

Pillole contro il COVID

***Comunque non è
detto che si debba
impazzire in casa...
Ne parlavo prima con
il frigorifero.***

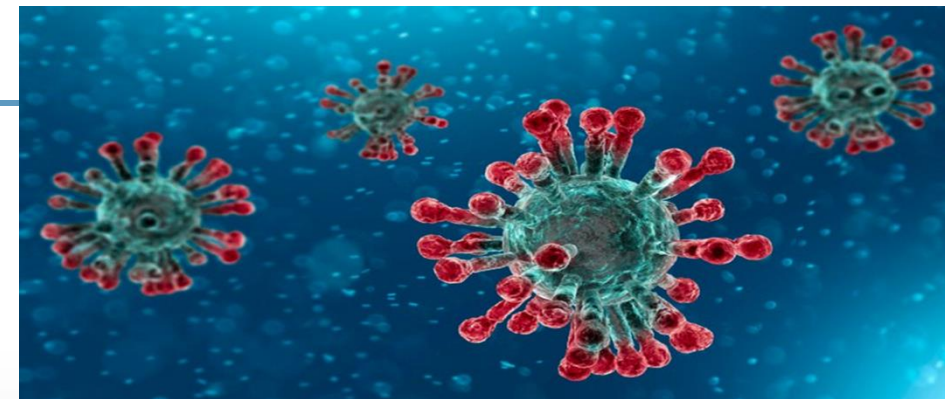


Dott.ssa Marabella Bruno
Psicologa - Psicoterapeuta
Corresponsabile del Servizio per l'Età Evolutiva
pressol'ITCI-Roma
Ricercatrice clinica ITCI-Roma
Esperta in Psicodiagnostica Clinica e dell'Età Evolutiva

Dott.ssa Michela De Luca
Psicologa - Psicoterapeuta
Docente di Cyberpsicologia presso l' UER-Roma
Corresponsabile del Servizio per l'Età Evolutiva presso
l'ITCI-Roma
Ricercatrice clinica ITCI-Roma

1. Cos'è il covid-19

Lettera ai ragazzi dei Professori **Sergio Rosati e Luigi Bertolotti** - virologi del Dipartimento di Scienze veterinarie dell'Università di Torino:



*"Care studentesse e cari studenti, come virologi del Dipartimento di Scienze Veterinarie sentiamo il dovere di esprimere e farvi conoscere la nostra opinione su quanto sta accadendo sul nostro territorio. Chi di voi ha già frequentato le nostre lezioni di virologia e malattie virali conosce l'approccio che utilizziamo quando vi parliamo delle infezioni epidemiche e di quali strategie i virus adottano per sfruttare la popolazione animale e mantenersi in natura. Abbiamo a che fare con un virus ad RNA con una forte propensione a mutare ed adattarsi. L'origine è sicuramente animale ed il pipistrello è la specie serbatoio più probabile (alberga numerosi betacoronavirus fra cui quello da cui ha originato il virus della SARS). È probabile che sia passato all'uomo già da un po' di tempo e si sia adattato (abbia imparato) proprio attraverso le mutazioni, ad essere trasmesso nel circuito interumano. Il salto di specie garantisce ad un nuovo virus un notevole vantaggio verso la popolazione suscettibile. L'uomo quindi rappresenta una opportunità formidabile perché rappresenta una specie abbondante, che vive in promiscuità ed è sprovvisto di memoria immunologica. I coronavirus del raffreddore sono degli alfacoronavirus e condividono ben poco del Covid 2019 in termini di cross-protezione. Quindi non è attesa in tempi brevi una riduzione della virulenza. Solo quando l'immunità di popolazione avrà raggiunto un certo livello, allora il virus comincerà ad essere trasmesso con maggiore difficoltà e tenderanno ad aumentare le forme lievi, croniche o asintomatiche. Notate che queste sono già presenti nella maggior parte degli infetti ma abbiamo ancora un 15-20% di infetti che sviluppano forme gravi che richiedono l'ospedalizzazione. **Una caratteristica di questo virus è quella di essere molto contagioso.** Il legame con il recettore cellulare è venti volte più forte rispetto al virus della SARS. Inoltre presenta siti per le proteasi cellulari simili a quelli dei virus influenzali associati a peste aviaria ad alta patogenicità (furin-like) quindi potenzialmente in grado di dare forme a maggior tropismo tissutale, essendo queste proteasi espresse in molti tessuti.*

Quindi per concludere **il virus non è la peste nera ma non è neanche una banale influenza** e vi spieghiamo perché:

1) **L'influenza stagionale ha una mortalità di circa lo 0,1%**, non banale, ma la popolazione è in gran parte immune (per pregresse infezioni, parzialmente cross-protettive verso le nuove varianti e per la vaccinazione). In un tale contesto il virus influenzale serpeggia fra la popolazione e colpisce una frazione minoritaria delle persone senza incidere in modo significativo sulla forza lavoro di un paese.

2) **SARS-Cov2 è un virus nuovo**. Non abbiamo memoria immunologica o immunità di gregge. In tali casi il virus, senza misure di controllo, avrebbe un andamento epidemico, arrivando ad interessare una larga fascia della popolazione recettiva (dove il denominatore è tutta la popolazione italiana) prima di cominciare a rallentare la progressione. Questo significa che, anche in assenza di forme gravi, una gran parte della popolazione in età lavorativa, sarebbe bloccata per settimane con immaginabili ripercussioni sull'economia nazionale. Quindi ben vengano le misure di restrizione attualmente in uso per arginare almeno i principali focolai epidemici.

3) **Covid 2019 causa forme gravi che richiedono il ricovero nel 15% dei casi**. Si tratta di polmoniti che vengono curate in terapia intensiva per diversi giorni con l'ausilio della respirazione assistita. Quindi poco importa se la categoria a rischio di decesso siano gli over settantenni, con tutto il rispetto per i nostri vecchi. Anche i quarantenni o i cinquantenni (una parte cospicua della forza lavoro) avrebbe necessità della stessa terapia. Provate a chiedervi quanti letti per terapia intensiva ci sono nelle province italiane e quanti di questi sono già giustamente occupati da pazienti che hanno subito operazioni chirurgiche, traumi, ustioni ecc. Da qui la necessità di applicare tutte le misure utili ad arginare l'espandersi dei focolai epidemici, anche se vengono percepite come eccessive. L'appello che facciamo agli studenti che hanno già maturato una sensibilità e coscienza sulle misure di lotta alle malattie degli animali è quella di fare tesoro delle vostre conoscenze ed essere parte attiva nella comunicazione del rischio, senza allarmare eccessivamente ma senza sottovalutare il problema. Vi sarete accorti che non tutti i virologi che quotidianamente affollano le trasmissioni televisive la pensano allo stesso modo. Questo è assolutamente normale (la scienza è democratica fra gli scienziati sensibilità e approcci diversi sono il sale del dibattito scientifico. La verità è che nessuno conosce come andrà a finire. Il principio di precauzione, se applicato bene, non sarà mai apprezzato abbastanza, se il problema sanitario poi non si verifica. Mentre una sottovalutazione del pericolo, in presenza di un'epidemia fuori controllo, farebbe scoppiare la rivoluzione. La difficoltà di prendere la giusta decisione è un sottile filo che lega questi due estremi."

2. Cosa devo fare contro il Covid-19

#iorestoacasa
perchè non capita
tutti i giorni di salvare
l'Italia restando in pigiama.



Solo un comportamento corretto da parte di ognuno di noi può aiutare a fermare la diffusione.



«Proteggere se stessi vuol dire proteggere gli altri, e viceversa: proteggere gli altri significa proteggere se stessi» F. Locatelli

- Stare a casa e mettere in atto il DISTANZIAMENTO SOCIALE
- Seguire le norme igieniche: es. lavarsi spesso le mani



3. Gestire il tempo in quarantena

Adattarsi alla nuova situazione in maniera proattiva

- Organizzare bene il tempo a casa facendo un planning della settimana dove inserire : orari dello studio, tempo dedicato ad "attività piacevoli", tempo in famiglia, piccole responsabilità in casa. Alzatevi, lavatevi e vestitevi come se doveste andare a scuola
- Importante la video chat quotidiana con gli amici o i compagni di classe singole o in gruppo deve diventare uno strumento per mantenere una connessione con i coetanei, per non interrompere la condivisione di interessi ed emozioni.
- Parlate con i vostri genitori

A photograph of a handwritten note on a piece of cardboard. The text reads: "Sono rimasto a casa con la mia famiglia! Sembrano brave persone!". The note is written in black marker on a light brown cardboard background. The text is arranged in four lines, with the first line being the longest and the last line being the shortest. The handwriting is bold and clear.

✓ L'importanza dell'attività fisica

L'esercizio fisico, ha un ruolo prioritario per la salute, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere psicologico, funzionali al raggiungimento di una crescita sana ed è efficace per tenere a bada lo stress e il senso di frustrazione che potrebbero emergere.

Domani visita guidata in salotto.
Partenza ore 7,30 dal bagno.
Arrivo in cucina dove faremo una breve colazione.
Dopo la colazione visiteremo le camere.
Ore 13, pranzo in cucina.
Nel pomeriggio visita in salotto, dove sarà servito un thé caldo con biscottini.
Rientro in serata.



Risate a spasso

Fare ginnastica con la musica aiuta a mantenere allenare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) e stimolare gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio. Vari tipi di ballo sono da preferire, come Mango, Zumba, Move Up & Down, Bandera, To Tango con tutorial o in video chat. Occhio poi alla corsa sul posto, al salto con la corda, sempre anticipati da riscaldamento e potenziamento muscolare. Ci serve anche un po' di inventiva. Per l'allenamento con lo step, si può utilizzare come sostituto un gradino delle scale di casa o dei libri. In piedi di fronte alle scale, mettere il piede destro sul gradino e poi toglierlo, contemporaneamente, mettere sopra lo scalino il piede sinistro.

Con quello che si ha a disposizione

Ecco poi esercizi con gli oggetti che si hanno a disposizione in casa. Ad esempio una scopa per fare esercizi per le spalle (afferrare la scopa alle 2 estremità dietro le spalle con le braccia tese, alzare e abbassare le braccia). Una sedia davanti a un tavolo per fare esercizi per le gambe (seduti sul bordo della sedia alzarsi e sedersi – up & down). Un pacco di pasta lunga per fare esercizi per spalle e braccia (afferrare con una mano il pacco di pasta e alzare e abbassare il braccio teso, alternando le braccia). E terminare, un bello stretching di 5-10 minuti.

✓ **Mi annoio....che posso fare?**

- Videochiama gli amici
- Cucina
- Fai Giardinaggio
- Leggi
- Crea opere di bricolage e falegnameria
- Crea un'opera d'arte
- Fai giochi da tavola in famiglia
- Gioca a Carte
- Ascolta la musica
- Guarda un film
- Medita
- Impara qualcosa di nuovo
- Fai ricerche su internet e approfondisci qualche argomento che ti incuriosisce

- **Documentari**

Sia su Mediaset Play sia su Rayplay sono disponibili gratuitamente dei documentari. Anche Greenpeace sta mettendo a disposizione di bambini e ragazzi video e materiali didattici

- **Leggere**

Romanzi gratuiti:

<https://www.raisplayradio.it/articoli/2018/01/Radio3--Ad-alta-voce--tutti-i-romanzi-f91c61a8-0021-40ca-a62f-514b841b558b.html?fbclid=IwAR3CcJ1sTuIBzF2i-XAdYCEw204gHpkr-oG9bXshoKTETIXZIV3Sxfv-B7g>

<https://www.mondadoristore.it/eBook-italiani-gratis/gr-3046/>

- **Visita un museo... da casa**

Alcuni spazi espositivi propongono visite virtuali di alcune sale o intere collezioni, come i Musei Vaticani o il Louvre. Ancora: Il Museo Dalì a Figueres in Catalogna Spagna, per ripercorrere vita e opere dell'artista qui sepolto. Per i ragazzi più grandi, c'è perfino il tour virtuale con un robot a fare da guida della Nasa nel centro spaziale di Houston, Usa. Infine, L'Art Project di Google permette di scoprire nel dettaglio le collezioni di istituzioni grandi e piccole, musei e installazioni, dalla Casa Bianca a Washington al Musée d'Orsay a Parigi in Francia, dal Museo dell'Arte Islamica del Qatar al Tesoro nazionale giapponese di Hideyori Kano. Qui: tutte le collezioni museali

"Stasera prima di addormentarvi pensate a quando torneremo in strada.
A quando ci abbracceremo di nuovo, a quando fare la spesa tutti insieme ci sembrerà una festa.
Pensiamo a quando torneranno i caffè al bar, le chiacchiere, le foto stretti uno all'altro.
Pensiamo a quando sarà tutto un ricordo ma la normalità ci sembrerà un regalo inaspettato e bellissimo.
Ameremo tutto quello che fino ad oggi ci è sembrato futile. Ogni secondo sarà prezioso.
Le nuotate al mare, il sole fino a tardi, i tramonti, i brindisi, le risate.
Torneremo a ridere insieme.
Forza e coraggio.
Ci vediamo presto!"

Papa Francesco



ANDRA' TUTTO BENE



Itci

Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale

www.itci.it

www.itcietaevolutiva.it

Presidente: Prof. Tonino Cantelmi

Via Livorno 36, 00162 Roma

Contatti

[*info@itci.it*](mailto:info@itci.it)

0644247115