- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 18.97.9.171 Sat, 10 Oct 2026, 04:01:46

Accade nel mondo

Nelle biblioteche la proposta culturale per gli adulti con disabilità intellettiva e relazionale è ancora molto povera. L'uso ancora prevalente è quello di libri concepiti per bambini, spesso anche per bambini molto piccoli, secondo l'erronea prassi di volersi sintonizzare sul livello di comprensione, limitato, o ancor peggio sul livello di produzione linguistica. Perché non considerare libri con delle belle immagini, anche senza testo o con testo didascalico, che permetta una partecipazione più adulta, adatta alla loro età? A partire da questa osservazione ho pensato di sviluppare un filone che utilizzasse le fotonotizie delle prime pagine di *Internazionale*, di solito molto belle e significative. Ogni numero ne ha tre, spesso non legate alla stretta attualità. Notizie che riguardano il panorama internazionale, appunto. Spesso curiose, sempre molto belle.

Ho sviluppato un prototipo di libro sulla singola fotonotizia (Lavoro in fumo) da proporre a persone adulte con disabilità, in cui prevalga l'immagine, con un testo a commento, in questo caso con un registro informativo. Una proposta per andare in biblioteca e trovare contenuti interessanti, culturali in senso ampio. Dei bei libri. Si potrebbe proporre una pubblicazione periodica, per esempio trimestrale, con la raccolta di queste notizie. Da trovare in biblioteca. Cosa ne pensate?

#iorestoacasa

Pietro all'inizio ascolta quella parola che invade le notizie della radio e commenta "sempre questo virus". Poi passano i giorni. Le notizie modificano via via il registro. Le misure si stringono. Anche il suo ristorante chiude. Per

- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 18.97.9.171 Sat, 10 Oct 2026, 04:01:46

adesso. Non sappiamo per quanto, dice Sabrina, la sua "capa". Mentre sono su skype per il consiglio direttivo di Ledha lo sento singhiozzare. Mi stacco un attimo e vado a sentire cosa c'è. Lo trovo con la testa annegata nel braccio, abbassata. La pelle del viso arrossata, come graffiata da quel pianto sommesso. Non mi vuole dire. Io rispetto il suo mistero.

Poi, più tardi, emerge quella parola che spaventa. Morte.

Questo giovane uomo che mi è di fronte e che è uscito anche da me, apparentemente così semplice, apparentemente così spensierato, è mistero e meraviglia. Lo guardo come un capolavoro. Il mio tossire nel cavo del gomito funziona male con lui, che si intrufola cercando l'abbraccio e si incastra proprio a quell'altezza col suo naso. Le misure di sicurezza, già. Pietro prende una mia mano e una di Cinzia mentre siamo seduti al mattino per la colazione, oggi, sabato. Le stringe e ne sento il fremere come quando stringi la mano per salutare e dire di intenzione, di calore. Lui accompagna con un suono della voce quel fremere, come a rafforzare l'intenzione di passione. Come a sentire e dare coraggio, energia. La tentazione di confrontarsi con lui col registro della tenerezza, come invece non fai più con i tuoi figli ventiduenni, cerca un equilibrio di rispetto dell'alterità. Cerco di capire cosa stia vivendo in questo tempo. Le relazioni sospese. L'agenda cancellata. Il pomeriggio viene con me nell'ufficio. Si porta una quantità di libri, fogli, materiali da disegno. Stiamo insieme. Sto per protestare vedendo il suo far finta di leggere i libri in alfabetico che ha portato, l'ultimo di Elena Ferrante che ha voluto comprare tempo fa.

Ma mi fermo. Questa volta. Perché svelare sempre le piccole bugie? Se qualcuno lo facesse con me cosa penserei? Cosa gli direi? Lo lascio fare il modeling sul libro della Ferrante, senza dire niente. Mentre si filma col cellulare, mentre legge col modeling il libro della Ferrante. Alle cinque prepara il tè. All'inizio con necessità di supporto tecnico per il piano a induzione. Adesso da solo. Arriva portando il vassoio con la teiera, le tazze e lo zucchero. Abbiamo anche due ritagli di carta spessa che sono diventati i sottotazza. E gustiamo quel momento. Tutto il pomeriggio. E i brevi viaggi in bici, andando e tornando. Il suo deviare al ritorno per percorsi propri. E poi la sera cercare uno spazio solo suo, in camera. Che non vuole sia toccato in alcun modo. I modi per stare da solo sono tanti e dopo il pomeriggio insieme un po' di solitudine è benvenuta. Fra i libri che si porta avanti e indietro c'è anche la lettera a un professore e Storia di un coronavirus , a Pietro va sempre la prima copia stampata. Lui si porta tutta questa carta appresso. Come fosse un modo per partecipare. Per stare.

Questa mattina sentendo la registrazione di Memos mentre Lele Liguori citava l'investimento sanitario italiano deficitario rispetto alla media europea, così come per la scuola, io illustro la mia considerazione a Cinzia con uno schema. Se c'è un investimento, si parla di percentuale, minore in sanità, in scuola, in ammortizzatori sociali, significa che c'è qualche altro ambito in cui invece l'impegno economico in Italia è maggiore. Quale sarà?

Pietro ascolta e appena ho scritto quella che secondo me è la risposta nel rettangolo ampio dal lato italiano Pietro prende il foglio e se ne appropria. Più tardi arriva con una quasi scansione di quello schema. Chissà cosa ci avrà trovato di così cruciale da spingerlo a copiarlo così fedelmente? (la mia IT in maiuscolo gli deve essere sembrata una M e così la trascrive).

Questa sera un film insieme? Tutti e quattro anche con Irene? E sì, stasera anche Irene non esce. E forse ritaglia uno spazio per stare con noi, oltre alle lunghe sessioni di videochiamata con google duo con l'amato. Anche Uiki, il cane di Irene e Pietro, ci guarda con un'aria che percepisco interrogativa. Che ci fate qui tutti insieme tutto questo tempo?

Non lo sappiamo Uiki. Non sappiamo quanto durerà. E cosa succederà dopo. Preoccupazioni si addensano per chi vive una condizione appena più fragile della media o molto di più. Diceva Chiara Saraceno con Lele Liguori che dovremo cercare di riprenderci facendo attenzione a non dimenticarci di chi è meno protetto.

- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 18.97.9.171 Sat, 10 Oct 2026, 04:01:46

Siamo così abituati a pensarci individualmente che sembra un compito difficile.

Questo tempo, che ha le sembianze di uno spartiacque, può portarci in direzioni molto diverse. Per quello che mi riguarda cercherò di portare il mio contributo per far sì che quello che abbiamo scritto nel manifesto di Ledha non resti affermazione astratta, ma si faccia carne, vita concreta.

Spero di vedere tornare al lavoro presto i miei figli, che sentano di essere importanti per se stessi e per gli altri. Io paradossalmente in questo tempo sento un tempo saturo, di giornate che si allungano fino alla notte, in una rincorsa a provare a mettere a disposizione strumenti per chi più fatica ad affrontare il sovvertimento dell'agenda, nella segregazione in spazi e situazioni da cui si voleva emancipato.

Ascolto voci che risuonano di pensiero, e anche di comicità.

Tengo distanti quelle urlate e quelle consolatorie.

Antonio Bianchi
abianchi@sonic.it

1. Centro Sovrazonale di Comunicazione Aumentativa di Milano e Verdello (CSCA). http://sovrazonalecaa.org/. Ultimo accesso del 6 marzo 2020.

Emergenza coronavirus e gestione dell'ansia

Nella vita non ci sono certezze. Lo sappiamo tutti e questo può renderci ansiosi. Tuttavia ci sono momenti in cui eventi mondiali portano un'incertezza maggiore che può renderci ancora più ansiosi del solito. L'epidemia di coronavirus è uno di questi momenti.

Come si può gestire ansia e preoccupazione durante questo periodo di incertezza? Ecco alcuni suggerimenti.

Focolai di malattie infettive, come l'attuale coronavirus, possono essere spaventosi e possono influire sulla nostra salute mentale. Possiamo fare molte cose per supportare e gestire il nostro benessere in questo periodo.

▶ Prenditi cura della tua salute mentale mentre devi stare a casa

Dobbiamo evitare tutti i contatti sociali, tranne quelli essenziali. Ciò significa che molti di noi trascorreranno molto tempo a casa e un gran numero delle nostre normali attività sociali non sarà più possibile. Può aiutare provare a vivere questo tempo come un tempo diverso nella tua vita, non necessariamente un

Dopo la pubblicazione di **Testimonianze: La fotografia aumentativa e alternativa** sull'ultimo numero di Ricerca & Pratica 2020; 36: 34-8.

- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 18.97.9.171 Sat, 10 Oct 2026, 04:01:46

periodo negativo, anche se non l'hai scelto. Il ritmo di vita cambia e possiamo stare in contatto con gli altri in modi diversi dal solito.

Rimani in contatto regolarmente con le persone che contano per te attraverso i social media, l'e-mail o il telefono. **Distanza sociale non significa necessariamente isolamento, specialmente grazie alle moderne tecnologie disponibili.** Connettersi con i nostri amici e i nostri cari, che sia tramite mezzi tecnologici o tramite semplici telefonate, può aiutarci a mantenere i legami e trovare supporto in questi giorni stressanti.

Scegli le persone con le quali avere un confronto empatico e costruttivo. **Parla di come ti senti.** Sentirsi stanchi, vulnerabili, sopraffatti o spaventati davanti a qualcosa di nuovo e poco chiaro è assolutamente normale, soprattutto se in passato hai avuto traumi, problemi di salute mentale o se hai una condizione di malattia cronica che ti rende più vulnerabile agli effetti del coronavirus. **Conceditи di essere ansioso** e parlane con qualcuno. Può aiutarti a liberarti da un peso e farti sentire meno solo.

▶ Crea una nuova routine quotidiana che preveda spazi per prenderti maggiore cura di te

Potresti provare a leggere di più o guardare dei film, fare esercizio fisico, provare nuove tecniche di rilassamento o incrementare le tue conoscenze su Internet. Cerca di riposare e individuare i benefici di questa esperienza per te. Attiva le risorse personali che in passato ti hanno aiutato ad affrontare stress e momenti difficili.

▶ Poni un limite ai telegiornali e disconnettiti dai social media

È comprensibile che il coronavirus sia l'argomento principale della maggior parte dei notiziari. Allo stesso modo, la gente sui social media condivide informazioni e storie, alcune delle quali sono veritiere, altre meno. Il pubblico in generale è interessato e vuole conoscere gli ultimi dettagli. Tuttavia, quando la nostra attenzione è attratta da un argomento, siamo più inclini a focalizzarci su di esso e a continuare a pensarci. Continuando a pensare e focalizzarci sempre più sul coronavirus, la percezione della minaccia aumenta (non l'effettivo rischio, ma la percezione di esso). Limitare o eliminare il contatto con i media può aiutarti a gestire l'ansia e le preoccupazioni. Se non puoi eliminare il contatto con i media, controllalo: assicurati che le tue informazioni arrivino da fonti attendibili (vedi www.salute.gov.it/portale/home.html).

Se guardi o leggi le news, prova a limitare la frequenza:

- impegnati a controllare solo un paio di volte al giorno;
- definisci un orario in cui controllare le news ogni giorno. Definire gli orari ti aiuterà sia a pensarci meno sia a ridurre la lotta con te stesso per controllare;
- disattiva le notifiche delle news sul tuo telefono così da avere gli aggiornamenti quando li desideri;
- può essere utile anche affidarti a parenti e amici che ti diano gli aggiornamenti principali così da rendere non necessario controllare i media.

▶ Proteggi te stesso

Fra le cose che puoi controllare per preservare la tua salute ci sono:

- la buona igiene delle mani. Nonostante il coronavirus sia un virus nuovo, è pur sempre un virus e lavare le mani resta uno dei migliori modi di proteggerti. Segui le linee guida del tuo ente di salute pubblica locale, del Ministero della Salute o dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Lavare le mani per 20 secondi con acqua calda è una protezione sufficiente. Non impostare un timer in quanto stabilirà un falso senso di sicurezza e certezza. Ricorda che viviamo in un mondo di incertezze e abbiamo bisogno di imparare a tollerare un certo grado di incertezza;
- evitare di toccarti la faccia. I virus entrano nel nostro corpo tramite occhi, naso e bocca. Molte persone si toccano la faccia per abitudine. Le abitudini possono essere cambiate se ci si impegna.

- Copyright - Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 18.97.9.171 Sat, 10 Oct 2026, 04:01:46

▶ Evita il burnout

Nell'ipotesi che la pandemia possa perdurare per alcune settimane o mesi, diviene necessario prendersi cura della propria salute mentale concedendosi anche un po' di tempo per rilassarsi.

Mind raccomanda di continuare ad avere accesso alla natura e alla luce del sole quando possibile. Fai esercizio, mangia sano e idratati.

AnxietyUK suggerisce di praticare la tecnica "Apple" per gestire l'ansia e le preoccupazioni.

- Acnowledge (Riconoscere): nota e riconosci l'incertezza nel momento in cui emerge.
- Pause (Fermati): non reagire come fai normalmente. Non reagire affatto. Fermati e respira.
- Pull back (Trattieni): dì a te stesso che questa è solo la preoccupazione che parla, e che questo apparente bisogno di certezza non aiuta e non è necessario. È solo un pensiero o una sensazione. Non credere a tutto quello che pensi. I pensieri non sono fatti.
- Let go (Lascia andare): lascia andare il pensiero o la sensazione. Passerà. Non devi rispondere loro. Puoi immaginarli fluttuare via come una bolla o una nuvola.
- Explore (Esplora): esplora il momento presente, perché ora, in questo momento, va tutto bene. Nota il tuo respiro e le sensazioni del tuo respiro. Nota la terra sotto di te. Guarda intorno e nota cosa vedi, cosa senti, cosa puoi toccare, cosa puoi annusare. Ora. Poi sposta la tua attenzione su qualcos'altro – su cosa devi fare o su cosa stavi facendo prima di notare la preoccupazione– consapevolmente, con tutta la tua attenzione.

Valeria Tessarollo
Ilaria Costantino
Centro Regionale di Riferimento ADHD
ASST Santi Paolo Carlo presidio San Paolo
valeria.tessarollo@asst-santipaolocarlo.it