

IN QUESTO NUMERO	
<b>Vita di Reparto:</b>	- Nuovi corsi di formazione
- Un saluto speciale	- Giù la maschera
- Benvenute Easy e Jenny	- Oltre il mito
- La nostra Anna in giallo	- Dat e Biotestamento
- Apriamo le porte al Gentle Care	<b>... e ancora:</b>
- Tiro al piattello	- Menni Chef
- Cara amica ti scrivo	- La Scienza in VSB
	- Una buona lettura

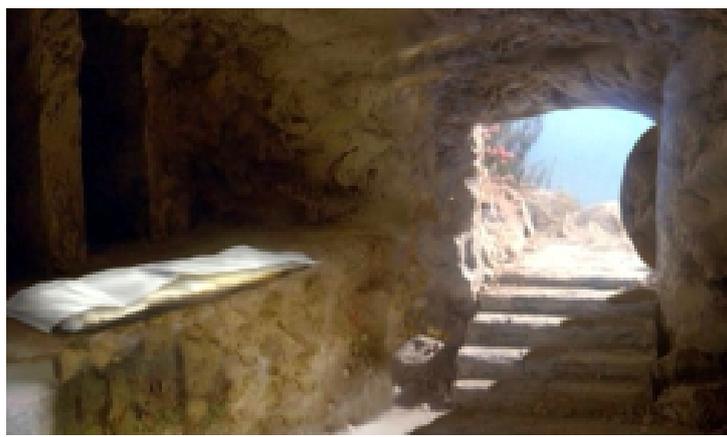
## PASQUA: LA VERA FESTA

**A**nche quest'anno è arrivata la Pasqua. Come sempre un po' di corsa, una Settimana Santa vissuta di fretta e con tanto lavoro da sbrigare "prima del ponte", un po' di uova di cioccolato avanzate (chissà perché, tutti gli anni sembra che se non ne compriamo almeno una rischiamo di rimanere senza, e poi invece ne arrivano tante da riempire la casa...), una scampagnata al Lunedì che riesce sempre "un po' così" per via del tempo ballerino... E via che si riparte. Meta: prossimo ponte, 25 Aprile. Mi rendo conto che questa descrizione appaia un po' sommaria e forse anche un po' ingiusta, ma non credo di essermi scostato poi di molto dal pensiero comune...

In effetti, non siamo abituati, culturalmente, a dare il peso che merita alla Pasqua. A partire da come sono impostate le vacanze scolastiche: due settimane a Natale e una a Pasqua portano inconsapevolmente a pensare che... il Natale conti di più! Si tratta evidentemente di una festa centrale per noi cristiani, ma se dovessimo eleggere "la" Festa, questa sarebbe la Pasqua. Che ne sarebbe infatti, senza la Pasqua, del cristianesimo?



Che cosa rappresenterebbe Gesù per noi se non fosse risorto? Che posto avrebbe nei nostri cuori la speranza della Salvezza senzala Risurrezione di Cristo? Se non fosse risorto, Gesù sarebbe raccontato come un eroe, una persona straordinaria che ha offerto grandi insegnamenti attraverso grandi opere... Ma con la sua Risurrezione, con la Pasqua, noi possiamo alimentare la nostra Fede e dirci Cristiani, certi che il sacrificio di Cristo abbia avuto un senso: un disegno di Dio che ha voluto incarnarsi e scendere nel mondo (ecco il Natale), per poi tracciarci la via, invitarci a seguirlo e infine, nonostante i nostri tradimenti e i nostri rinnegamenti, offrirci comunque la porta della Salvezza. Ed ecco dunque perché non possiamo non esaltare la Pasqua, non possiamo relegarla a bella festa di inizio primavera; ma viverla invece come tripudio del Signore che si offre tutti i giorni per noi nella Eucarestia (Giovedì Santo), è disposto a tutto, fino a morire, per noi (Venerdì Santo), per poi offrirci la promessa di Salvezza e di Vita nuova (Domenica di Pasqua). Dio è l'Alfa e l'Omega, il principio e la fine di tutto: il Figlio, Gesù, è il Natale e la Pasqua...



## UN SALUTO SPECIALE

**I**l mese di febbraio, tradizionalmente noto come il più corto e veloce dei dodici, quest'anno è stato, per noi della RSD, scandito da un lento trascorrere del tempo, per doverlo dedicare ad un saluto preannunciato, del nostro caro Dott. Beretta che dal primo marzo ha cominciato la collaborazione professionale in un'altra realtà lavorativa.

Nel corso delle settimane si è comunicata la notizia agli operatori e, a malincuore, anche agli ospiti e ai loro familiari, per offrire a tutti la possibilità di poterlo salutare.

Ci sono stati momenti di visibile commozione e di espresso dispiacere, dopo tanti anni di servizio in struttura, ben diciannove, contraddistinti da una presenza sempre sorridente e disponibile alla relazione.

Pronto alla battuta scherzosa e capace di sdrammatizzare situazioni complesse; lo abbiamo salutato così, con la gioia che ci ha trasmesso negli anni, organizzando due feste, l'una con gli operatori della struttura che hanno voluto essere presenti, e l'altra con i suoi amati ospiti, che non hanno risparmiato i loro sinceri e autentici gesti di commozione, con abbracci e strette di mano, nonché con discorsi e pensieri di commiato. Anche il Dott. Beretta si è emozionato, soprattutto quando ha ricevuto i regali realizzati dai ragazzi, regali che parlavano di tutto il percorso di cura fatto insieme, una cura che è andata ben oltre



l'aspetto clinico, per dar spazio alla parte umana, fatta di attenzioni e di ascolto, proprio come un padre accudente e premuroso, sulle orme di San Benedetto.

Diventa facile, e a volte anche un po' scontato, quando le persone ci lasciano, esprimere approvazione e consenso sul tempo passato insieme, dimenticando momenti difficili e criticità affrontate. Al di là delle apparenze, delle possibili visioni emotive di questi momenti, ci piace pensare che il nostro caro Dott. Beretta abbia davvero lasciato un segno, un segno umano importante, nel cuore di chi lo ha saputo, anche per questo, capire e apprezzare.

Grazie Mauro!

Wilma e Claudia



# BENVENUTE EASY E JENNY

Dopo tanti anni di Pet Therapy, abbiamo salutato il nostro cane Tuly, con il quale abbiamo fatto un lungo percorso, iniziato nel lontano 2006, imparando tanto sul mondo animale. Da gennaio di quest'anno abbiamo dato il nostro benvenuto a Easy e Jenny, le nostre amiche a 4 zampe, accompagnate da Riccardo e Vanessa, due simpatici terapeuti che tutti i martedì pomeriggio fanno compagnia ai nostri ospiti, trascorrendo insieme due ore molto intense.

Alle 14.30 siamo tutti in trepidante attesa delle nostre giocose amiche; ci prendiamo cura di loro accarezzandole, spazzolandole e nutrendole con golose crocchette (ma quanto mangiano?).

A pensar bene, quanti regali fanno loro a noi? Basta considerare il numero di sorrisi, coccole e attenzioni reciproche, che donano a tutti un benessere infinito.

L'attività è suddivisa in due gruppi ed è seguita da due educatori, che supportano i terapeuti nella gestione delle dinamiche relazionali con gli ospiti, coccolando loro stessi le due amiche a 4 zampe. Ogni gruppo è composto da circa otto ragazzi, che hanno accolto la proposta con entusiasmo,



incuriositi ogni volta dal poter conoscere sempre più abitudini e interessi di Easy e Jenny.

L'attività proseguirà fino a giugno, con l'intento di conoscerci meglio e di costruire una solida amicizia a 4 ZAMPE!

Ecco le nostre prime impressioni:

- **Roberto** "Jenny è un giovane pastore tedesco di due anni, è molto dolce e ama farsi spazzolare da me"
- **Giuseppe** "Jenny è molto simpatica, bella, giocherellona, se fosse il mio cane ci avrei giocato tutto il giorno"
- **Wanda** "Mi piace sapere cosa ha mangiato in settimana Jenny; mi fa un sacco di compagnia"
- **Adriana** "Devo conoscere meglio Easy ma sono contenta; le piace quando la spazzolo!"



**Il gruppo di Pet Therapy  
con Valentina e Manuel**

## VITA DI REPARTO - RSA

### LA NOSTRA ANNA IN GIALLO!!

Il nuovo anno ha portato un cambiamento e un nuovo colore alla nostra ASA Anna, che è diventata OSS. Un cambiamento meritato e conquistato dopo tanti anni!

Un augurio da parte di tutto il nucleo e i colleghi, complimenti e... continua così!!!

**Il Nucleo Rosso**



# APRIAMO LE PORTE AL GENTLE CARE

**N**el mese di Febbraio è partita la tanto attesa formazione Gentle Care per tutti gli operatori del Nucleo Rosso!

Gentle Care è una filosofia assistenziale ideata dalla terapeuta occupazionale Moyra Jones che individua come obiettivo fondamentale il benessere della persona e di chi le sta vicino. Il metodo prevede una riorganizzazione dei tre elementi che ruotano attorno all'anziano: LO SPAZIO, che con i suoi colori, la sua luminosità e i suoni è determinante per la riattivazione del benessere, LE PERSONE, che comprendono operatori, familiari e volontari che devono essere formati per entrare in relazione nel modo più corretto con l'anziano ed infine le ATTIVITA', che si devono basare sulla storia del singolo, assomigliare ad attività di base della vita quotidiana ed essere piacevoli.



Il cuore di questo approccio si basa sulla semplicità e sul far ritrovare alla persona anziana luoghi che riconosca come casa e spazi di vita, NON di cura e assistenza. Il corso ha coinvolto TUTTI gli operatori del Nucleo e i tre incontri sono stati seguiti con molto entusiasmo da tutti ed hanno portato una ventata di novità e di necessità di cambiamento!!!! Ciò che sarà il nostro motto in questo processo di cambiamento sarà:

"A volte le parole non bastano.

E allora servono i colori.

E le forme.

E le note.

E le emozioni.

(A. Baricco)



# TIRO AL PIATTELLO

**L**a folla freme e le tifoserie avanzano in attesa della grande sfida!!! In RSA, al piano terra, a scadenza quindicinale si organizza un torneo di tiro al piattello (senza esclusione di colpi...).



Quattro squadre (rossi, gialli, verdi e blu) si sfidano all'ultima "spiattellata" per avvicinarsi il più possibile al dischetto più piccolo e accaparrarsi più punti... Ospiti, volontari e familiari sono

coinvolti e... a volte... anche qualcun altro dall'esterno fa capolino e dà il suo contributo per vincere e trionfare...

Si crea una buona atmosfera di sana competizione con tifo incluso e incitazioni da stadio... come si può ben osservare anche la Superiore è diventata una cultrice di questo sport!!!

Gli uomini sono più riflessivi e calcolatori, mentre le donne, alcune con un po' di fortuna, altre veramente dotate, si dimostrano sempre di più molto portate a questa specialità sportiva... Il vincitore assoluto, dopo applausi e ovazioni e ... "un sorriso per la stampa" riceve l'attestato di campione da esporre nella propria camera ed esibire oppure osservare come ricordo di una ... mattinata diversa!!!

## Il comitato sportivo



## CARA AMICA... TI SCRIVO...

**S**i perché per noi che l'abbiamo conosciuta Erica era un'amica, pronta a sorridere e a darci forza, fino all'ultimo... Non vogliamo che questo sia un addio... perché in noi il suo ricordo non è svanito, anzi, sembra che ancora sia presente in mezzo a noi, con la sua voglia di lavorare e di mettere a disposizione il suo tempo per gli altri. Come il sacerdote ha detto nell'omelia: "Erica lavorava non per sé, ma per gli altri". E' questo l'insegnamento che ci ha lasciato e che rimarrà vivo in noi come la fiamma di una candela che mai si spegnerà...

Offrire il proprio tempo agli altri, offrire le proprie doti e il proprio talento agli altri: questo è l'insegnamento più bello che Erica ci ha voluto regalare... I suoi grandi occhi azzurri rimarranno nei nostri cuori, il suo dolce sorriso e la sua voce non svaniranno...

Noi non la vediamo più fisicamente, ma la sua presenza è ancora in mezzo a noi... c'è ancora la sua "bacheca" di cui andava fiera appesa in veranda dove sono esposti tutti i suoi meravigliosi lavoretti. E quest'anno sarà organizzato un mercatino in suo onore dove venderemo alcuni suoi lavori... da lassù sarà orgogliosa sicuramente di vedere che il suo ricordo è mantenuto vivo in questo modo.

Certo che è difficile non poterla più accarezzare o ricevere le sue carezze. Ma noi la ricorderemo sempre e i suoi occhi meravigliosi, ne siamo certi, ci osservano da lassù...

Cara amica... ti scriviamo... anzi ti ricordiamo e speriamo vivamente che anche tu ci possa guardare...

Un abbraccio forte forte...

## Da chi ti voleva bene



## VITA DI REPARTO - RSP

### NUOVI CORSI DI FORMAZIONE

**P**er il terzo anno il gruppo educatori della Riabilitazione Psichiatrica propone corsi di formazione dedicati a operatori che si occupano di educativo. Il programma di quest'anno prevede otto giornate di formazione, dedicate a educatori operanti in strutture del territorio, con conferimento di crediti ECM. I corsi hanno un disegno coerente e un forte collegamento tra loro, ma sono pensati perché si possa partecipare anche ad un singolo evento e non a tutta la serie. L'iniziativa sta avendo un grande successo. Abbiamo da poco proposto il quinto corso e siamo riusciti a riempire praticamente tutti i posti disponibili in ogni giornata. Anche il gradimento dell'iniziativa, e la percepita utilità dei contenuti proposti, stanno ottenendo ottimi riscontri.



L'idea dei corsi nasce dal bisogno del gruppo educatori RSP di avviare un confronto con il "mondo esterno", con gli operatori che si occupano di educativo sul territorio che ci circonda. Si tratta di un confronto di linguaggio, di metodologie, di obiettivi, ma soprattutto è un confronto di scientificità. Nell'esperienza di anni in RSP abbiamo infatti affinato un approccio scientifico sicuramente ancora da perfezionare, ma di portata e consapevolezza rimarchevoli se confrontate con molti degli approcci educativi riscontrati nei nostri colleghi sul territorio. Ecco che l'obiettivo di questa serie di corsi è quello di contribuire a diffondere un approccio educativo che sia pedagogicamente robusto e – questa per molti è una novità- scientificamente sostenibile. Il tema dei corsi va perciò dalla costruzione di un progetto educativo, alla creazione di una attività educativa, alla conduzione e alla valutazione e validazione delle stesse.

Per il gruppo educatori RSP questa esperienza di docenza ha un valore enorme. Tutti gli operatori sono coinvolti, e tutti si stanno sperimentando in grado di insegnare, di trasmettere contenuti di senso, e di ricevere feedback di efficacia. Per noi si tratta di una azione di manutenzione e di potenziamento del gruppo stesso, stiamo vivendo questa iniziativa come una sorta di supervisione del gruppo stesso, che lavorando per trasmettere contenuti, affina gli strumenti del singolo e del gruppo, il senso di appartenenza a VSB, e la consapevolezza di lavorare in un contesto che propone e veicola un livello di professionalità difficilmente riscontrabile in altri posti di lavoro.

A tutti i livelli. Ulteriori riscontri li abbiamo ottenuti, e li stiamo ottenendo, da diverse strutture che ci chiedono di progettare percorsi formativi ad hoc per i loro operatori. Nella quotidianità del lavoro in reparto non sempre è facile riflettere su noi stessi, sulla nostra professionalità. Occasioni come questa ci permettono di uscire fuori, di guardare gli altri senza presunzione, ma con sicurezza. Insieme ad alcuni spunti di miglioramento che sicuramente abbiamo raccolto, il rimando maggiore è la rinforzata consapevolezza e soddisfazione di lavorare e di fare parte di una Clinica forte di un livello di professionalità e di scientificità non comuni.

**Ferdinando**

## VITA DI REPARTO - CD

### GIU' LA MASCHERA! Il martedì a Teatro

Ogni mattina al Centro Diurno si sfoglia il quotidiano locale, anche alla ricerca di proposte interessanti che offre il territorio. Inserirci nel territorio è uno dei nostri obiettivi. La scelta di partecipare ad un corso di teatro è partita da questi presupposti.

Ma entriamo nello specifico.

Dalla fine di Gennaio tre utenti del Centro Diurno ed un operatore si sono iscritti ad un corso di teatro presso l'Associazione "Giosuè Carducci" di Como.



Il corso è tenuto al martedì mattina da una professionista che ha dedicato e sta dedicando la propria vita alla recitazione e, visto nel suo insieme, al mondo del teatro in genere. Sono iscritte al corso anche altre persone, a vario titolo interessate all'iniziativa, con le quali si è ormai creato un clima di affiatamento reciproco. Le lezioni sono teorico-pratiche. Il corso è centrato sull'uso del corpo, della gestualità e della voce.

Vengono svolti all'inizio di ogni lezione esercizi propedeutici al movimento, un riscaldamento di disinibizione utile a rimuovere i blocchi che potrebbero impedire l'interazione reciproca.

E poi arriva il momento del tema centrale della lezione in cui ci si sperimenta attivamente in ruoli ed espressività teatrali.

Quasi all'unisono emerge al termine delle lezioni una sensazione di benessere e serenità.

Un'esperienza interessante e alla quale è sicuramente utile prendere parte; un'esperienza importante per affinare la consapevolezza del proprio corpo e della propria voce e per migliorare la propria autostima e immagine di sé di fronte agli altri.

"Un corso da considerare senza dubbio positivo, che aiuta ad evidenziare le nostre qualità e, nel contempo, a lasciare da parte, almeno per quelle due ore, le fatiche e le negatività. Usciamo dalle lezioni migliorati interiormente".

Tutto questo al di fuori del Centro, in seno alla società.

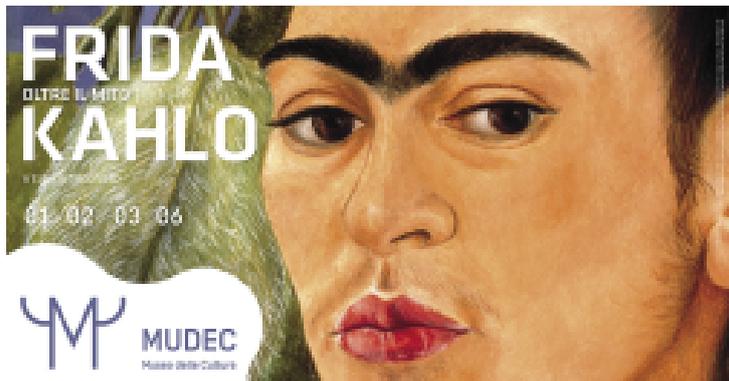
### Gli aspiranti attori del CD



## “OLTRE IL MITO”

Le opere di Frida Kahlo in mostra a Milano

E' ormai consuetudine del Centro Diurno andare a visitare le più importanti mostre pittoriche che vengono presentate nei siti museali di Milano. E' in programma nelle prossime settimane la visita alla mostra dedicata alle opere di Frida Kahlo. La mostra sarà aperta dall'1 febbraio al 3 giugno 2018 presso il Museo delle Culture (MUDEC) di Milano. La mostra, che espone per la prima volta in Italia alcune opere dell'artista messicana, si presenta un appuntamento alquanto straordinario, per noi in particolare, dal momento che le opere di Frida Kahlo, insieme a quelle di altri artisti, sono state oggetto del percorso di Arteterapia dello scorso anno. Insomma, un appuntamento assolutamente da non perdere. Riportiamo una breve descrizione dell'artista, che ci introducono alla potenza espressiva che si aprirà ai nostri occhi.



“Frida Kahlo è considerata una delle più importanti pittrici messicane. A 18 anni viene coinvolta in un incidente e le ferite al fisico la faranno soffrire per tutta la vita, compromettendo la sua mobilità. Durante i mesi a letto immobilizzata da busti e gessi, i genitori le regalano colori e pennelli per aiutarla a passare le lunghe giornate. Questo regalo darà avvio ad una sfolgorante carriera artistica. Una vita difficile, quella di Frida, segnata da una lunga malattia e da grandi passioni, vissute senza remore, con tutta sé stessa. La passione per l'arte, quella per il Messico e l'amore tormentato per Diego Rivera, pittore messicano, il compagno di una vita. Quella di Frida è stata una vita breve ma ricchissima perché vivere col cuore non significa limitarsi a contare i giorni, ma significa contare le emozioni, perché la vita non è mera sopravvivenza. Frida Kahlo è stata un'artista coraggiosa, capace di trasformare la sofferenza in ispirazione, le sconfitte in capolavori, plasmando opere che sono un urlo orgoglioso e potente alla sfida del vivere”.

Il Centro Diurno

## DAT e Biotestamento: ci riguardano?



Sicuramente sì. Infatti, il giorno 5 marzo il Consiglio Provinciale ha convocato le figure apicali dei Centri della Provincia (Superiore, Direttori Generali, Direttori Sanitari, alcuni medici e responsabili di area) e ha invitato il Governo Generale (hanno partecipato le Consigliere Suor Ana Lucia Castro e Suor Andrea Calvo) per riflettere sulle sfide che la legge sulle Determinazioni Anticipate di Trattamento, più brevemente DAT, ci presenta dopo essere stata approvata in Parlamento il 22 Dicembre 2017 (Legge n. 219/2017) e dopo essere entrata definitivamente in vigore dal 31 Gennaio 2018. Al tavolo, hanno avuto il ruolo di relatori Padre Elia Tripaldi OH, l'Avvocato Giuseppe Gugliuzza e il Dottor Raffaele Sinno (medico anestesista-rianimatore e bioeticista). La legge in questione pone importanti interrogativi circa l'assistenza che i nostri Centri intendono offrire a pazienti con gravi patologie croniche stabilizzate o degenerative. Sono state prese in considerazione le conflittualità etiche che possono insorgere con pazienti che richiedano l'applicazione “integrale” della legge. Detto che non ci si possa esimere dall'attenersi alla legge, è però sempre possibile lavorare su quella “alleanza terapeutica” (ribadita come fondamentale dalla legge stessa) per mirare a una svolta in senso dialogico-relazionale di quella forma di autodeterminazione che il paziente è sollecitato (sempre dalla legge) ad assumere. Sarà dunque cruciale per l'équipe curante prepararsi e formarsi a saper affrontare tali eventualità, nella convinzione che un clima e un contesto accogliente e compassionevole possano fare molto nell'indirizzare le scelte autodeterministiche del paziente. Si tratta sicuramente di una legge che sfida apertamente la cultura della difesa della vita che ci caratterizza, e che ci richiederà un grande impegno sia all'interno dei nostri Centri sia a livello istituzionale e socio-politico.

Michele

## Pasta con asparagi, stracciatella e fiori di zucca

### Ingredienti

- 320g Farfalle Integrali
- 500g Asparagi
- 100g Fiori di zucca
- 50g Stracciatella
- 30g Pomodorini secchi sottolio
- Basilico q.b.
- Succo di limone ½
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.



### Procedimento

Per prima cosa mettete sul fuoco una pentola con l'acqua per cuocere la pasta; quindi dedicatevi al condimento, iniziando dalla pulizia degli asparagi: eliminate la parte finale del gambo degli asparagi e con un pelapatate sbucciate la parte esterna. Utilizzando un coltello tagliate a tocchetti la parte finale degli asparagi e dividete le punte a metà. Scaldate un filo d'olio in un tegame e unite gli asparagi. Condite con sale e pepe, poi sfumate con il succo del limone e cuocete per 7-8 minuti. Cuocete la pasta per il tempo riportato sulla confezione. Pulite delicatamente con un panno i fiori di zucca, tagliate via la base, eliminate il pistillo e riduceteli a listarelle sottili, tenendo tutto da parte. Tagliate anche i pomodorini a listarelle, scolati dell'olio di conservazione, e non appena la pasta sarà al dente scolatela e trasferitela direttamente all'interno del tegame con gli asparagi. Aggiungete i fiori di zucca, i pomodorini e, a fuoco spento, terminate con la stracciatella. Amalgamate il tutto aggiungendo le foglioline di basilico fresco e servite la vostra pasta con asparagi e fiori di zucca calda o tiepida!

Il disturbo di panico è un disturbo della "fitness fisica"? Una proposta euristica  
Is panic disorder a disorder of physical fitness?  
A heuristic proposal



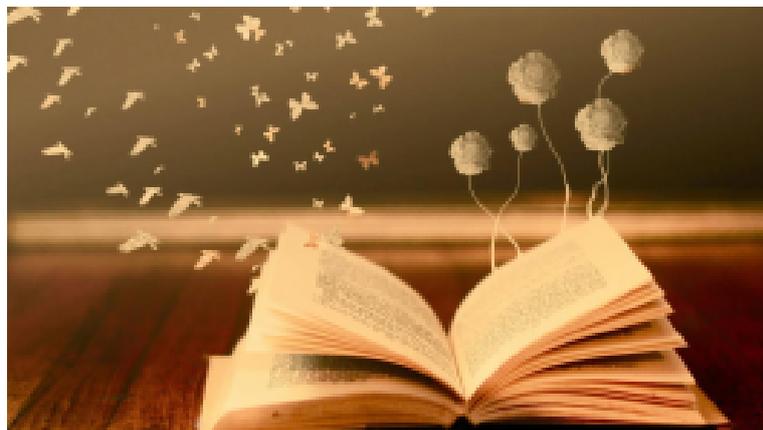
"Is panic disorder a disorder of physical fitness? A heuristic proposal" è il titolo di un nuovo articolo che è stato recentemente pubblicato su F1000Research, importante rivista scientifica internazionale. L'articolo propone il modello sottostante il disturbo di panico (DP), elaborato dal Prof. Perna e dalla Dott.ssa Caldirola sulla base degli studi sperimentali condotti sul campo e della loro esperienza clinica con pazienti affetti da DP che dura da più di 25 anni. Il DP è una sindrome complessa, che esordisce con attacchi di panico improvvisi (AP), che consistono in una comparsa improvvisa di sintomi somatici, come dolore al petto, palpitazioni, fiato corto, sensazione di soffocamento e vertigini/instabilità, accompagnate da intenso disagio e/o paura di morire o di perdere il controllo. Attualmente, il DP è concettualizzato come un disturbo mentale ed è incluso tra i disturbi d'ansia nel Manuale Diagnostico dei Disturbi Mentali (DSM-5) e nella Classificazione Internazionale delle Malattie (ICD-10). Esiste, infatti, un consenso generale sul ritenere che gli AP siano dei "falsi allarmi", associati a sistemi difensivi, regolati dal sistema nervoso centrale, che sono anormalmente sensibili. Questa diffusa assunzione è rinforzata dal fatto che il DP è trattato con successo da terapie che agiscono sui meccanismi legati all'ansia, come gli psicofarmaci e/o la psicoterapia. Tuttavia, i risultati degli studi di ricerca e l'esperienza clinica maturata, suggeriscono che il DP non può essere considerato solo un disturbo mentale: i pazienti con DP possono avere realmente un funzionamento corporeo anormale o inefficiente.

Molti pazienti, infatti, si lamentano dei propri sintomi somatici anche quando gli AP non sono presenti; essi non si sentono pienamente "in forma" e riportano frequenti sensazioni di dispnea, tachicardia, vertigini

o altre sensazioni somatiche spiacevoli. Di conseguenza, la "fitness fisica" di questi pazienti, che è lo stato di benessere fisico che porta a prestazioni ottimali nelle molteplici attività quotidiane, può risultare compromessa. I sintomi fisici transitori esperiti durante gli AP, così come il disagio fisico che li accompagna quotidianamente, possono esprimere effettive manifestazioni di un declino della fitness fisica. Le persistenti sensazioni di disagio fisico, che coinvolgono principalmente il sistema cardiorespiratorio e dell'equilibrio, possono, quindi, essere espressione di un'instabilità - inefficienza del funzionamento corporeo di questi pazienti, anche quando il disagio corporeo non è così intenso da scatenare un AP. Un corpo solido di studi scientifici ha mostrato, infatti, come i pazienti con DP presentano sottili anomalie nel loro funzionamento corporeo, in particolare in alcuni parametri cardio-respiratori e vestibolari; secondo questi dati, gli AP possono essere considerati dei "reali allarmi" che segnalano, secondo processi fisiologici che agiscono al di fuori della coscienza, come qualcosa sta andando storto nel loro corpo e nei suoi sistemi fisiologici. Se questa ipotesi è corretta, il panico dovrebbe essere considerato in una più ampia prospettiva che assegna al corpo un ruolo centrale, come gli stessi pazienti lamentano. La nostra visione suggerisce l'utilità di includere nell'esame clinico dei pazienti anche la valutazione cardiorespiratoria e/o dell'equilibrio che considerino anche le sottili anomalie che coinvolgono questi sistemi. Inoltre, lo scopo dei trattamenti farmacologici e psicoterapeutici antipánico non dovrebbe essere soltanto la scomparsa degli AP ma, in modo più importante, la scomparsa di queste sottili anomalie fisiche, per il raggiungimento di una piena sensazione di benessere fisico. Il futuro del trattamento del DP dovrebbe includere l'utilizzo di terapie somatiche, come interventi di respirazione, esercizio fisico e riabilitazione vestibolare, che possano ristabilire l'equilibrio nella loro funzione cardiorespiratoria e vestibolare e migliorare, in ultimo, la loro fitness fisica. Secondo questa proposta alternativa, la concettualizzazione del DP come disturbo mentale dovrebbe essere, quindi, rivista. Ovviamente, questo suggerimento non dovrebbe essere considerato come esaustivo o conclusivo, ma servire come proposta euristica, per promuovere il dibattito e la ricerca scientifica in questo campo controverso.

**Il Team di Ricerca**

## UNA BUONA LETTURA



Mario Delpini, Vocabolario della vita quotidiana, Centro Ambrosiano, 2017

"Al risveglio, ogni mattina, prima di rendersi conto se si tratti di una domenica o di un lunedì, una certezza accompagna il credente: questo è un giorno benedetto da Dio".

Sono le parole con cui si conclude il Vocabolario della vita quotidiana, di Mons. Mario Delpini, Arcivescovo di Milano. Si tratta di una serie di testi, scritti tra l'11 settembre 2016 e il 2 luglio 2017 per la prima pagina dell'Avvenire- Milano Sette, e raccolti in questo libro di facile lettura. Semplici "quadri" di vita parrocchiale in cui, con stile brioso e pungente, Mons. Delpini passa in rassegna "vizi e virtù" di sacristi, perpetue, parroci e fedeli della domenica. Ogni pagina è dedicata al racconto di situazioni di vita concreta che avvengono nelle nostre parrocchie in cui tutti possono ritrovarsi, e che diventano spesso motivo di lamentela, pregiudizio e pettegolezzo tra i fedeli, che da un lato si comportano formalmente da buoni cristiani, e dall'altro si perdono in piccole cattiverie che danneggiano profondamente la vita di quella Chiesa che Mons Delpini desidera «libera, lieta, unita e gioiosa».

Dietro l'ironia l'Arcivescovo invita i fedeli, i catechisti, i pastori, i genitori e i giovani a collaborare, ad ascoltare, a far spazio alle novità, a perdonare e a sperare.



**Wilma**

# COMPLEANNI

## A MARZO abbiamo festeggiato i compleanni di:

FURCO ANNA MARIA	01-mar
GARCIA LEO MARIA CRISTINA	03-mar
VENANZI MICHELE	03-mar
CANI FATJON	04-mar
CARPINELLI ANTONIETTA	04-mar
COLOMBO NICOLA	04-mar
CASPANI LISA	05-mar
MASSOLO GIOVANNA	05-mar
CABRERA NELLY	07-mar
MAESANI MOIRA	07-mar
TEACA NATALIA	07-mar
CITTERIO ALESSANDRA	09-mar
MASCHERONI LUNA	10-mar
POMONI LUCIA	13-mar
DELL ORO MANUELA	14-mar
SALA FRANCESCA	15-mar
BERETTA MAURO	18-mar
KISUSANGE CHENBAY	18-mar
PICCINNI MONICA	20-mar
BUTTI ANNALISA	21-mar
GIROLA MARINA	21-mar
PALUMBO RAFFAELA	21-mar
DOKA HALIT	22-mar
LOMBARDI LORENZINA	23-mar
ACCONCIA RAFFAELLA	25-mar
DAL SANTO BARBARA	29-mar
COTRUFO CIRO	30-mar
ZARELLI ROBERTO	31-mar

DACCO SILVIA	01-mag
URRIBARI GUERRA JONATHAN	02-mag
DESENA MEDINA ROSI LEIDY	03-mag
MINARDI ROSANNA	03-mag
SVITLYTSKA VIKTORIYA	03-mag
BOTTAZZI NADIA	04-mag
ROBUSTELLI CLAUDIA	06-mag
AMATI MICAELA	08-mag
PIAZZA ELISABETTA	08-mag
KURTI ALBAN	10-mag
TIRIGALLI ANGELA	10-mag
ERBA PAOLA	12-mag
LOYOLA CAMPOS LUDMER	12-mag
SUOR ANAFE	12-mag
KURTI ETLEVA	13-mag
MAZZOLA ANDREA FELICE	13-mag
CHATI CRISTINA	14-mag
URSO MARIA TERESA	14-mag
CELIBERTI GIUSEPPINA	15-mag
BUCA LEONORA	16-mag
MAINARDI GIORGIA	18-mag
SUOR ANNA MARIA	18-mag
BALLETTA RAFFAELE	21-mag
MOLTENI SILVIA	22-mag
CICERI MARILENA	26-mag
GIUSSANI ROBERTA	27-mag
SESANA MARIO	27-mag
HABTEAB ELISABETTA	29-mag
ANTONINI CINZIA	30-mag
RAMOS RITA MARIA	30-mag
SACCO FERDINANDO	30-mag
GATTI ORNELLA	31-mag



## Ad APRILE e MAGGIO festeggeremo invece:

LOYOLA CAMPOS RONALD ZENON	02-apr
RIZZO IVANA FRANCESCA	02-apr
GIUNCO CAMILLA	03-apr
LONGOBARDI ANTONIO	04-apr
ROVELLI ROBERTA	05-apr
CRIPPA ELISA	09-apr
PRETINI DONATELLA	10-apr
AIELLO GIOACCHINO	11-apr
PRIOLO MASSIMILIANO	11-apr
GUERRA CLAUDIA	12-apr
AGUIRRE ROJAS KAREN AGATA	12-apr
NOVELLI ANDREA	12-apr
LA MONACA FLORINA	18-apr
GARZIANO SALVATORE	19-apr
LIBERALI DAVIDE	25-apr
RAMIREZ DELGADO AGNES	27-apr
SERJANI REDIANA	27-apr
PRINA LUIGI	28-apr



## Appuntamento con la Qualità

L'Ufficio Qualità informa tutti i collaboratori che per il 26 e 27 aprile è stata calendarizzata la Verifica ISO 9001:2008, mentre per il 14 e 15 maggio è prevista la Verifica per al Sicurezza della Certificazione OHSAS 18001:2007.

## 5 Per Mille

Vi ricordiamo che, in occasione della dichiarazione dei redditi, è possibile devolvere il proprio 5 per mille a:

- Associazione Solidarietà e Servizio Onlus Ong: CF 90067070566
- Fondazione Internazionale per il Sostegno della Ricerca in Psichiatria Onlus: CF 97458860588