

EDITORIALE

Gentili lettrici e lettori,

siamo preoccupati quanto voi per questa grave ed inedita emergenza umana e sanitaria, in relazione alla quale purtroppo abbiamo dovuto sospendere - perlomeno fino al 3 aprile - tutta l'attività della Biblioteca e quindi la possibilità di prestito e consultazione di libri, riviste e documenti.

Grazie invece alla possibilità di lavorare da casa, riusciremo a mantenere il sito aggiornato sulle tematiche di cui trattiamo, inclusa la nuova epidemia del covid-19.

Cercheremo di offrirvi in modo tempestivo notizie e aggiornamenti su servizi, attività, progetti legati ai consumi di sostanze, consapevoli che in questo momento è più che mai importante offrire un'informazione di qualità.

Allo stesso modo siamo in grado di rispondere a richieste di ricerche bibliografiche e/o tematiche eventuali.

Ci auguriamo di ritrovarci nuovamente attivi, il più presto possibile.

Cari saluti dallo staff del CeSDA

BENESSERE PSICOLOGICO

CORONAVIRUS: LINEA TELEFONICA DELLA TOSCANA DEDICATA AL SUPPORTO PSICOLOGICO

Un numero verde dedicato all'emergenza Coronavirus, dove sarà possibile confrontarsi ed ottenere un supporto psicologico grazie alla collaborazione di persone specializzate come operatori sanitari o psicologi. Questa è la proposta avanzata dall'Ordine degli Psicologi della Toscana ed attivo da oggi. Sarà attivo tutti i giorni dalle 9 alle 19, basterà chiamare il seguente contatto: 331 6826935. Gli specialisti saranno in grado di rispondere a qualsiasi informazione, da come dover rispettare le nuove norme ministeriali, al comportamento lavorativo e sociale.

“In questo momento di emergenza per il nostro Paese - spiega la presidente Maria Antonietta Gulino - l'Ordine degli Psicologi della Toscana ha deciso di attivare un numero telefonico a servizio dei cittadini e dei colleghi che lavorano per la cittadinanza. Vogliamo rispondere alle loro richieste e alle loro domande usando linee guida precise, che abbiamo predisposto, condivise dal Ministero della Salute, dall'Istituto Superiore della Sanità e dall'OMS. Grazie ad informazioni chiare, potremo ridurre i margini di confusione e faremo sì che chi si rivolgerà ai nostri colleghi potrà attenersi a procedure e prassi adeguate”.

La Biblioteca

Orari di apertura: Lunedì e Venerdì ore 10.00-13.00,

Mercoledì ore 14.00 - 16.00

Eventuali consulenze fuori orario sono possibili su appuntamento.

Tel. 055/6933315

Per informazioni: biblioteca.cesda@uslcentro.toscana.it



SOMMARIO

EDITORIALE

BENESSERE PSICOLOGICO

- ✓ CORONAVIRUS LINEA TELEFONICA DELLA TOSCANA DEDICATA AL SUPPORTO PSICOLOGICO
- ✓ VADEMECUM PSICOLOGICO CORONA VIRUS PER I CITTADINI

SEGNALIAMO IL VOLUME

- ✓ Resilienza e creatività: teorie e tecniche nei contesti di vulnerabilità

DIPENDENZE DAL MONDO

- ✓ LE SOSTANZE E I CONSUMATORI AI TEMPI DEL COVID-19
- ✓ UN NUOVO METODO PER TESTARE L'USO DI COCAINA

APPUNTAMENTI

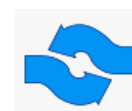
Firenze, 14 Maggio 2020

Il Disturbo Borderline di Personalità. Un disturbo complesso e multiforme - Praticiamo la Teoria. Programma su:

www.cesda.net



Newsletter a cura di
Alba Russo, Andrea
Cagioni, Mariella Orsi



Il Cesda

ha sede presso la palazzina 27
Via di San Salvi 12 - 50135 Firenze
Tel. 055/6933315

e.mail: centrostudi.cesda@uslcentro.toscana.it

VADEMECUM PSICOLOGICO CORONAVIRUS PER I CITTADINI

Perché le paure possono diventare panico. Come proteggersi con comportamenti adeguati, pensieri corretti e emozioni fondate.

Il problema oggettivo del “coronavirus” diventa **problema soggettivo** in relazione al vissuto psicologico, alle emozioni e paure che il tema suscita nelle diverse persone.

La “percezione del rischio” può essere distorta e amplificata sino a portare a condizioni di panico che non solo sono quasi sempre del tutto ingiustificate ma aumentano il rischio perché **portano a comportamenti meno razionali e ad un abbassamento delle difese, anche biologiche, dell’organismo.**

E’ bene quindi affidarsi ai dati e alla comunicazione diffuse dalle autorità pubbliche e alle indicazioni di cautela e prevenzione in essa contenute.

darsi ai dati e alla comunicazione diffuse dalle autorità pubbliche e alle indicazioni di cautela e prevenzione in essa contenute.

Tre buone pratiche per affrontare il coronavirus

1. Evitare la ricerca compulsiva di informazioni.

Abbiamo visto che è normale e funzionale, in chiave preventiva, avere paura davanti ad un rischio nuovo, come l’epidemia da coronavirus: ansia per sé e i propri cari, ricerca di rassicurazioni, controllo continuo delle informazioni sono comportamenti comprensibili e frequenti in questi giorni. E tuttavia la paura si riduce se si riflette sul suo rapporto con i pericoli oggettivi e quindi si sa con chiarezza cosa succede e cosa fare.

2. Usare e diffondere fonti informative affidabili.

E’ bene attenersi a quanto conosciuto e documentabile. Quindi: basarsi SOLO su fonti informative ufficiali, aggiornate e accreditate.

- Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

Al Ministero della Salute, alla Protezione Civile, e al Sistema sanitario nazionale e regionale lavorano specialisti esperti che collaborano per affrontare con grande rigore, attenzione e con le risorse disponibili la situazione in corso e i suoi sviluppi.

3. Un fenomeno collettivo e non personale.

Il Coronavirus non è un fenomeno che ci riguarda individualmente. Come nel caso dei vaccini ci dobbiamo proteggere come collettività responsabile. I media producono una informazione che può produrre effetti distorsivi perché focalizzata su notizie in rapida e inquietante sequenza sui singoli casi piuttosto che sui dati complessivi e oggettivi del fenomeno. E’ importante tener conto di questo effetto.

Il Vademecum edito dall’Ordine Nazionale degli Psicologi, è scaricabile dal sito www.cesda.net

SEGNALIAMO IL VOLUME

Resilienza e creatività : teorie e tecniche nei contesti di vulnerabilità

A cura di Cristina Castelli

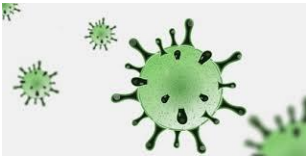
Milano, Angeli, 2011 - Cesda O466

L’idea di questo libro nasce dall’esperienza di educatori e psicologi in contesti di vulnerabilità e di emergenza, dove ci si relaziona con pericoli, dolori, gioie e speranze e dove è importante stimolare un processo di ripresa attraverso attività espressivo-simboliche e creative.

È infatti testimoniato che le attività espressive - ad esempio la musica, il teatro, la pittura, la narrazione - possano favorire legami sociali, autostima, benessere psicologico e senso del bello, tutti fattori che incentivano lo sviluppo della persona in senso positivo, permettendo di superare il disagio, favorire l’espressione, la comunicazione e l’integrazione sociale.

Il volume vuole proporre agli operatori strumenti e competenze psicologiche e/o pedagogiche per l’intervento in età evolutiva, con particolare riguardo al costrutto della resilienza. Sono tre gli ambiti d’indirizzo dai quali il lavoro trae orientamento: in primo luogo quello che si sviluppa attorno al concetto di resilienza; un secondo indirizzo si riallaccia alla creatività come trama costitutiva di tutti i processi che portano l’individuo a superare il trauma e a farne occasione di crescita ed esperienza di sé. Un terzo riferimento si rifà alla teoria di Winnicott sull’importanza del senso di continuità nell’esistenza senza il quale soprattutto i bambini perderebbero vitalità e difese.

Il volume affronta anche tematiche relative alla fascia d’età adulta ed anziana e propone ulteriori tecniche di intervento. Tali tecniche possono essere utilizzate in contesti psico-sociali quali l’educativa di strada, la scuola, i centri di aggregazione giovanile, gli ospedali, le comunità e le associazioni di volontariato.



DIPENDENZE DAL MONDO

LE SOSTANZE E I CONSUMATORI AI TEMPI DEL COVID-19

Riccardo Gatti, medico, specialista in psichiatria e psicoterapeuta, elenca alcuni temi e problemi legati al consumo di sostanze ai tempi del Covid-19 che spaziano dalle **problematiche di "rifornimento" delle sostanze alle forme di aiuto per le persone dipendenti**, dalla **possibile restrizione nell'operatività di alcuni servizi per le dipendenze alle difficoltà di ridurre o interrompere i consumi da soli**. Scrive Gatti: "Anche chi usa droghe deve capire che il mondo è cambiato e cambierà ... e fare la sua parte, come tutti. Ma, in concreto, cosa può fare adesso? Alla faccia dei manuali diagnostico - statistici che classificano qualunque cosa come una patologia, perché partono dall'esperienza di chi vede soprattutto malati, ci sono molte persone che usano droghe per scelta, non ne sono dipendenti e ne possono fare a meno. **La leggenda che chiunque usa droghe è un tossicodipendente è, appunto, una leggenda di cui talvolta si fa un uso strumentale**, per ottenere vantaggi altrimenti non ottenibili. **Le persone che usano droghe corrono rischi importanti**: prima o poi possono perdere il controllo della situazione dal punto di vista fisico (malattie) o anche psichico. **Ma se usano droghe, non ne sono dipendenti e ne possono fare a meno ... adesso è il momento di rinunciare ad usarle, poi si vedrà: anche una pausa di riflessione, a volte, aiuta a capirsi meglio.** (...) Chi dipende da sostanze illecite ha, come dicevo prima, **problemi in più, perché a differenza degli alcolisti o dei tabagisti, anche il solo procurarsi droga può essere un problema e, comunque, come nella dipendenza da sostanze lecite, smettere non è affatto facile e, in alcuni casi, diventa anche molto problematico. Quindi l'indicazione più semplice è quella di farsi aiutare.** I Servizi Dipendenze, almeno per ora, funzionano e, se non potranno agire in modo strutturato e multidisciplinare, come in condizioni "normali" andrebbe fatto, saranno comunque capaci di fornire supporto, almeno per ridurre il consumo di droghe in chi ne è dipendente

(...) Oggi la pandemia da coronavirus sta rendendo difficile la vita di tutti noi. In caso di dipendenza patologica il Servizio Pubblico Dipendenze (SERD) di zona può essere abbia alcune difficoltà operative, assolutamente comprensibili, ma esiste sempre la possibilità di fare qualcosa per migliorare la situazione. Anche se le difficoltà operative dei Servizi di cura diventassero più grandi, eviterei, il "fai da te" nel momento in cui si decide di affrontare la propria dipendenza da sostanze. **Bisogna agire sempre sotto il controllo o almeno la supervisione di un medico. E se proprio si vuole fare qualcosa da soli, per agevolare il percorso, in attesa, magari, di essere presi in carico e fare passi ulteriori, una ragionevole, moderata e progressiva riduzione del consumi, può essere una buona scelta.**

La riduzione deve essere ragionevole, moderata e progressiva, per non provocare reazioni abnormi dell'organismo e malesseri che portino al fallimento della azione. Ciò tenendo presente che, ritornare ai dosaggi precedenti dopo aver ridotto i consumi, potrebbe causare una overdose, soprattutto ma non esclusivamente, in chi usa oppiacei. Quindi ... grandissima prudenza!".

UN NUOVO METODO PER TESTARE L'USO DI COCAINA

Ricercatori inglesi hanno messo a punto un **nuovo metodo di rilevazione per la cocaina**, i cui primi test stanno mostrando un **tasso molto alto di accuratezza**. Fondamentalmente, si tratta di **analizzare le impronte delle dita della mano attraverso un metodo denominato "spettrometro di massa"**, capace di rilevare in modo accurato se il soggetto ha consumato cocaina. Nei test effettuati, i ricercatori hanno comparato tre gruppi. Il primo aveva toccato cocaina pura al 99%, il secondo cocaina di strada, ma si era poi lavato più volte le mani, e il terzo di volontari da una clinica di riabilitazione che avevano consumato cocaina 24 ore prima. Nel complesso, su 96 campioni, il tasso di accuratezza è stato pari al 95%.

L'aspetto potenzialmente più interessante di questo nuovo metodo è che **consente di differenziare fra chi ha solo toccato e chi ha consumato cocaina**. Ciò è reso possibile dalle **differenti molecole implicate**: cocaina nel caso la si sia assunta, e benzoylecgonine nel caso la si sia solo toccata. Poiché le impronte delle mani sono così personalizzate da essere comparabili al DNA, viene chiesto ai ricercatori se tale metodo non rischia di essere molto invasivo e poco rispettoso della privacy. I ricercatori sottolineano che dipende dall'uso che ne verrà fatto, ma che sì, il pericolo di un uso poco accorto esiste.

Non è ancora possibile prevedere quando tale metodo sarà a disposizione per un uso allargato, in quanto servono molti investimenti per ulteriori test e procedure, ma **si prevede che entro pochi anni questa tecnologia potrà diventare alla base di nuovi test antidroga**.

Per leggere l'articolo originale in lingua inglese: www.cesda.net