



Fabio Marani

DONARE SANGUE È SEMPRE UNA BUONA IDEA, SOPRATTUTTO IN ESTATE. RICORDATI DI DONARE: È QUESTO IL MESSAGGIO DELLA CAMPAGNA DI COMUNICAZIONE DI REGIONE, AVIS E FIDAS

# “Il nostro obiettivo ora è incrementare le donazioni”

Donare sangue è sempre una buona idea, soprattutto in estate. Ricordati di donare. È questo lo slogan della nuova campagna di comunicazione estiva di Regione Emilia Romagna, Avis e Fidas, rivolta ai donatori di sangue affinché facciano una donazione prima o dopo le vacanze. D'estate, infatti, il bisogno aumenta, “anche in forza del forte flusso di turisti presenti sul territorio, in particolare sull'Appennino e in Riviera, e per i frequenti eventi di forte richiamo e aggregazione, come festival e concerti, a partire dal mega



evento di Vasco”, spiega il presidente di Avis Carpi, **Fabio Marani**. Per far forte “all'ondata di piena” dei turisti occorre quindi che tutti facciano la propria parte: “è grazie a

nostri donatori e ai volontari di Avis e Fidas che il sistema sangue della nostra Regione è solido e conferma ogni anno la propria autosufficienza - ha sottolineato l'assessore regionale alle Politiche per la

salute, **Sergio Venturi** - ma il sangue è un bene prezioso, di cui c'è sempre bisogno, pertanto dobbiamo mantenere alta l'attenzione”. Un messaggio, questo, pienamente condiviso anche da

Marani: “capisco che donare e poi magari partire per il mare è pesante, soprattutto a fronte delle temperature canicolari di queste settimane ma con un poco di organizzazione ci si può prenotare al nostro centro prelievi a seconda delle proprie esigenze”. Il mese di giugno si è chiuso in linea con gli altri mesi, attestandosi “sulle 500 unità”, spiega Fabio Marani, il cui obiettivo è ora quello di accrescere ancora “il numero di nuovi donatori e donazioni. In città ogni anno registriamo 5.500 - 5.600 unità raccolte, con una media procapite di

circa 1,7. Nei prossimi quattro anni vorremmo riuscire a superare la soglia delle due donazioni ciascuno il che consentirebbe di raggiungere una certa stabilità e contribuire così al fabbisogno dell'Emilia Romagna. Ricordiamo infatti che grazie allo sforzo di tutti, il sistema sangue regionale non solo è autosufficiente ma riesce anche a fornire unità di sangue alle regioni che più ne hanno bisogno”. Marani, al suo secondo mandato, è determinato: “nei quattro anni appena trascorsi ci siamo dedicati alla nuova sede di via Nuova Ponente e al complesso tema dell'accreditamento, nei prossimi quattro, ci concentreremo sui numeri, per migliorare ulteriormente le nostre performance. Il 2018 rappresenta per noi un traguardo importante: Avis Carpi compirà 65 anni e questo ci sprona a dare il massimo”.  
**Jessica Bianchi**



a cura di Luca Masini

## Quando l'ansia è un problema?

non mi metterei in moto per studiare, per prepararmi per la riunione o per sostenere l'importante colloquio di lavoro. In questo caso avere l'ansia aiuta l'individuo ad attivarsi -orientarsi all'azione- per il raggiungimento di quanto si è prefissato. In caso contrario, nel caso non provassi per niente ansia o questa fosse ad un livello eccessivamente basso, potrei non essere in grado di dare “benzina” al mio motore e non sarei in grado di impegnarmi con un'intensità sufficiente per raggiungere il mio obiettivo.

**Ansia patologica.**  
**Quando l'ansia diventa un problema?**

Tutti noi nel corso della nostra vita ci siamo detti frasi di questo tipo: “non ce la farò mai!”, “sto impazzendo!”, “tutto andrà sicuramente male!”, “mi sento completamente bloccato dalla testa ai piedi, non riesco più ad andare avanti!” “ecco lo sapevo non ci riuscirò mai, sono un fallito!”

**Ecco lo sapevo allora ho l'ansia patologica!**  
**NO! Non è così nella maggior parte dei casi.**

Quello che abbiamo visto qui sopra sono esempi dei cosiddetti pensieri automatici che possono entrare a fare di quello che ci diciamo -il nostro dialogo interiore- ogni volta che ci troviamo di fronte ad eventi di vita stressanti. Questi pensieri automatici possono essere appunto parole, piccole frasi od immagini che attraversano la mente della persona nel momento in cui è posta di fronte a tali situazioni e spesso la persona non se ne rende neanche conto del tutto.

Il problema è che però a volte intensificano l'ansia a tal punto che sale oltre il “livello di guardia”. Nel momento in cui questi pensieri automatici diventano costanti tutto il giorno e girano continuamente nella testa accade che quanto veniva percepito come evento “semplicemente” stressante diventa invece ansiogeno e disadattivo. In questo caso la persona si trova a vivere uno stato d'ansia dove però diventa difficile o impossibile riuscire a vedere le possibili azioni da perseguire per uscire o per far fronte a tale stato di ansia patologica sentendosi letteralmente bloccata, sia a livello mentale che a livello corporeo - freezing -.

È un terremoto!  
Proprio così. In queste situazioni si vive come se ci fosse un terremoto dentro di noi. Come accade alle persone che si trovano di fronte ad eventi imprevedibili e non gestibili, come è l'evento terribile di un terremoto, così la persona non vede vie d'uscita e l'ansia in quei momenti diventa difficilmente gestibile e controllabile. È proprio di fronte a queste situazioni in cui non si percepisce più il controllo che è necessario chiedere aiuto per cercare di ritrovare il proprio “sentiero” e mettersi nuovamente in cammino.

Ora ti propongo un **semplice esercizio** per farti capire come si lavora **durante i colloqui** dove l'obiettivo ultimo è cercare di aiutare il paziente a riscoprire le risorse per far fronte alle situazioni difficili della propria vita.



Osserva bene l'immagine per un minuto. Immagina ora di essere un regista e di dover usare la tua fantasia per descrivere la sceneggiatura di un film, in particolare di dover scrivere e raccontare questa scena rappresentata da quest'attrice famosa.

Ora sei un regista e dai spazio alla tua creatività!  
*Chi è questo personaggio al telefono? Con chi è al telefono? Che cosa sta dicendo? Che cosa le dice la persona dall'altra parte della cornetta?*

*Che cosa sta pensando mentre è al telefono? Secondo te quale emozione sta provando questo personaggio? E l'emozione dove la sente a livello del corpo? Nelle testa? Nella pancia? Nelle mani?...ecc*

*E questa scena che ti stai immaginando con questo personaggio come va avanti? cosa succede dopo questa telefonata? Ti è riuscito l'esercizio oppure no?*

*Se si è stato facile o difficile? Se non ci sei riuscito prova a chiederti, come mai? Come mai ho fatto fatica?*

Naturalmente non succede nulla se non ci sei riuscito ma l'intento era proprio che comunque tu ci provassi.

Quello che ti ho proposto è un esercizio simile a quello che si conduce in seduta per comprendere insieme come si sviluppano i momenti in cui la persona prova disagio e vive emozioni difficili e dolorose come appunto l'ansia “patologica”.

Proprio come lo sceneggiatore che costruisce le scene di un film così nel momento in cui la persona vive situazioni percepite come fortemente ansiogene ciò che caratterizza questi momenti sono i suoi pensieri, le sue emozioni e le sensazioni che prendono parte alla “scena”, aumentando il disagio e la sofferenza.

Così come non è possibile capire un film senza le scene chiave così è necessario lavorare su gli episodi e sulle “scene” principali dell'individuo per comprendere dove e in che modo si sviluppi lo stato ansioso. Lavorare insieme in seduta sui pensieri, le immagini, le emozioni che si provano durante tali situazioni “ansiogene” è un lavoro difficile e faticoso ma necessario per comprendere e superare un periodo difficile in modo da ridare alla persona la capacità di riprendere gli strumenti per farvi fronte da sola.

● Ecco adesso mi sale l'ansia!  
Il termine *ansia* trova un suo diretto corrispondente nel latino *anxia*, il quale a sua volta deriva, senza dubbio, dal verbo latino *ango* che significa *stringere, soffocare* o in altri termini *angosciare*. Per cui l'ansia è quello stato di agitazione, di soffocamento mentale di fronte a situazioni di possibile pericolo o incertezza, più o meno accentuato a seconda del carattere di ciascuno.

**Perfino le mie ansie hanno l'ansia.**



**“Mamma mia ho l'ansia, e adesso cosa succede?!”**

A chi non è capitato almeno una volta nella vita di avere nella testa questo pensiero...a tutti! Ciò non significa che io soffra d'ansia patologica!

**“C'è ansia ed ansia!”**

Proprio così! C'è una bella differenza tra l'ansia fisiologica e l'ansia patologica.

**Ansia fisiologica**

Se a volte abbiamo l'ansia ci sarà un motivo! Se questa emozione complessa si è mantenuta nel sistema evolutivo dell'uomo e nel nostro sistema nervoso significa che per noi a volte avere un po' di ansia è funzionale e del tutto normale. Sì ma funzionale e normale per che cosa?

**Facciamo un esempio:**

provare ansia di fronte a situazioni di vita stressanti può essere “funzionale” per il nostro obiettivo o scopo. Pensiamo ad esempio nel momento in cui devo sostenere un esame all'università o devo affrontare un importante riunione di lavoro o devo sostenere un importante colloquio di lavoro.

In queste situazioni provare “ansia” non solo non è patologico ma è del tutto normale! Senza questa emozione complessa - che alle volte può essere mista a paura, tristezza, rabbia - non mi attiverei,