



Il Covid-19 Formato Smart - Istruzioni per giovani e meno giovani

Dipartimento di Salute Mentale, U.O.S.D. Neuropsichiatria Infantile

RAGAZZI E RAGAZZE il momento è complicato per noi! Restare a casa senza più svolgere le attività a cui siamo abituati è un problema!

Niente partite di calcio e pallacanestro, niente palestra, niente uscite di gruppo.

Cerchiamo però di sopravvivere insieme a tutte queste novità con qualche breve informazione, alcuni semplici consigli e una bibliografia e una filmografia pronta per l'uso!

Che cos'è il COVID-19?

Nelle lezioni di scienze avrai sicuramente sentito parlare di virus, dal latino "virus"= veleno. Si tratta di un microrganismo acellulare che per riprodursi si mette comodo dentro una cellula di un altro organismo e così la infetta! Il Corona-virus è un virus respiratorio che si diffonde con la tosse, gli starnuti, ma anche con le mani contaminate toccandosi bocca, naso e occhi. Il suo nome sta CO= Corona, VI= virus, D= disease, 19 che indica l'anno in cui è comparso.

Ne posso morire?

Purtroppo è vero che si può morire a causa di questo virus, specie se si hanno altre patologie. Per fortuna i ragazzi non hanno molte malattie pregresse anche se a qualcuno può capitare. Il Covid 19 causa infatti forme gravi di polmonite per la quale si può aver bisogno di un ricovero in ospedale. Se però stiamo a casa, siamo rispettosi delle regole e contribuiamo a limitare il contagio siamo tutti più al sicuro!

E se ho paura?

La paura è un'emozione normale, anzi fondamentale che ci aiuta a proteggerci perché ci mette in guardia dai pericoli. Avere paura in questo momento è quindi importante perché ci spinge ad essere responsabili, proteggerci e proteggere gli altri.

La paura diventa nociva solo quando è eccessiva perché invade tutta la nostra mente e non ci permette di pensare razionalmente e realisticamente.

A cosa devo stare attento?

Devi rispettare tutte le regole previste in questo delicato momento: restare a casa, uscire solo per motivi di salute o di necessità, lavarti spesso le mani, evitare baci e abbracci.

Abbi cura di te

La mattina svegliati, lavati e vestiti. E' abolito il pigiama! Prendersi cura della propria persona è fondamentale in situazioni d'emergenza perché ci conforta e rinforza il senso d'identità e continuità. In questa emergenza planetaria, il primo alleato è il rispetto per sé stessi.

Keep Calm!

La modalità di adattamento con cui ora reagisci all'emergenza Coronavirus dipende dalla tua emotività e dalla capacità logica che hai di filtrare con obiettività le informazioni più disparate sull'evoluzione del contagio. Restare calmi e evitare le fake news è necessario per scongiurare reazioni di contagio emotivo come il panico e/o sottovalutare i possibili rischi reali cui siamo esposti.

Generazione 4.0 - 5.0

La quarantena da Coronavirus ha scoperto un'Italia connessa, in videochiamata whatsapp, Skipe, democraticamente Smart, capace di utilizzare la tecnologia per colmare la distanza fisica e soddisfare il bisogno umano di essere in relazione con gli altri.

La generazione 4.0-5.0 dei nativi digitali ha da sempre grande facilità nell'utilizzo di questi strumenti, ma per la tua salute mentale durante quarantena è bene disconnettersi un po'!

Limitare la sovraesposizione a notizie allarmanti riduce il rischio di sviluppare un costante stato d'ansia e aiuta a ritrovare una condizione d'equilibrio psicofisico.

Collega il cervello

Le neuroscienze dimostrano che per star bene e evitare di rimuginare su pensieri negativi è opportuno impegnarsi in attività pratiche che canalizzano l'attenzione sui gesti, sul fare, sul creare manualmente. La neurochimica del cervello migliora quando si dipinge, si suona uno strumento musicale, si sistemano delle foto in un album, si innaffiano le piante, si cucina, si fanno piccoli lavori domestici. Aver cura delle piccole cose aiuta a scandire il tempo in queste giornate atipiche.

Ritagliarsi uno spazio in casa

In questo periodo di convivenza forzata per stemperare le tensioni inevitabili che si creano in famiglia è opportuno che si individui uno spazio in casa dove potersi sentire tranquilli. Per affrontare insieme l'emergenza cercate comunque dei momenti comuni di dialogo e comprensione.

#Andrà Tuttobene

Dietro questa frase che è sintesi, socialmente condivisa, della quarantena e messaggio di speranza per il futuro c'è la consapevolezza che l'essere umano riesce a dilazionare le gratificazioni nel tempo grazie a parti del cervello che si chiamano aree frontali. Dunque iniziamo a pensare alle attività che saranno possibili e ancora più soddisfacenti a breve.

Friends

Amici reali e virtuali, lontani e vicini in questo momento sono fondamentali! Con la chiusura delle scuole e il metro di distanza preventivo si corre il rischio di sentirsi soli, dunque curate i vostri contatti sociali, telefonate, videochiamate, scrivete - cercate le persone che vi fanno star bene e per voi sono importanti.

Videogiochi

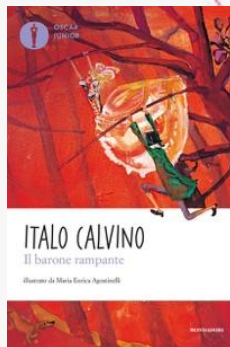
In un mondo che drasticamente cambia, per di più in modo allarmante e veloce può essere rassicurante isolarsi, ore e ore, giocando alla Play. Il rischio dipendenza da videogiochi si può contenere cercando di attivare l'immaginazione creativa, che diventa risorsa per ogni essere umano. La lettura e la filmografia possono essere diversivi, altrettanto piacevoli e poco impegnativi, per distrarsi in modo libero e alternativo. Di seguito vi consigliamo qualche titolo!

PRONTO SOCCORSO LETTERARIO

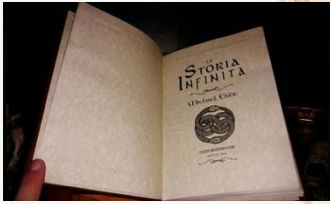
“La lettura è il viaggio di chi non può prendere un treno”
(Francis de Croisset)

LETTURE CONSIGLIATE...

Storie della preistoria, A. Moravia – sono 21 racconti brevi con protagonisti dai nomi divertenti (Gi Raffa, Cocco Drillo, Ser Penti...) che incarnano tutti i difetti e le caratteristiche degli uomini. Da leggere uno al giorno, per sorridere insieme.

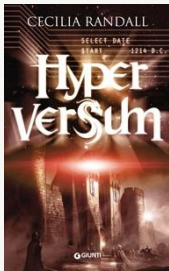
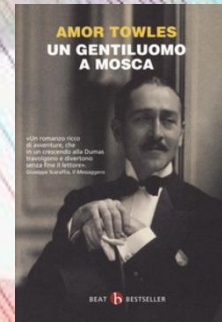


Il barone rampante, Italo Calvino – Cosimo, il giovane, rampollo di una famiglia nobile ligure di Ombrosa, all'età di dodici anni, in seguito a un litigio con i genitori per un piatto di lumache, si arrampica su un albero del giardino di casa per non scendervi più per il resto della vita. Cosimo dimostra ben presto che il suo non è solo un capriccio: spostandosi solo attraverso boschi e foreste e costruendosi a poco a poco una dimensione quotidiana anche sugli alberi.



La storia infinita, M. Ende – anche Bastiano Baldassarre Bucci è chiuso in una soffitta (vabbè, ci si è rifugiato da solo) e deve risparmiare il cibo, ma la sua diventa la più grande avventura che si possa immaginare. C'è anche il film, dopo. E la splendida colonna sonora da mettere a tutto volume.

Un gentiluomo a Mosca, A. Towles – il conte Rostov è costretto agli arresti domiciliari nell'Hotel Metropole di Mosca. Convinto che “un uomo deve saper governare le proprie circostanze, altrimenti saranno le circostanze a governare lui”, non si lascia scoraggiare, pur sentendosi un leone in gabbia. Attraverso il conte ripercorriamo la storia della Russia del Novecento. È un libro per adulti ma non difficile, godibilissimo.



Hyperversum, C. Randall – un gruppo di adolescenti si ritrova catapultato nel Medioevo, in un mondo completamente diverso da quello a cui è abituato e cerca di sopravvivere. La ricostruzione storica è fatta benissimo, i personaggi vivono tutta una gamma di emozioni, positive e negative, e l'avventura è coinvolgente. La saga completa è di 3 volumi per la prima generazione e altri 3 per i loro figli.

Harry Potter e la pietra filosofale, J.K.Rowling e poi tutta la saga – perché nessuno



si può sentire solo, dopo aver conosciuto Harry, Ron, Hermione, Hagrid... Perché ci sono dentro tutte le paure più grandi che possiamo avere ma anche tutti gli strumenti di forza che abbiamo. Perché a Hogwarts si cresce, si impara a fare la propria parte, si lotta, si apprende il concetto di 'scelta' e di 'sacrificio'... e perché nessuno resta uguale, alla fine.

ARTHUR CONAN DOYLE

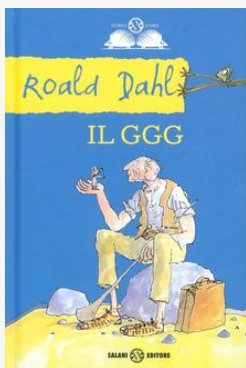
Le avventure di Sherlock Holmes



BL Resenzi

Le avventure di Sherlock Holmes, A. Conan Doyle – 12 racconti in cui il più popolare detective di tutta la letteratura, insieme all'inseparabile amico Watson, risolve con la sua intelligenza gli enigmi che gli si presentano davanti. Un simpatico modo per allenare le capacità deduttive di tutti.

La solitudine dei numeri primi, P. Giordano – narra le vite parallele di Alice e Mattia attraverso le vicende spesso dolorose che ne segnano l'infanzia, l'adolescenza e l'età adulta. Attraverso la loro storia si parla di solitudine, la solitudine dei numeri primi, numeri invisibile, numeri solitari.



Il GGG, R. Dahl – una storia adatta ai più piccolini ma anche ai grandi, un'avventura piena di umanità e di creature spaventose e geniali. E poi si può vedere il film. lettore.

Il figlio unico, Guojing – è un silent book, solo immagini: una bimba piccolissima resta sola, ha paura, ma poi incontra un animale e iniziano insieme una grande avventura. I libri senza testo hanno un particolare interesse per chi vuole stimolare la sua fantasia: alle immagini si possono affidare significati importanti che riguardano la storia personale del



DA VEDERE....



- FOREST GUMP - 1994 ROBERT ZEMECKIS
- L'ATTIMO FUGGENTE - 1989 PETER WEIR
- WILL HUNTING GENIO RIBELLE- 1997 GUS VAN SANT
- A BEAUTIFUL MIND - 2001 RON HOWART
- APPUNTAMENTO A BELLEVILLE - 2003 SYLVAIN CHOMET
- MISS PEREGRINE LA CASA DEI RAGAZZI SPECIALI - 2016 TIM BURTON
- NOI SIAMO INFINITO - 2012 STEPHEN CHBOSKY
- IL TEMPO DELLE MELE - 1980 CLAUDE PINOTEAU
- DIRTY DANCING - 1987 EMILE ARDOLINO
- PELE' - 2016 JEFF ZIMBALIST MICHAEL ZIMBALIST
- VITA DI PI - 2012 ANG LEE
- IL DISCORSO DEL RE - 2010 TOM HOOPER
- IL PASSATO E' UNA TERRA STRANIERA - 2008 DANIELE VICARI
- L'ONDA - 2008 DENNIS GANSEL
- RAINY MAN - 1988 BARRY LEVISON