e valore ai rapporti profondi e importanti come quelli familiari, impegnandoci per rafforzarli e consolidarli mediante una positiva e costruttiva disponibilità alla comunicazione, caratterizzata da apertura e condivisione e da un autentico e rispettoso atteggiamento teso all'ascolto.

Dr. Laura Dini

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:
 Laura Dini, psicologa e psicoterapeuta ad indirizzo sistemico-relazionale;
 Elena Nencioni, psicologa clinica e mediatrice familiare;
 Sara Faraoni, psicologa clinica.

"Il Bugiardino" è anche scaricabile gratuitamente in formato digitale dal sito del centro, www.centropoliterapeutico.it

Numero 2/2013: **la Coppia**

project & graphic design, **michbold**

Per approfondire:

FILMOGRAFIA	BIBLIOGRAFIA	LINKS UTILI
1. Ma come fa a far tutto? Regia di McGrath D. (2011)	1. Mamme, manager, mogli amanti. Come fanno a fare tutto? Ferguson Barberini C. (2012)	1. www.guadagnarcinsalute.it
2. Working girl. Regia di Nichols M. (1988)	2. Il corpo delle donne. Zanardo L. (2010)	2. www.salute.gov.it/ Temi > Prevenzione
3. Time. Regia di Ki-DuK K. (2006)	3. Il bello del pancione. Cooke K. (2012)	3. Diet Nutrition and the Prevention of Chronic Disease. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation
4. Quando ha notte. Regia Comencini C. (2011)	4. Quando le madri non sono felici. Ammaniti M., Cimino S., Trentini C. (2007)	4. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN): www.inran.it
5. Che cosa aspettarsi quando si aspetta. Regia Jones K. (2012)	5. In the Mood for Food. Pratt J. (2010)	5. FoodToday (European Food Information Council Newsletter): www.eufic.org