

IL LIBRO

«Abbiamo scelto di andare sulla Luna in questo decennio, non perché sarà facile, ma perché sarà difficile. Perché questo obiettivo ci permetterà di organizzare e mettere alla prova il meglio delle nostre energie e capacità». È con queste parole che John F. Kennedy nel 1962 ha infiammato l'animo della nazione, facendo della corsa allo spazio una sfida collettiva. E nelle sue parole sono contenuti i "segreti" del successo della missione che ha portato l'uomo sulla Luna: passione, difficoltà, stimoli. Perfino paura.

Avvalendosi di studi, documenti d'archivio e testimonianze, a cinquant'anni dall'allunaggio Richard Wiseman, professore di psicologia presso la University of Hertfordshire nel Regno Unito, nel volume *Volere la luna. Raggiungere l'impossibile con la "mentalità" Apollo*, Codice Edizioni (pagine 256, 23 euro), individua otto punti che permetterebbero a chiunque di raggiungere obiettivi straordinari. Il volume, da oggi in libreria, analizza l'esempio dei giovani protagonisti del programma Apollo

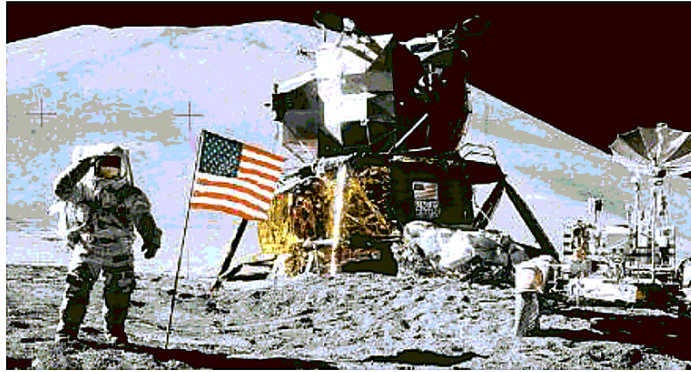
LA PASSIONE

Tra gli elementi di forza, inaspettatamente, timore, ansia e pessimismo, attitudini che il più delle volte rappresentano ostacoli psicologici ma che, ripensata, possono farsi sollecito all'azione e a rivoluzionare la propria vita. Dall'abbandonarsi alla negatività, con il rischio di rimanere vittima di immobilismo e depressione, alla possibilità di raggiungere la propria personale "luna" il passo non è breve ma è fattibile. Serve passione, proprio come quella, contagiosa, di Kennedy. E seguendola che si individua la meta. Attenzione, «gli obiettivi ambi-

I ricordi

Quella notte di luglio raccontata in Il storie

Fantascienza, amore, complottismo: sono varie le suggestioni delle *Il storie* - per altrettanti autori italiani - nel volume "Moon. 50 anni dall'allunaggio". Lisciani Libri, a cura di Divier Nelli, con un pensiero di Tito Stagno. A cimentarsi con l'allunaggio, che la Rai immortalò nella diretta guidata da Stagno con Ruggiero Orlando sono Leonardo Gori, Giulio Leoni, Mariano Sabatini, Giada Trebeschi e altri.



Il professore inglese di Psicologia Richard Wiseman analizza in un saggio i comportamenti del gruppo che lavorò all'impresa dell'Apollo 11. Ecco gli esempi per diventare forti e sicuri

Lo sbarco sulla Luna insegna l'autostima

ziosi funzionano meglio quando innescano il "fattore paura", scatenando una scarica di adrenalina che spaventa, ma eccita e dà energia», afferma lo psicologo. Si deve poi concepire un "piano". Bisogna allenare il "pensiero controcorrente", cercando vie antitetiche a quelle abituali. Occorrono fiducia in sé, coraggio, preparazione, capacità di imparare dai fallimenti. «Il vostro atteggiamento nei confronti del fallimento - scrive Wiseman - ha un peso ed è importante adottare una mentalità dina-

Sopra, una delle immagini dello sbarco sulla Luna. Era il 20 luglio '69, i tre astronauti Usa erano a Bordo dell'Apollo 11

«IL PESSIMISMO SI PUÒ RIVELARE UNA SPINTA EFFICACE PER RIVOLUZIONARE LA PROPRIA VITA»
IL VOLUME ESCE OGGI

mica, accettare sfide complesse ed essere franchi per quanto riguarda gli errori». La "prova" è ancora una volta nella missione spaziale.

L'ADDESTRAMENTO

Dopo un addestramento in cui erano stati sbagliati dei calcoli, Christopher Kraft, direttore Flight operations della Nasa, chiese cosa fosse accaduto. Uno solo dei responsabili, Jerry Bostick, ammise di aver sbagliato. «Quello stesso giorno, Kraft esclude dal programma i colle-

ghi di Bostick e tenne l'unico che era stato abbastanza adulto da ammettere uno sbaglio». I traguardi si raggiungono con impegno ma anche prendendo tempo per valutare tutti gli aspetti del progetto. E il pessimismo - che nella missione fu cruciale - aiuta a considerare ogni possibile conseguenza negativa. «La vera eredità dell'Apollo 11 - dice Kraft - è la conferma che ognuno di noi può davvero realizzare ciò che si prefigge».

Valeria Arnaldi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Lavare le mani subito dopo queste 8 azioni casalinghe

PREVENZIONE

Quando si prepara e si mangia il cibo, quando si porta fuori la spazzatura, ma anche se si assistono familiari con infezioni o si curano gli animali domestici. Sono alcune delle azioni in cui si dovrebbe fare particolare attenzione all'igiene individuali da un rapporto della Royal Society for Public Health britannica.

«Le persone - scrivono i ricercatori - dovrebbero concentrarsi sulla pulizia di aree specifiche in momenti determinati, anche se sembrano pulite, per evitare che i microbi "cattivi" si diffondano. Le altre attività sotto osservazione sono il mangiare con le mani, dopo essere stati in bagno, dopo aver starnutito e dopo aver maneggiato strofinacci e spugne sporche. In tutte queste occasioni è fondamentale lavarsi le mani».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



PSICHIATRIA

L'Italia è al ventesimo posto in Europa per la spesa media dedicata ai servizi di salute mentale: al settore viene destinato meno del 3,5% della spesa sanitaria totale, rispetto all'8-15% investito negli altri Paesi del G7. Un dato che spicca fra quelli diffusi a Milano in occasione del Mental Health Day del 10 ottobre durante l'incontro "Depressione sfida del secolo, verso un Piano nazionale per la gestione della malattia", promosso da Janssen, azienda farmaceutica del gruppo Johnson & Johnson, e dall'Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere (Onda), con la firma simbolica da parte di tutti i re-

latori del primo Libro bianco Onda sulla salute mentale in Italia.

L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) colloca ormai la depressione al primo posto fra le cause di disabilità a livello globale. Soprattutto nelle sue forme più gravi - la cosiddetta depressione maggiore che colpisce circa il 2% della popolazione italiana, con una netta prevalenza femminile - la malattia è fortemente invalidante e pesa sia sulla qualità di vita di chi ne soffre e dei caregiver, sia sui costi sociali. Da una recente indagine condotta su oltre 300 pazienti italiani, risulta che le giornate di lavoro perse ogni

anno sono mediamente 42: circa un giorno a settimana. «Risulta quindi doveroso da parte di tutti gli attori - avvertono gli esperti - prendere parte a una *call to action* concreta per un impegno concreto».

L'indagine su oltre 300 italiani con depressione maggiore resistente al trattamento dice anche che il costo medio sanitario per questi malati più gravi è di 2.612 euro l'anno a paziente solo relativamente ai costi diretti, ma è ancora più impressionante il dato dei costi indiretti legati alla perdita di produttività: in media possono essere calcolati in 7.140 euro,

pari a circa il 70% del costo totale della patologia. Complessivamente in Italia si stima che il costo sociale della depressione, in termini di ore lavorative perse, sia pari a 4 miliardi di euro l'anno. Senza contare i costi legati ai caregiver, se si pensa che per ogni paziente sono coinvolti almeno 2-3 familiari. Con riferimento alla spesa *out of pocket*, infine, l'analisi stima un valore medio nazionale pari a 615 euro a paziente. «La valutazione dei costi diretti legati a una patologia - precisa Francesco Saverio Mennini, docente di Economia sanitaria all'università Tor Vergata di Roma - è legata a

voci di spesa come ospedalizzazioni, visite, farmaci, accessi al Pronto soccorso. Ma i costi indiretti possono gravare in maniera ancora più importante: basti considerare appunto i costi previdenziali legati ai giorni di assenza dal lavoro causati da una patologia come la depressione maggiore, che nel periodo oggetto dell'analisi (2009-2015) sono pari a 650 milioni di euro per assegni ordinari di invalidità e pensioni di inabilità, con un incremento dei costi di circa il 40%».

Non a caso, secondo l'Oms, la depressione maggiore è destinata a diventare la prima causa di spe-

sa sanitaria entro il 2030. «Nell'ambito dei Paesi più industrializzati, il gruppo G7, siamo l'unico a non avere più ospedali psichiatrici», osserva Enrico Zanaldi, presidente della Società italiana di psichiatria (Sip) e direttore Dipartimento integrato Salute mentale Asl Torino 3 e Aou San Luigi Gonzaga di Torino. Oltre che dalla «minore percentuale di spesa sanitaria destinata alla salute mentale - aggiunge - in confronto agli altri membri del G7 l'Italia è caratterizzata dalla minore disponibilità di operatori. Per rendere efficiente la rete dei servizi di un Dipartimento di salute mentale è necessario introdurre l'innovazione organizzativa, tecnologica e farmacologica in modo da poter utilizzare al meglio le competenze delle équipe multidisciplinari».



CENTRO
MEDICO
ODONTOIATRICO

Dr. Moro Antonio

Via Garibaldi 2/a MESTRINO Tel. 049 900 22 47