

Sotto lâ??albero di Natale massaggi, psicoterapia e check up per â??colpaâ?? del Covid

Descrizione

(Adnkronos) â?? Il bene piÃ¹ caro per gli italiani, come confermano da tempo i sondaggi, Ã¨ la salute. E sono sempre di piÃ¹ i connazionali che scelgono di mettere nei loro doni di Natale il benessere: prodotti di aromaterapia, super food, massaggi, corsi di yoga o meditazione, abbonamenti in palestra ma anche sedute di psicoterapia e persino check up medici. Un trend che, a giudicare dalle offerte â?? sui social e sui canali tradizionali â?? prende sempre piÃ¹ piede. Il regalo utile, sempre prevalente in tempi di crisi, diventa soprattutto salutista. E la radice di questo trend Ã¨ tutt'altro che frivola o modaiola. Come spiega all'Adnkronos Salute lo psicologo Marco Piccolo, rappresenta, infatti, un profondo cambiamento social-emotivo che la recente esperienza del Covid ci ha lasciato. "Noi siamo comunque dei sopravvissuti ad una pandemia â?? spiega Piccolo â?? che ci ha presi di sorpresa e che ci ha cambiato radicalmente il modo comune di intendere la salute. Per noi oggi benessere non significa solo star bene fisicamente, ma sentirsi bene a 360 gradi. Teniamo piÃ¹ conto dell'aspetto psicologico, ne parliamo diversamente. C'Ã¨ meno stigma rispetto al 'prima' della pandemia, quando la salute psicologica non era percepita come qualcosa di veramente importante e urgente dai cittadini. L'esperienza terribile che abbiamo fatto durante la pandemia ci ha consegnato una angoscia di morte 'di tipo democratico'. L'abbiamo provata tutti in quel periodo in cui si viveva tutti un po' online. E si sono diffuse enormemente, si sono 'popolarizzate', una serie di pratiche che riguardano il benessere mentale: yoga, mindfulness, meditazione eccetera". Sono tutte cose che "in qualche modo ci hanno fatto compagnia o, comunque, hanno iniziato a farci compagnia in modo perÃ² 'pop', democratico. Per cui oggi non Ã¨ piÃ¹ un problema pensare di regalare un pacchetto benessere, un corso di mindfulness, un corso di yoga e persino â?? al di lÃ delle implicazioni deontologiche e delle necessarie riflessioni sul piano della professione â?? sedute psicologiche. Tutto questo Ã¨ stato sdoganato dall'esperienza che abbiamo fatto nella pandemia. Abbiamo un altro sguardo, un'altra attenzione alla salute. Per questo 'regalarla' diventa possibile e consueto", conclude Piccolo. â??cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. salute

Data di creazione

Dicembre 3, 2025

Autore

admin