

## ALCOL

*a cura della Dr.ssa Emanuela Geraci, psicoterapeuta analitico-transazionale*

Nella nostra cultura le bevande alcoliche sono presenti in diversi frangenti della nostra vita. Si festeggia con uno spumante, si incontra un amico per bersi una birretta, si accompagna il pasto con un po' di vino, insomma possono esserci molte occasioni in cui è presente l'alcol.

Ma che cosa è l'alcol? E quando può essere un problema?

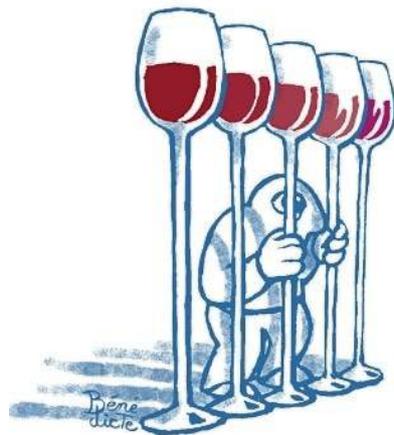
L'alcol etilico, l'etanolo, è una sostanza psicotropa, in grado cioè di agire sul nostro cervello, modificandone il funzionamento e alterando percezioni, stati d'animo e capacità cognitive.

La maggior parte delle persone nel corso della vita assume e ha assunto alcol senza che questo diventasse un comportamento patologico. Tuttavia, il consumo di eccessive quantità di alcol può essere considerato un disturbo quando comporta una compromissione del comportamento psico-sociale dell'individuo o quando sfocia in una vera e propria dipendenza da alcol e si parla di **alcolismo**.

L'alcolismo non è un vizio, né una cattiva abitudine, ma è definita come malattia cronica recidivante, caratterizzata dall'incapacità, da parte della persona, di astenersi dal consumo di bevande al-

coliche. La persona, quindi, non riesce più a darsi limiti, a gestire il proprio rapporto con l'alcol, nonostante sia consapevole dei problemi derivanti dal suo comportamento. Quindi anche di fronte a importanti problemi di salute, relazionali, lavorativi e sociali creati dall'abuso di alcol, sente un fortissimo bisogno di bere senza riuscire a porre un limite, senza quindi riuscire a smettere. Quali sono i sintomi legati all'alcolismo?

- **assunzione di alcol** in quantità superiori o per periodi più lunghi rispetto alle intenzioni del soggetto.
- **desiderio costante** di assumere alcolici o fallimenti nel tentativo di ridurre



l'assunzione di alcol.

- **gran parte del tempo** della giornata è impiegato nel bere, nel recuperare alcolici o nel gestire i sintomi da intossicazione (nausea, vomito, aumento della frequenza cardiaca, agitazione psicomotoria).

- **il soggetto sente un impellente** e incontrollabile bisogno di bere (craving).

- **l'uso di alcol** comporta fallimenti nell'adempimento delle proprie responsabilità a casa, al lavoro o a scuola.

- **mantiene l'uso di alcol** nonostante questo sia causa di ricorrenti problemi sociali.

- **importanti attività** vengono abbandonate per lasciare spazio all'uso di alcolici.

- **l'alcol è utilizzato** in situazioni in cui è fisicamente pericoloso farlo (es. guida, lavoro)

- **utilizzo continuativo di alcol** anche dopo la comparsa di problemi psicologici o sociali attribuibili all'abuso alcolico.

- **sviluppo della tolleranza verso l'alcol** manifestata con aumento significativo della quantità di alcol necessaria a soddisfare il bisogno alcolico.

- **presenza di sintomi astinenziali** o comportamenti atti a non provare sintomi astinenziali (es. tremore delle mani, mal di testa, insonnia, nausea, agitazione psicomotoria, allucinazioni, ansia, irritabilità).

Abbiamo parlato di malattia, ma spesso è la persona stessa, l'alcolista, che sottovaluta la situazione, tende a definirsi un bevitore sociale e continua a credere di poter gestire l'utilizzo della sostanza. Ciò che è vero, è che un alcolista non potrà mai più diventare un bevitore sociale, ma dovrà mantenere l'astinenza

proprio perchè incapace a gestire il limite legato alla sostanza stessa. È una patologia che va curata per tutta la vita. A partire dall'astensione da qualunque bevanda alcolica e attraverso il prendersi cura di sé nei vari aspetti della vita (salute, fisica e psichica, relazioni, aspetti sociali).

Come affrontare e uscire dall'alcolismo? Innanzitutto la persona deve prendere consapevolezza della propria situazione. È importante che ci sia un percorso di disintossicazione dalla sostanza e che si inizi un percorso di psicoterapia per capire come si è arrivati ad essere un alcolista, che significato ha l'alcol nella vita, quali sono gli eventi e le emozioni legate alla situazione. La persona va supportata nella motivazione al cambiamento, aiutata ad imparare a gestire meglio le proprie emozioni e a prendere contatto con i propri valori, le proprie aspirazioni, i propri bisogni.

Spesso può essere importante anche per le persone vicine all'alcolista avere l'opportunità di avere un supporto psicologico, uno spazio in cui depositare fatiche, frustrazioni o capire meglio come gestire la relazione e la situazione.

Oltre alla psicoterapia, nel trattamento dell'alcolismo e delle dipendenze può essere utile praticare la Mindfulness che, grazie alle sue tecniche e alle pratiche, pone l'accento sui concetti di attenzione e consapevolezza e sulle capacità della persona di porre e mantenere la propria attenzione sull'esperienza del presente in maniera non giudicante.

L'emancipazione dalla sostanza alcolica è un percorso impegnativo che richiede del tempo. Smettere di bere non si risolve solo con la disassuefazione. È ne-

cessario lavorare sulla prevenzione alle ricadute e affrontare i problemi psicologici legati all'abuso alcolico in modo che si possa essere presenti a se stessi

e alla vita per poterne godere in lucidità e consapevolezza.

## OLTRE. LA FLUIDITÀ DI GENERE

*a cura della Dr.ssa Marcella Brun, psicologa clinica dell'età evolutiva, perfezionata in neuropsicologia*

Cosa vuol dire “essere fluidi”?

Per iniziare a capire è necessario scardinare dicotomiche certezze perché in realtà il mondo non è mai stato bianco o nero, né tanto meno rosa o azzurro. Molti sono infatti gli esempi nella storia, nell'arte e in diverse culture che possono testimoniare quanto la varietà di colori e sfumature sia da sempre una caratteristica umana. Possiamo scoprire nella cultura partenopea chi sono i femminielli, termine usato per riferirsi a un maschio con atteggiamenti ed espressività femminili, rappresentati in dipinti risalenti al 1700, oppure incontrare i two spirits, parola per descrivere persone a cui viene attribuito il terzo genere nella comunità degli indigeni nordamericani insieme a doti di profonda spiritualità, o ancora pensare alle vergini giurate, donne balcaniche che decidono di vestire abiti da uomini e come tali vengono considerate dalla società di appartenenza. Ma la fluidità di genere va oltre ancora. Si può provare a raccontare come un'identità di genere mutevole, che può cambiare nel tempo e nelle differenti situazioni e che caratterizza una persona che non si riconosce in “un'identità sessuale definita e definitiva” (Treccani). Per tale ragione l'identità di genere, il senso di appartenenza al genere maschile o femminile o l'espressione di genere, che si rende manifesta nei com-



portamenti, negli interessi o nell'aspetto esteriore, possono vedere fluttuazioni. Parlando infatti di persone non binarie ci si può riferire a una vasta gamma di identità differenti e di possibili modi in cui le persone vivono e sentono il proprio genere (agender, bigender, genderfluid, genderqueer, demiboy o demigirl). A molti può sembrare complesso e difficile da far rientrare nelle canoniche distinzioni maschio-femmina ma la realtà, la vita che ci circonda non può non imporci delle riflessioni.

Le persone no-binary sono fatte oggetto di discriminazioni, non sono in primis riconosciute, né rispettate nonostante anche il Parlamento Europeo nel 2021 abbia dichiarato l'Unione Europea "zona di libertà LGBTIQ". Immaginiamo quindi quanto possa diventare difficile per un individuo in crescita e impegnato nella costruzione di sé agire il processo di conoscenza e affermazione se è assente la possibilità di vedersi accolto e accettato



*"Ieri è storia,  
domani è un mistero,  
ma oggi è un dono.  
Per questo si chiama  
presente"*

## **DR.SSA ALESSANDRA TUSCANO**

Psicologa Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale  
Terapeuta specializzata in EMDR II° livello

### Mi occupo di:

- disturbi d'ansia
- fobie
- attacchi di panico
- insonnia
- depressione
- disturbi di personalità
- disturbi alimentari
- orientamento scolastico

**Cell. 351 5322896**

**[dottorssa.tuscano@gmail.com](mailto:dottorssa.tuscano@gmail.com)**

Iscr. Albo degli Psicologi del Piemonte n°4328



nella sua unicità. Le persone di genere non conforme tendono fin da piccole a sperimentare l'essere in un luogo indefinito, non capito da loro stesse (per la confusione interna che si può creare) e da chi le circonda che, anche involontariamente, può forzare a comportarsi nel modo atteso e condiviso dalle aspettative sociali. Nel tempo, come iniziano a mostrarci i primi studi, gli alti livelli di stress, i rifiuti, l'essere più facilmente

vittime di abusi o maltrattamenti, possono ingenerare un malessere tale da concludersi anche in disturbi psicopatologici.

Il punto di partenza può essere quindi il porsi in un'ottica di umile conoscenza, promuovere spirito critico, consapevolezza e fare un'operazione che dovrebbe essere assai semplice e comune ovvero arrivare alla "Persona" togliendo rigidi schematismi imposti.

# L'INFLUENZA DELL'ESPOSIZIONE AGLI SCHERMI NELLA PRIMA INFANZIA

a cura della Dr.ssa Alice Cardone, Logopedista

Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sono chiare in materia: per i bambini da 0 a 2 anni è vietato essere esposti in maniera passiva ad uno schermo; dai 2 ai 4 anni non si deve mai stare per più di un'ora al giorno a guardare la televisione, il cellulare o il tablet; dai 6 ai 10 anni la soglia critica si ferma a 2 ore. La ragione è che il tempo trascorso davanti a questi dispositivi può danneggiare i bambini essendo correlato con sovrappeso, obesità, problemi di sviluppo motorio, cognitivo e di salute psico-sociale.

## Ma cosa succede nello sviluppo della comunicazione?

Parlare con i bambini può sembrare un'attività facile ma nella vita frenetica delle famiglie possono esserci numerosi elementi d'interferenza. È perciò importante identificare fattori all'interno dell'ambiente domestico che possono interrompere le opportunità di comunicazione. Un crescente numero di studi sta indagando il fenomeno della "tecnoferenza" ovvero quanto e come il tempo trascorso davanti ai dispositivi tecnologici influisca sulle competenze d'interazione nella prima infanzia. Approfondendo le indicazioni dell'OMS, secondo le quali i bambini sotto i 2 anni non dovrebbero essere esposti agli schermi, emerge che prima dei 22 mesi i bambini non siano in grado di apprendere nuove parole tramite la visione di un programma televisivo, ma che possano imparare termini uguali o simili se esposti nel loro ambiente naturale. Parallelamente



l'Accademia Americana di Pediatria afferma che l'esposizione precoce potrebbe avere un impatto negativo sul linguaggio e sulle funzioni esecutive poiché il concetto di doppia rappresentazione si sviluppa intorno a due anni di età e senza questa abilità i bambini sono incapaci di distinguere la realtà da ciò che accade nello schermo, causando loro dei conflitti a livello cognitivo nell'elaborazione dei regni esperienziali. Altri autori osservano che l'uso dello smartphone da parte dei genitori diminuisce la loro responsività e attenzione nella conversazione con i figli, inoltre vengono fornite risposte più dure e sono impoverite le comunicazioni non verbali. Un recente studio ha analizzato dati longitudinali raccolti in bambini tra i 12 e 36 mesi di età e ha osservato un'associazione negativa tra tempo di esposizione passiva allo schermo e 3 misure di conversazione genitore-figlio: parole



# Il massaggio del bambino

CON METODICA A.I.M.I.

IN COSA CONSISTE E COME SI SVOLGE



## COS'È IL MASSAGGIO?

È un'antica tradizione presente in culture di molti paesi; recentemente riscoperta anche nel mondo occidentale. Non è una tecnica, ma un modo di stare con il proprio bambino. L'evidenza clinica e recenti ricerche hanno inoltre confermato l'effetto positivo sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino.



## I BENEFICI DEL MASSAGGIO

- Nutre e sostiene nell'arte di essere genitori
- Favorisce lo stato di benessere e rilassamento
- Offre stimolazione a diversi sistemi (nervoso, muscolo scheletrico, digerente...)
- Previene e dà sollievo ad alcuni disturbi della crescita (coliche gassose, dentizione)



## PERCHÈ A.I.M.I.?

A.I.M.I. è l'associazione Italiana di Massaggio Infantile. L'insegnante A.I.M.I. non massaggia mai i bambini in prima persona; insegna ai genitori utilizzando una bambola con la quale mostra la sequenza dei massaggi. Sono autorizzati a tenere corsi con i genitori esclusivamente gli insegnanti che hanno conseguito il diploma di Certified Infant Massage Instructors.



## IL CORSO

Il corso si sviluppa in 5 incontri, a cadenza settimanale, della durata di circa un'ora e mezza ciascuno. È riservato ai genitori e a bambini di fascia d'età 0-1 anno, ma anche i nonni sono accolti.

In ogni incontro viene insegnata una parte della sequenza del massaggio e ci si confronta su importanti aspetti che riguardano la relazione genitore-bambino.



**CORSI CONDOTTI DA VALERIA TACCIA, INSEGNANTE A.I.M.I.**  
**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: 333 6834609 - VALERIA.TACCIA@AIMIONLINE.IT**  
**WWW.AIMIONLINE.IT**

dell'adulto, vocalizzazioni infantili e giri di conversazione. Conti alla mano a questi bambini potrebbero mancare circa 397 parole adulte, 294 vocalizzazioni e 68 giri di parola all'ora. Queste stime al momento sono un dato da interpretare tramite studi futuri poichè è plausibile che una variazione significativa dello sviluppo comunicativo nel bambino possa avvenire solo dopo una certa soglia critica di esposizione agli schermi.

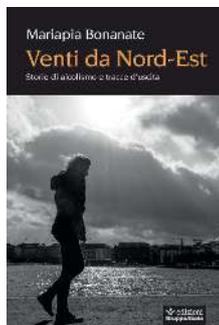
Altre pubblicazioni rivelano invece effetti positivi della tecnologia, quando utilizzata in maniera consapevole: un potenziale valore educativo, l'espansione del vocabolario, l'esposizione a diversità culturali e linguistiche, la possibilità di tenerli occupati in modo sicuro. Per usufruire di questi vantaggi è indispensabile tenere conto non solo dei tempi di esposizione indicati dalle linee guida, ma anche dalle modalità di presentazione: gli adulti devono assicurarsi che i loro figli abbiano accesso a contenuti appropriati all'età e preferire alla visione indipendente la co-visione con il care-giver.

### In sintesi

La letteratura suggerisce che il tempo di esposizione ai dispositivi tecnologici è un potenziale elemento da tenere in considerazione in prospettiva di un intervento sull'ambiente domestico a favore dello sviluppo delle competenze comunicative. Le implicazioni devono essere considerate, tuttavia, nella realtà della vita familiare attuale. È irrealistico presumere che tutte le famiglie possano semplicemente smettere di usare schermi con i loro bambini. Invece, programmi e politiche d'intervento potrebbero concentrarsi su modi per incoraggiare le famiglie ad utilizzare questo tempo come un'opportunità per l'interazione con il loro bambino. Il concetto di co-visione interattiva sta diventando una strategia sempre più popolare, dimostrando miglioramenti nei risultati linguistici dei bambini, creando la possibilità per il genitore di utilizzare la tecnologia a scopo educativo. Quando il coviewing interattivo non è possibile, occorre invece accertarsi che i programmi siano adatti all'età.

## FATTI ACCOMPAGNARE DA UN LIBRO

brevi consigli di lettura



**Venti da Nord-Est: Storie di alcolismo e tracce d'uscita**

Autore: Maria Pia Bonanate

In questo libro l'autrice porta il lettore a comprendere il ruolo dell'alcol e dei suoi effetti direttamente attraverso il racconto di 12 storie di chi l'alcolismo l'ha vissuto e contrastato in prima persona. Un saggio che nasce per dare voce alle donne e agli uomini che hanno fatto un tratto di strada con Aliseo, l'associazione di cui l'autrice è presidente e che da oltre 30 anni accoglie e assiste le persone nella cura e nella prevenzione di problematiche alcol-correlate.

## Storia di Giulia che aveva un'ombra da bambino

Autore: Christian Briel

Traduzione di Maria Chiara Rioli - Illustrazioni di Anne Bozellec



Giulia è una bambina vivace e poco aggraziata. I genitori la rimproverano continuamente di essere un «maschio mancato», un maschiaccio. Tanto che un mattino, Giulia si sveglia e trova attaccata ai suoi piedi un'ombra da bambino. L'ombra la segue ovunque, imita i suoi gesti e si prende gioco di lei. Fino a quando l'incontro con un bambino che vive la sua stessa condizione, le fa capire che entrambi hanno il diritto di essere quello che sono, di decidere quello che amano e quello che non amano, senza etichette che im-

pediscano loro di essere sé stessi.

### Bambini in età prescolare e Media Device:

le raccomandazioni della Società Italiana di Pediatria



Comunicato  
Stampa



Documento  
versione  
italiana



## ETÀ EVOLUTIVA



**Dott.ssa Marcella Brun**  
psicologa dell'età evolutiva  
Responsabile del Centro LOGOS  
338 115 67 08

**Dott.ssa Miriam Sanmartino**  
logopedista età evolutiva  
Responsabile del Centro LOGOS  
333 151 86 99

**Dott. Iacopo Vaggelli**  
psicologo-psicoterapeuta  
Responsabile del Centro LOGOS  
366 291 58 68

**Dott.ssa Alice Cardone**  
logopedista età evolutiva e adulti  
340 760 35 61

**Dott.ssa Giulia Galletti Cardone**  
logopedista età evolutiva e adulti  
347 498 8486

**Dott.ssa Valeria Taccia**  
terapista della neuro e  
psicomotricità dell'età evolutiva  
333 683 46 09



CONSULENZE  
ONLINE



SEGUICI SU  
FACEBOOK

## ADULTI

**Dott.ssa Isabella De Marco**  
psicologa  
348 1424688

**Dott.ssa Emanuela Geraci**  
psicologa-psicoterapeuta  
analitico-transazionale  
345 036 47 54

**Dott.ssa Alessandra Tuscano**  
psicologa psicoterapeuta  
cognitivo-comportamentale  
351 532 28 96