

# Documento di sintesi

**Serata di sensibilizzazione agli “stili di vita sani” (S.A.T. di III modulo) 19 aprile 2018**

**Di Maria Giuseppina De Biasi - Psicologa e Operatrice di Comunità - Grosseto**

**Membro del Club “La Scelta” (Familiare Solidale)**

Frequentando il Club da poche settimane, mi ritrovo qui, a scrivere qualche riga su richiesta del relatore Azelio Gani, nonché servitore-insegnante del Club Alcolologico Territoriale “La Scelta” - A.C.A.T “Grosseto Nord”, per riassumere e quindi condividere coi membri del suddetto Club, quanto emerso nell’incontro della collettività di giovedì 19 aprile.

Parto col ritenermi sorpresa di quanto personalmente ho vissuto. Partecipo all’incontro e quel che vivo sin dai primi momenti è una atmosfera serena, conviviale e gioiosa. Pur non conoscendoci tutti, ho percepito una immediata sintonia, un filo di interesse e curiosità che univa i partecipanti verso un obiettivo: quello della conoscenza di problematiche a noi comuni e che la società moderna si ritrova oggi ad affrontare spesso senza una adeguata preparazione. Lo scopo dell’incontro era quello di sensibilizzare e di far conoscere non solo l’ambito delle sostanze e dei comportamenti nocivi per l’uomo (alcol in primis, droghe, fumo e gioco d’azzardo), ma di portarci a comprendere quanto importante sia nella vita di ognuno un corretto stile di vita più estesamente, che comprende l’attività fisica quotidiana, il corretto e moderato uso di computer, videogiochi e smartphones.

L’incontro si è così sviluppato. Dopo i saluti iniziali e dopo la compilazione di un questionario che testasse le nostre conoscenze in materia, il relatore ci ha condotti verso un momento interessante, quanto curioso. Ci ha posto delle domande, generando in noi dei dubbi ... quando si dice che senza dubbio non può esserci conoscenza! Tali domande hanno proprio riguardato quella che poteva essere la nostra idea di uno stile di vita sano (quanto si può bere o fumare al giorno? Quante ore si possono passare davanti ad un pc? Quanto tempo un bambino potrebbe trascorrere giocando al suo videogioco preferito?).

Le risposte che abbiamo dato a tali interrogativi sono state le più disparate. Nessuno che concordasse o fosse certo di quale potesse essere la risposta “corrette”.

È seguito così un momento di “gruppo autogestito” dai partecipanti stessi. Ci siamo divisi in: appartenenti al Club, da tempo, e nuovi membri o persone totalmente estranee alla realtà dei Club. Ci siamo scambiati informazioni, opinioni, racconti di vita. Ci siamo incuriositi uno all’altro, commossi al pensiero di quanto spesso la vita ci metta davanti ad ostacoli che sembrano insormontabili, eppur spesso riusciamo a vincer noi!

Le conclusioni cui entrambi i gruppi sono giunti possono essere così sintetizzate:

- L’espressione “bevi moderatamente” esiste ma è il tutto è comunque rischioso. Così come il fumare. Già il fare uso di sostanze e il giocare d’azzardo assumono una forma diversa. Spesso si sottovalutano i rischi di alcol e fumo ma comunque ci sono. Non esiste quindi una quantità soglia oltre la quale non si deve andare. Anche una sigaretta comporta il suo rischio, così come un bicchiere di vino. Anche le piccole dosi quindi fanno male perché possono portare a vere e proprie dipendenze.
- Bere e fumare è spesso frutto di un superamento della cosiddetta “soglia di stress”, un modo che abbiamo per sfogarci e sopprimere le nostre angosce. Smettere implica una motivazione forte e personale. Resta fondamentale la libertà di scelta nel farlo, anche se spesso si è convinti di smettere quando si vuole ma non sempre la riuscita è così veloce e immediata.
- Escludendo il bere ed il fumare, porre attenzione ai corretti stili di vita per un benessere personale è più complesso. Il non fare attività fisica, la sedentarietà non paiono essere abitudini poi così nocive e non si tende a mettere in atto comportamenti correttivi.
- Spesso ci giustifichiamo nello stare davanti ad un pc o nel tenere sempre alla nostra portata il cellulare dicendo che serve per lavoro, per mantenersi in contatto con la famiglia, i figli, ma è necessario rendersi conto che tali, trascurati, comportamenti, non contribuiscono ad un corretto stile di vita.

È così seguito un ulteriore momento informativo in cui il relatore ha dato, con l’ausilio di slides, grafici, statistiche e numeri, le tanto attese risposte alle domande iniziali, che, piacevolmente, confermavano i contenuti emersi nei gruppi di autogestione.

Più la nostra conoscenza aumentava, più si raggiungeva una soglia di sensibilizzazione alle tematiche trattate e più la nostra fame aumentava. Il tutto si è così concluso con un piacevole e sfizioso buffet, un momento di ritrovo, di parola, fatto di grandi soddisfazioni, sorrisi, e scambi di reciproci complimenti. L’evento ha riscosso un buon successo, per il prossimo ci si auspica una maggiore partecipazione perché siamo fortemente convinti che sensibilizzare è il comportamento da cui iniziare per dare un taglio a quanto ci fa star male.