

2023



LA PACE FA BENE ALLA SALUTE

Con il patrocinio di:



Ordine delle Professioni Infermieristiche di Napoli



LA PACE FA BENE ALLA SALUTE

Il Calendario della Scuola di Medicina e Chirurgia dell'Università Federico II di Napoli, in collaborazione con l'Osservatorio Nazionale degli Specializzandi (ONSP), è giunto alla sua XVIII edizione; e, come sempre, è dedicato ai bambini e alle bambine e al coinvolgimento di questi ultimi negli accadimenti dell'anno. Anche questa volta, il Calendario nasce dal lavoro di gruppo degli specializzandi in Pediatria, insieme ad altre diverse figure professionali, ed è frutto del loro "stare con i bambini", osservandone i comportamenti, i pensieri e le emozioni. Senza dimenticare che, negli ultimi tre anni, la vita di tutti noi è stata dominata dalla pandemia e, nel 2022, dalla guerra, che hanno sconvolto e modificato in modo drammatico tutta la nostra realtà.

Il Calendario è concepito per diffondere messaggi basati su evidenze scientifiche, che mostrano come i bambini partecipino molto più profondamente e attivamente di quanto generalmente si pensi, all'ambiente che li circonda e agli eventi che caratterizzano la vita di tutti noi. I messaggi che introducono ogni mese sono basati su studi rigorosi, che suggeriscono comportamenti positivi diretti ai bambini, con lo scopo di migliorarne la qualità di vita e fornendo un contributo ottimale anche alla vita degli adulti (che imparano dai bambini molto più di quanto si pensi!).

L'argomento quest'anno scelto è stato "la Pace". Le ragioni sono evidenti: l'implicazione delle drammatiche notizie, delle immagini, dell'impatto socio-economico e - soprattutto - emotivo, della guerra in atto. Il gruppo di lavoro ha scandagliato la letteratura scientifica, alla ricerca di notizie e indicazioni su comportamenti positivi da adottare, per attenuare gli effetti negativi della guerra sui bambini.

Leggendo le indicazioni suggerite dalla letteratura, arricchite dagli allegri e coloratissimi disegni di Emanuela Buccelli, ci si rende conto di quanto sia opportuno che tutti applichino tali raccomandazioni.

Ancora una volta emerge la convinzione che gli adulti dovrebbero guardare ai bambini come un modello da cui imparare. Infatti, ridiventare un po' bambini migliorerebbe la qualità della vita e renderebbe il mondo migliore.. Esattamente quello che desideriamo tutti noi, per tutti i bambini e le bambine del mondo.

Alfredo Guarino, *Professore di Pediatria, Università degli Studi di Napoli Federico II*

La scienza dimostra che i comportamenti sereni e pacifici tra le persone, migliorano lo stato di benessere fisico e psicologico e prevengono lo stress. Vivere in Pace non solo rappresenta un indicatore di salute, ma anche uno stimolo ad assumere atteggiamenti positivi e solidali.

Auguro a tutti che la Pace sia il più grande obiettivo da raggiungere nel Nuovo Anno e che ogni giorno, ognuno di noi, riesca a costruire piccoli gesti di Pace, concreti e duraturi.

Vincenzo Santagada, *Presidente dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli*

Le parole, anche le più semplici, hanno potenza più delle armi perché veicolano sentimenti, valori che ci riconducono alla comune radice dell'uomo per cui oggi non possiamo sentirci estranei ad un dramma così grande come la guerra in atto perché, come scriveva Thomas Merton, "Nessun uomo è un'isola" ma ciascuno di noi è una parte del tutto. E allora è ancora più bello ritrovarsi in questo meraviglioso scorrere dei mesi dell'anno che verrà ripetendo, mese dopo mese, giorno dopo giorno, la Parola Pace.

Emilia Narciso, *Presidente Comitato Unicef Campania*

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute come "uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia", al tempo stesso la ricerca conferma che lo stile di vita conta più della genetica nel determinare lo stato di salute complessivo e il benessere psicologico. Per il nuovo anno auguro a tutte e a tutti di ritrovare la propria dimensione di desiderio, un sano desiderio di pace. Uno luogo da cui partire, intercettando le "ferite invisibili". Uno spazio dove il conflitto non diventi violenza. Un tempo dove la fragilità diventi prezioso strumento di crescita individuale e collettiva.

Armando Cozzuto, *Presidente Ordine Psicologi Regione Campania*

Un Calendario sulla Pace serve a ricordare ogni singolo giorno che ciascuno di noi è chiamato a diventare costruttore di Pace. La Pace deve essere un obiettivo centrale di ogni sistema educativo.

Teresa Rea, *Presidente dell'Ordine delle Professioni Infermieristiche di Napoli*

Perché gli articoli della Convenzione Internazionale sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza cambino le comunità locali e la comunità mondiale, occorre che da articoli di fede diventino articoli di vita.

Margherita Dini Ciacci, *UNICEF Campania, Medaglia ONU come Donna della Pace*

La XVIII Edizione del Calendario della Salute è quest'anno dedicata alla Pace, come condizione indispensabile per il benessere. E, come per la salute, la Pace va promossa, sostenuta e alimentata.

Giorno dopo giorno. Sempre.

Buona Pace a tutte e a tutti!

Isabella Continisio, *Psicologa, Scuola di Medicina e Chirurgia, Università di Napoli Federico II*

LE ARMI DISARMANO

Vivere in aree coinvolte da conflitti armati rappresenta un pericolo per la salute di tutti, e in special modo per le categorie più vulnerabili, a causa degli effetti devastanti esercitati da

malnutrizione, lesioni fisiche, malattie infettive, deterioramento della salute mentale, fisica e riproduttiva. Ama te stesso e ama tutti gli altri: di fronte alle occasioni di guerra, cambia strada.



Bendavid E, et al. Consortium Steering Committee. The effects of armed conflict on the health of women and children. Lancet. 2021 Feb 6;397(10273):522-532. doi: 10.1016/S0140-6736(21)00131-8

BULLIS-NO!

Oltre alle prevedibili conseguenze psicologiche, bambini e adolescenti vittime di bullismo presentano più frequentemente cefalea, dolore toracico, dolore epigastrico, astenia e mialgie rispetto a quelli che frequentano ambienti scolastici sereni e non ostili. È fondamentale attivare campagne robuste di informazione e di educazione per contrastare questo preoccupante e dilagante fenomeno. Prendersi gioco... non è un gioco.

Malhi P, Bharti B. School Bullying and Association with Somatic Complaints in Victimized Children. Indian J Pediatr. 2021 Oct;88(10):962-967. doi: 10.1007/s12098-020-03620-5



DORMIRE IN PACE

Stare in pace con il proprio sonno è un buon punto di partenza per essere predisposti alla pace con gli altri. La qualità del sonno influenza in modo determinante l'umore e quindi la relazione con se stessi e con gli altri. Infatti, persone che frequentemente vanno a dormire molto tardi sono spesso sopraffatte da pensieri più negativi e preoccupanti rispetto a chi va a letto presto. Sonno di sera, la serenità si avvera!

Jacob A. Nota & Meredith E. Coles. Duration and Timing of Sleep are Associated with Repetitive Negative Thinking. Cognitive Therapy and Research volume 39, pages253-261 (2015)



L'AMORE È UN SUPER POTERE

L'amore dei genitori verso i propri figli, espresso in tutte le sue forme, è una fonte inesauribile di risorse. Vivere in un ambiente familiare pacifico, lontano dalla trascuratezza, dagli abusi e dalle violenze, migliora notevolmente la crescita, lo sviluppo neuronale, la fiducia in se stessi, l'umore, le qualità personali e le capacità relazionali dei bambini sin dai primi giorni della loro vita.



Rees CA. All they need is love?
Helping children to recover
from neglect and abuse.
Arch Dis Child. 2011
Oct;96(10):969-76. doi:
10.1136/adc.2008.143164.
Epub 2010 Sep 22.
PMID: 20861406

NO WAR!

I bambini sono sempre più esposti a conflitti armati con ripercussioni sulla loro salute fisica, psichica e comportamentale. Per porre divieto a tali conflitti risultano fondamentali le politiche sociali, per tutelare il benessere dei bambini e per evitarne le catastrofiche e prevedibili conseguenze.

Shenoda S, Kadir A, Pitterman S, et al.
The Effects of Armed Conflict on Children.
Pediatrics. 2018;142(6): e20182585



TRANQUILLITÀ: VIAGGIO E DESTINAZIONE

In un momento di crisi sanitaria globale, è importante ricordare che è possibile raggiungere la tranquillità, sviluppando una mente consapevole, presente e pacifica, con benefici per noi stessi, ma anche per coloro che ci circondano.



DIRITTO ALLA VITA "IN PACE"

La libertà e il diritto alla salute, correlato ad altri diritti, quali i diritti al cibo, all'alloggio, all'istruzione e all'uguaglianza, definiscono il benessere dei bambini. Gli operatori sanitari devono svolgere un ruolo attivo nel contribuire alla realizzazione del diritto alla vita "in pace".

Donna J. Perry, Christian Guillermet Fernández, David Fernández Puyana. The Right to Life in Peace: An Essential Condition for Realizing the Right to Health. Health Hum Rights. 2015 Jun 11;17(1):E148-58



NEGLI OCCHI E NEL CUORE

La visione di immagini di scene naturali come l'orizzonte, il mare, un tramonto o un paesaggio di montagna, può avere un effetto benefico sulla memoria, sull'attenzione e sull'umore, contribuendo al benessere psico-fisico e alla serenità interiore. Per una volta, alziamo lo sguardo dai nostri cellulari: la foto più bella è quella che si scatta con gli occhi.

Kardan O, et al. Is the preference of natural versus man-made scenes driven by bottom-up processing of the visual features of nature? *Front Psychol.* 2015;6:471



UNA CHIAVE DI LETTURA

Dedicare ogni giorno un po' del nostro tempo alla lettura di un buon libro, stimola la creatività, riduce sensibilmente i livelli di stress e alimenta la serenità interiore. Scopriamo e riscopriamo la magia della lettura per aprire ogni volta una porta su territori nuovi e meravigliosi.

Sharma V, et al. Explore (NY). 2014,10(4):248-52

QUANTO MI PIACE
VIAGGIARE
CON LA FANTASIA!



LA PACE... PIACE A TUTTI

La pace è solidarietà. La combinazione letale di pandemia da COVID-19, conflitti e cambiamenti climatici ha portato la fame e la malnutrizione a livelli mai raggiunti prima. È importante non restare indifferenti rispetto a tale problematica ed è fondamentale dare un aiuto anche a distanza supportando associazioni e fondazioni che operano nei paesi in difficoltà, dove la pace è un ricordo ormai quasi del tutto dimenticato.



COLTIVARE LA GENTILEZZA

“Una mente compassionevole è una mente sana”. Coltivare la gentilezza verso se stessi e gli altri, avendo consapevolezza delle proprie esperienze interiori e della sofferenza come elemento universale della condizione umana, favorisce il benessere psichico e promuove il miglioramento della salute mentale.

Neff KD. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. Annu. Rev. Psychol. 2022. doi: 10.1146/annurev-psych-032420-031047

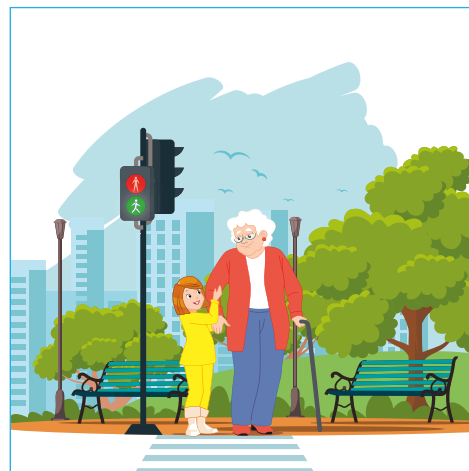
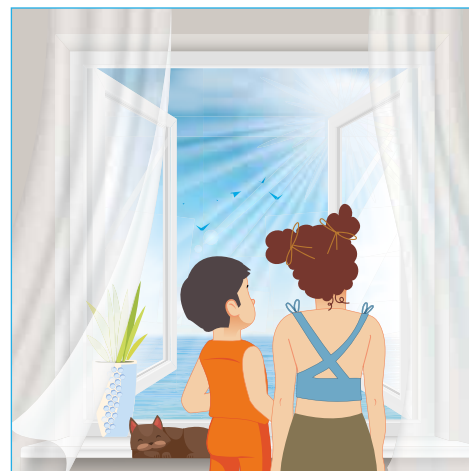
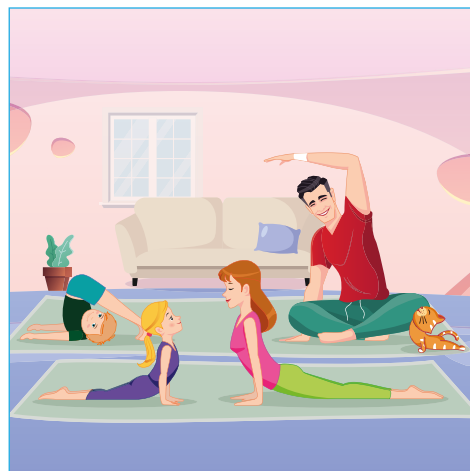
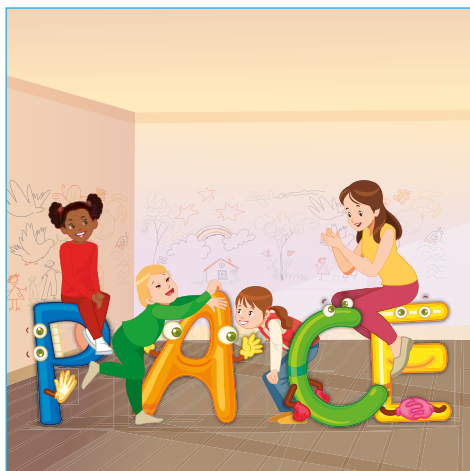


LA PACE ROMPE GLI SCHERMI

Bambini e adolescenti sono sempre più esposti a immagini violente, attraverso i mass media: cartoni animati, social media, videogame. Assistere alla violenza mediatica aumenta l'aggressività e riduce i comportamenti empatici verso la sofferenza altrui. È fondamentale vigilare sui contenuti da loro guardati! Prediligere il gioco libero e il dialogo con i propri figli è uno dei principali obiettivi di salute da perseguire in tutte le famiglie.

Ybarra ML, et al. Violent Media in Childhood and Seriously Violent Behavior in Adolescence and Young Adulthood. J Adolesc Health. 2022





ONSP
Osservatorio Nazionale
Specializzandi in Pediatria



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI
FEDERICO II

Scuola di Medicina e Chirurgia

Con il patrocinio di:

unicef



Ordine Psicologi
Regione Campania

Ordine delle Professioni Infermieristiche di Napoli



Coordinatore del Gruppo di Lavoro:
Grazia Isabella Continisio - graziaisabella.continisio@unina.it

Equipe Scientifica del Progetto: Gian Paolo Ciccarelli, Armando Cozzuto,
Grazia Isabella Continisio, Lucia Forino, Maria Grimaldi, Tommaso Montini,
Emilia Narciso, Francesco Nunziata, Marco Poeta, Teresa Rea, Vincenzo Santagada.

Illustrazioni a cura di: Emanuela Buccelli
Stampa: Poligrafica F.lli Ariello - Editori sas - Napoli

Segreteria Organizzativa:

EMECING&CONSULTING
Via Michele Mercati, 33 - 00197 Roma
Tel. 06 80693320 - Fax 06 3231136
info@emec-roma.com
www.emec-roma.com