PET THERAPY

di Antonella Di Mario e Carlo Fracasso

Ancora oggi nel mondo l'uomo deve affrontare momenti tristi e depressi; le cause tante, infinite ... le conseguenze poche ma terribili quali lo stress, la depressione e a volte la voglia di cancellare la vita, la voglia della morte. E' difficile pensare a quanto atroce, crudele possa essere il male subito a livello psichico o dell'anima. Spesso sorvoliamo dinanzi a questi problemi che devastano la popolazione rendendola infelice e incapace di vivere e affrontare gli episodi NO della vita. Sono molteplici gli episodi narrati che annunciano il grosso aiuto che gli animali d'affezione possono dare alla nostra anima. Come il Dr. Giovanni Ballarini molti altri hanno evidenziato l'importanza nella vita dell'uomo degli animali d'affezione, a livello salutare e terapeutico. La Pet Therapy deriva dall'unione di due termini quali Pet (animali d'affezione) e Therapy (terapia o cura) in sintesi traduciamo il termine come "Terapia aiutata dagli animali" o "Uso terapeutico degli Animali da Compagnia (Ufac)" . In questo piccolo riquadro analizzeremo l'importanza che un gatto può avere nella vita di ciascuno di noi e noteremo finalmente come e perché il gatto abbia caratteristiche e meriti più elevati in questo campo rispetto ad altri animali d'affezione quali cane, pappagallo etc.... I primi studiosi, dottori e psicologi hanno cominciato lo studio della Pet Therapy cercando le risposte nello studio del passato. Da sempre, infatti, nella storia dell'uomo l'animale è stato ritenuto sacro, divino, un essere in grado di aiutare l'umanità a capire e definire le sue emozioni, per questo ci chiediamo: "Perché l'uomo (più probabilmente la donna) ha addomesticato gli animali? Tralasciando il fine della sopravvivenza fisica, il bisogno materiale di carne come cibo e pelle per scaldarsi etc... la risposta a questa domanda è semplice: " con maggior probabilità gli animali sono stati addomesticati per compagnia e perché l'animale è sempre stato prediletto, più che per necessità materiali, come l'unico in grado di stabilire con facilità un rapporto di stima e fiducia senza chieder nulla in cambio e senza timori dalla parte dell' uomo ". La crescita interiore dell'uomo è stata così facilitata da sempre.

Oggi, nonostante molti ritengano non igienico e poco salutare questo rapporto uomo-animale d'affezione la scienza, gli studi, le statistiche i nostri stessi psichiatri ci riferiscono che il contatto con gli animali fa bene alla salute, e questo non è più una novità. Curarsi con gli animali è divenuto un metodo se non alternativo, ma un grosso aiuto per la riuscita di molte terapie. La scienza ha capito e analizzato quelle situazioni dove l'uomo ammirava il suo animale, lo rispettava e aveva con lui rapporti di affetto e amicizia. Questo ha fatto sì che con il tempo, il rapporto uomo-animale è stato oggetto di ricerche approfondite anche e soprattutto a livello scientifico. Da questi studi sono stati elencati una serie di cure, effetti positivi derivati da semplici azioni che agiscono a livello emozionale o psichico. Perché non dirlo gli animali sono ottimi stimolatori di sorrisi e perché no di risate, capita spesso di ridere per qualche marachella combinata dal nostro fedele amico. Più vero, profondo e evidente è il rapporto emozionale creato tra uomo-animale maggiori sono i benefici ... Questo lo confermano gli studi effettuati da Herbert Benson che rilevano un miglioramento del 75% dei casi d'insonnia e una diminuzione della infertilità femminile causata da effetti psicosomatici. Un rapporto uomo-animale su base tranquilla, rassicurante, rilassante interviene nella produzione di adrenalina e altri ormoni causa del buon umore e della tranquillità interiore. Aumenta inoltre la produzione di Endorfine (molecole che il cervello elabora sotto l'influsso di emozioni) queste sostanze sono capaci di innalzare le difese immunitarie e donare più alta resistenza al corpo umano, contro le infezioni. Ora analizziamo a chi è consigliata la terapia con gli animali, una terapia dolce e importante. A CHI E' CONSIGLIATA LA PET THERAPY ? La Pet Terapy è consigliata alle persone sensibili, a chi soffre di solitudine o isolamento (problemi di esistenza che si verificano spesso in gente con dilemmi di varia natura fisica o mentale, dilemmi dovuti alla società che tende spesso a criticare (nel bene o/e nel male), gente che avverte l'inizio di una crisi depressiva, infelicità e poca autostima di se stessi, infelicità e definizione negativa della vita stessa e degli altri. Sconsigliata alla gente che avverte un'eccessiva paura delle malattie, la gente poco paziente che potrebbe infierire sulla vita dello stesso animale.... **(Continua nel prossimo numero)**

Foto archivio

RACCOLTA COPERTE E MAGLIONI USATI PER IL CANILE

LUI PER TE DONEREBBE LA VITA, TU DONAGLI ALMENO UN PO' DI CALORE PER L'INVERNO

PER INFORMAZIONI 3337428615

La settimana del benessere psicologico

MANUAL-MENTE

di Rossana Palladino

Benvenuti a questo nuovo appuntamento dedicato al bricolage.

Ogni mese realizzeremo insieme piccoli (capo)lavori , dando spazio alla nostra fantasia e creatività, utilizzando oggetti e materiali a costi irrisori.

Mettiamoci all'opera e cominciamo questo mese con la realizzazione di una CORNICE dell' ESTATE

Durante le vacanze al mare, al fiume o al lago, vi sarà capitato di raccogliere sulla riva sassolini di varie forme e colori, pezzi di mattoni o mattonelle levigati dalle onde, pezzi di vetro plasmati dall'acqua.

Se non lo avete fatto, siete ancora in tempo, provvedete durante qualche passeggiata, prima dell'arrivo dell'inverno. Lavate il materiale raccolto, selezionando i sassolini più piatti.

Procuratevi un pezzo quadrato di compensato (oppure comprate una cornice di legno grezzo già pronta) e con un seghetto praticate al centro un foro (quadrato o rettangolare) della misura adatta alla foto o allo specchio che volete incorniciare.

Sul retro fissate dei gancetti che serviranno ad appendere la cornice. Attaccate uno alla volta i sassolini e i pezzi di vetro e di mattone, spennellando abbondantemente il compensato con la colla vinilica e studiando con attenzione gli accostamenti delle forme e dei colori. Lasciate degli spazi dove posizionerete pezzi di spago arrotolato e pezzetti di legno. Con lo stesso spago potete rifinire anche il perimetro interno ed esterno della cornice. Passate infine su tutto una mano di vinavil che, oltre a fissare i materiali, servirà a dare lucentezza al lavoro.

Sul retro incollerete una foto o uno specchio e così il ricordo dell'estate vi accompagnerà durante i lunghi mesi invernali.

Occorrente

- una tavola di compensato
- un rotolo di spago grezzo
- sassolini, pezzetti di vetro di legno e conchiglie
- seghetto e gancetti
- un barattolo di colla vinilica
- un pennello piatto

26 nov 1 dic 2012

LA SETTIMANA DEL BENESSERE PSICOLOGICO
Città amiche del benessere psicologico

II EDIZIONE

Il Centro Clinico Psicologico GEA

nel corso della Settimana del Benessere Psicologico organizzata dall'Ordine degli Psicologi del Molise, in collaborazione con l'Anci presenterà le seguenti **conferenze:**

Lunedì 26 novembre 2012 ore 17:
Sala Consiliare – Comune di Campobasso

La rappresentazione mediatica della psicologia tra mito e realtà.
Dott.sse Gabriele Di Cesare – Marie Concetta Mignogna

Sabato 01 dicembre 2012 dalle ore 9 alle 12:
Sala Alphaville (Centro Culturale ex ONMI) – Via Muricchio 1 - Campobasso

COPPIE IN CRISI E FIGLI CONTESI: SCENARI PSICO-GIURIDICI

La storia evolutiva della coppia... partire col piede giusto
Dott.sse Gabriele Di Cesare – Marie Concetta Mignogna – Teresa Pasiella

Diventare genitori nelle relazioni che cambiano.
Dall'innamoramento al conflitto. E i bambini?
Dott.sse Elena Di Vito – Piera Ricciardi

Il bambino sovrano: l'inversione dei ruoli all'interno della famiglia
Dott. Angelo Fiorini – dott.sse Irene Di Stefano

Dalla Casa Coniugale al Tribunale: dai diritti dei genitori ai diritti dei bambini
Dott.sse Gabriele Di Cesare – Marie Concetta Mignogna – Irene Di Stefano

L'ingresso alle conferenze è libero

Centro Clinico Psicologico – GEA - Via Gorizia, 4 - Campobasso
Tel. (0874 -[illegible]), 339- [illegible] / 338- [illegible] info@psicologicoclinico.it - www.psicologicoclinico.it

Pubblichiamo con molto piacere la locandina fattaci pervenire dalle amiche del Centro Clinico Psicologico GEA, invitando tutta la cittadinanza ad una massiccia partecipazione.

L'ingresso è gratuito.

CHE METEO CHE FA

di Giovanni Farinacci

Previsioni del tempo DICEMBRE 2012

Con il mese di dicembre inizia l'inverno meteorologico, anche se la prima parte del periodo non sarà eccessivamente fredda.

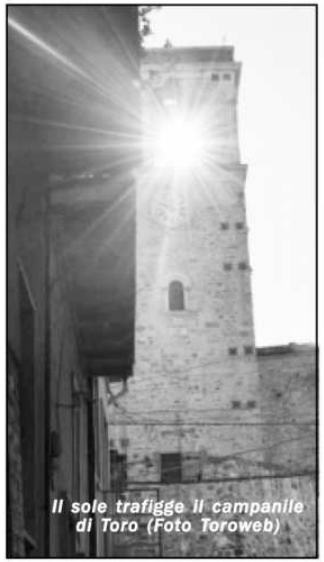
Più marcatamente invernale la seconda metà del mese con la possibilità di qualche nevicata prevista per la fine dell'anno. Clima favorevole alla tradizionale dipartita del maiale.

21 DICEMBRE - Solstizio d'Inverno. E' il giorno più corto dell'anno. Nell'emisfero boreale il Sole è nel suo punto più basso all'orizzonte. Bellissimo, lo scenario regalato dall'aurora boreale, visibile nei paesi del nord Europa.

Nulla a che vedere, però, con il solstizio invernale torese "u sol dentr u campanar".

Spettacolo unico, che si può ammirare, da Via Roma guardando le campane, nei giorni in prossimità del Natale.

Buona visione a tutti!!!



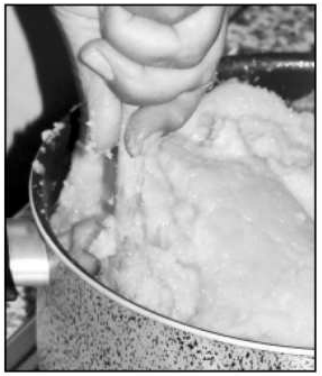
Il sole trafigge il campanile di Toro (Foto Toroweb)

POLENTA...PER CHI NON SI ACCONTENTA

di Roberto Quercio

Le temperature ormai si abbassano e per passare una lieta e calda serata insieme, alcuni Soci del Circolo hanno deciso di imbandire una bella tavola calda!

Grazie all'accoglienza di Addolorata, siamo stati al calduccio (a tratti anche troppo caldo!), vicino ad un fuocherello, purtroppo ormai sempre meno presente nelle nostre case, visto il proliferare delle nuove tecnologie di riscaldamento.



Nelle foto "La preparazione della polenta"

Grazie a Lea, che ci ha deliziato con il suo squisito rustico, il quale ha permesso di smorzare la lunga attesa dell'attrice principale della serata : la polenta marchigiana!!! Le fotografie della polenta di "Nonna Vittoria", pubblicate su facebook tempo fa, fecero molti fan, e da lì nasce l'idea di Addolorata di riproporla tra amici!

S'improvvisa "cuoco Quercio" (sotto "dictat" di Nonna Vittoria) a servire un caldo e squisito pasto consumato in armonia, tutti stretti attorno a "u' tavelille"! Come è bello stare tutti insieme e vicini vicini... Il tutto accompagnato da castagne cotte sulla brace, vino rosso della cantina di "Nonno Angelo" e Bocconotti acquistati da Addolorata nella storica bocconotteria di Castel Frentano (Lanciano)... uuuhmmmm.... Dopo le tante occasioni culturali promosse,che ci hanno visto sempre più affiatati, siamo passati anche alla cultura culinaria...

Nuove serate ci aspettano amici!!!

Tantissimi auguri di una pronta guarigione alla socia Aurora Rossodivita (la Redazione)

POESIA DI SATIRA CON.T(A)INGENTE

di Fenix

"Oro" il paese dei balocchi...

C'era una volta un bel paesino,
dal nome corto e assai carino
ahimé con un cancro nel pancino.
In questo bel paesello,
accadde un fatto pazzerello!
Un dì d'estate due architettucci,
sconosciuti e tanto poverucci,
fiondarono in casa di un ingegnerone,
da tutti conosciuto come il "grande capoccione".
Allora i due ominicchi, con far poco elegante,
girando e rigirando con discorso assai pedante,
arrivaron dritti al succhetto,
perche la "mazzetta" era l'oggetto!
Il "grande capoccione" con far più elegante,
li mise a tacer in un istante
con saggezza apostrofò senza veder le carte
di aver lor mancanza della stimata arte
continuò dicendo loro "ma corrotto io non sono",
e se volete il mio perdono,
prima di prender legnate e foco
andate via per altro loco.

Cari Protestanti, questa volta protesto io

Galway shop street

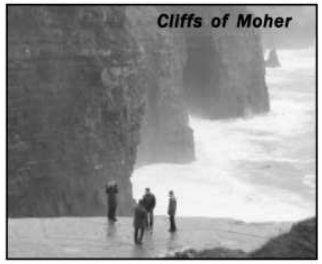
di Luca Castiello

La scorsa estate ho visitato la bellissima terra della Repubblica d'Irlanda insieme alla mia ragazza: un percorso estremamente affascinante che ha avuto come tappe principali l'accogliente capitale Dublino, la pittoresca città di Galway posta sull'Oceano Atlantico e la simpatica Killarnie, piccolo comune del sud-ovest che ospita lo straordinario e sconfinato National Park. Dublino è molto piccola per essere una capitale: per attraversarla da un estremo all'altro, se si è abbastanza allenati e si riesce a mantenere un passo veloce, sono sufficienti una quarantina di minuti. Quanto è piccola, tanto è ospitale e la sua gente è estremamente cordiale e gentile.Ad essere pignoli si potrebbe porre un punto interrogativo sulla qualità del cibo e sui prezzi delle merci in genere che sono molto alti (un pacchetto di sigarette costa dieci euro!).

Galway la definirei "effervescente naturale", considerato che, soprattutto dal tramonto in poi, le sue strade vengono inondate di gente proveniente da ogni parte del mondo che rallegra non poco i tantissimi locali dove si può mangiare dell'ottimo pesce e bere la famosissima birra nazionale, la Guinness; inoltre offre la vista, nel territorio circostante, di paesaggi di una bellezza rude ma assolutamente rara: la terra dura e ricoperta di sassi si scontra con un cielo di un azzurro idilliaco: E' da questa vista che comincia un viaggio ulteriore del cuore e della mente che non ha prezzo!

Sempre da Galway si possono raggiungere le Cliffs of Moher: duecento metri di scogliera a picco sull'Oceano Atlantico, senza barriere o protezioni. Una emozione unica. Infine ci ha accolto la carinissima Killarnie, città di circa diecimila abitanti che si dividono, come accade in tutta la Repubblica d'Irlanda, tra Cristiani Cattolici e Protestanti. E qui arrivo al punto.

Una mattina, io e la mia ragazza decidemmo di andare ad ascoltare la S. Messa. Passammo davanti ad una bellissima chiesetta in stile gotico che di fianco alla porta d'ingresso pubblicizzava la scritta "All are welcome", "Tutti sono benvenuti". Beh, quale invito migliore! Decidemmo di entrare. Una volta entrati, però, capimmo subito che qualcosa non andava: un ricco buffet campeggiava all'ingresso e i testi sacri erano un po' "strani": difatti, dopo qualche minuto, una signora poco simpatica, dopo averci chiesto in perfetto inglese se fossimo cattolici o protestanti, ci invitava "gentilmente" ad uscire e a recarci nella Chiesa dei "nostri simili". E meno male che "tutti erano benvenuti", altrimenti chissà cosa ci avrebbero fatto! Con un po' di imbarazzo ubbidimmo ed avemmo la possibilità di vivere una esperienza bellissima. Innanzitutto abbiamo avuto modo di presenziare ad una celebrazione in una Chiesa imponente e stracolma di gente che partecipava con una convinzione ed una passione encomiabili. Ma soprattutto abbiamo avuto modo di vivere un momento che ci ha particolarmente colpito.Alla fine della S. Messa, il frate francescano che l'aveva celebrata, si mise davanti all'uscita della Chiesa e salutò tutti i fedeli, uno per uno, con una forte stretta di mano accompagnata da un sorriso sincero e caloroso e l'augurio "Thank you, have a nice day!", "Grazie per essere venuto, che tu possa avere una buona giornata!".Un gesto bellissimo e sorprendente che ci riempì il cuore e ci regalò un momento di felicità piena.



Cliffs of Moher

Gioco a premi
"Il TrovaToro"

di Maria Elena Francalancia

Giocando sul titolo della celeberrima opera di Giuseppe Verdi, da questo mese vogliamo proporre ai nostri affezionati lettori, un gioco a premi dove, guardando la fotografia ed individuato l'angolo di Toro rappresentato, bisogna scoprire l'elemento che nella foto è stato eliminato.

REGOLAMENTO: Individuato l'elemento rimosso nella fotografia, scrivete la soluzione inviando una mail entro il 15 dicembre 2012 a:

lavocedimercurio@libero.it, nel caso in cui ci saranno più mail con la soluzione esatta, si effettuerà un sorteggio che ne determinerà la vincitrice.

PREMIO: Il premio è visibile consultando il nostro sito:

www.lavocedimercurio.weebly.com alla voce GIOCO A PREMI TROVATORO-NOVEMBRE.