benessere & salute

GIOVEDÌ 22 GENNAIO 2015

a cura di STEFANO TAMBURINI

Un criceto per la pet-therapy?

Ho due bambine di cinque e nove anni, e da tempo mi chiedono di prendere un criceto e un porcellino d'India. Sono un po' preoccupata per allergie o malattie e mi domando se siano adatti a bambine della loro età.
(Francesca, 36 anni, Grosseto)

➤ Risponde Adelia Lucattini, psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista, Roma

I piccoli roditori sono animali domestici miti e adatti ai bambini. Facilmente addomesticabili e gestibili anche in appartamento, non portano malattie né provocano allergie. I bambini sono felici e rassicurati dalla loro compagnia, imparano a prendersi cura e a giocare con un essere vivente, sentendosi ricambiati nel loro affetto. Una salutare "pet therapy". Questi piccoli animali creano infatti, nei bambini, un mondo speciale in cui fantasticare e proiettare parti di sé, sperimentando legami intimi e intensi che li aiuteranno a crescere meglio.

TU E LO STILE DI VITA

Sei attento o no alle buone regole?

Campare a lungo, ovviamente, non dipende solo dallo stile di vita. Ma, come ben sappiamo, una vita più sana aiuta. Per capire meglio il vostro approccio in questa direzione, abbiamo preparato questo test molto semplice. Bastano pochi minuti: leggete queste definizioni e conteggiate quante si addicono realmente al vostro comportamento. Poi, a destra, potrete trovare il profilo che meglio si adatta alle vostre caratteristiche.

a cura della dottoressa
Adelia Lucattini
www.sipsies.org
adelia.lucattini@sipsies.org

Scegli, per ogni affermazione, quelle che più si avvicinano al tuo modo di pensare o di fare

1. Mi piace mangiar bene ma sano: pochi grassi, poca carne, molte verdure, frutta e bere molta acqua.

2. Faccio una vita sedentaria, ma non eccedo col fumo né con gli alcolici.

3. Mi sforzo di fare un po' di moto tutti i giorni, passeggiate, bicicletta e se riesco, un po' di sport.

4. Lavoro e famiglia mi richiedono molta fatica, impegno e tempo, ma ora non posso fare diversamente.

5. Cerco di fare le analisi e i controlli consigliati per la mia età dai medici, circa una volta l'anno.

6. Le ingiustizie e le cose fatte male mi provocano arrabbiature che poi mi restano dentro per giorni.

7. Gli affetti, l'amicizia, l'amore. Sono il centro intorno a cui faccio ruotare la mia vita.

8. Combatto la stanchezza con caffè, integratori e qualche volta con medicine adatte.

9. Se mi capitasse di essere depresso mi rivolgerei a uno specialista e prenderei anche farmaci.

10. Felicità, allegria e serenità mi sembrano obiettivi secondari rispetto a successo, denaro e potere.

11. Avere uno scopo nella vita può aiutare a trovare una ragione per andare avanti anche nei momenti più duri.

12. I bambini richiedono tante attenzioni, cure e presenza ed essere un intralcio a lavoro e carriera.

13. Anche se costituzione e genetica aiutano, il pensare positivo, l'ottimismo e saper ridere allungano la vita.

14. Sono facilmente irritato dalle persone diverse da me per cui evito con cura di incontrale o frequentarle.

15. Raggiungere degli obiettivi, anche se con impegno e sforzo, tranquillizza e fa sentire meglio.

16. Per distrarmi amo far tardi, a casa, fuori, da solo o con gli amici, anche se poi la mattina mi alzo presto.

17. Mi piace tutto quello che allenta ansia e stress, da un bel film a un'uscita, da un riposino allo yoga.

MAGGIORANZA DI SCELTE PARI

NON FAI MOLTISSIMO

Il tuo desiderio di vivere, riuscire nelle tue attività o goderti la vita, certe volte ti fa perdere di vista alcune buone abitudini che possono invece favorire e promuovere la salute fisica e mentale, prevenire possibili disturbi da stress e affaticamento. Fermo restando genetica e costituzione, puoi fare molto per te stesso, conciliando ambizioni, necessità e una migliore qualità della vita. «La vita spesa bene lunga è» (Leonardo da Vinci)

8 SCELTE CONTRO 9

T'IMPEGNI ABBASTANZA

Ti sforzi di avere cura di te stesso, hai in mente il tuo benessere e la tua salute. Talvolta, però, travolto da necessità, impegni e circostanze puoi tendere a andare oltre o sopra le tue forze, rinunciando ai necessari momenti di recupero, relax e divertimento. Il bisogno di gratificazione ti può spingere verso abitudini non proprio salutari, dimenticando prevenzione e controlli. Riposo, amore, buon umore sono alcuni ingredienti essenziali dell'"elisir di lunga vita".

MAGGIORANZA SCELTE DISPARI

TI APPLICHI DAVVERO!

"Campar cent'anni" sembra uno dei tuoi obiettivi. Cerchi di aiutare madre natura a far sì che ti conservi in buona salute cercando di alternare impegni, lavoro, famiglia, interessi con pause, divertimenti e piaceri che condividi con gli amici e i tuoi affetti. Quando c'è bisogno ti curi senza esitare, senza privarti dei piaceri della vita.Ti appaghi senza oltrepassare i limiti o trascurando la prevenzione. «La vita è lunga […] se impiegata con diligenza» (L. A. Seneca)

SECONDO I PIÙ RECENTI STUDI

Lo yoga arma contro la depressione

La pratica dello yoga, con la guida di un maestro qualificato, può essere d'aiuto nel trattamento dei disturbi dell'umore, di ansia e depressione. Secondo i più recenti studi, una pratica costante di 10-20 minuti due volte al giorno, nel giro di alcuni mesi, favorisce la gestione e il controllo delle oscillazioni del tono dell'umore alla base di questi disturbi, migliora capacità di memoria, attenzione e concentrazione, quindi la capacità di applicazione nel lavoro e nello studio. Lo yoga può essere anche una valida integrazione sia dei trattamenti farmacologici sia di psicoterapia e analisi, purché concordati col proprio psichiatra o analista. Inoltre la sua pratica non ha limiti d'età, e molte ricerche ne hanno confermato praticabilità ed efficacia dall'adolescenza fino alla terza età.