
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

CLAUDIA MAFFI: “LA BICI È UN TOCCASANA PER I GIOVANI DURANTE LA PANDEMIA”- ASCOLTA L’AUDIO

· Monday, February 1st, 2021

Nei giorni scorsi, l’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma [ha diramato dei numeri davvero allarmanti](#) riguardo i tentativi di suicidio da parte degli adolescenti. Secondo quanto affermato dal prof. Stefano Vicari, i tentativi di suicidio e autolesionismo sono aumentati del 30%.

“**Al pronto soccorso si registra un ricovero al giorno per ‘attività autolesionistiche.** Da una parte, abbiamo gli adolescenti, che per autoaffermarsi diventano aggressivi. Dall’altra, abbiamo i giovani che si chiudono a riccio, si rifugiano nel loro mondo e nella loro stanza e non sappiamo se avranno voglia di uscire fuori da questo guscio”. **Ad influire sul comportamento dei ragazzi è l’assenza della scuola,** in quanto in questo periodo pandemico viene effettuata la didattica a distanza, e l’impossibilità di praticare sport di gruppo.

Ai nostri microfoni, la dottoressa **Claudia Maffi, psicologa dello sport,** ha cercato di spiegare ulteriormente il problema. Nell’intervista audio che vi proponiamo con questo articolo, la dottoressa ha affermato: “Questo fenomeno di tagliarsi la pelle, detto cutting, **è un modo per evocare delle emozioni forti, lo si fa per allontanare le paure e le fobie che si vivono in questo periodo.** Gli adolescenti stanno soffrendo molto questo periodo di Covid-19 perché sono in un’età in cui si fanno delle esperienze lontano dalla famiglia e **affrontano queste problematiche in modo disfunzionale.** Gli adolescenti hanno bisogno di fare esperienze nuove e la scuola offre tutto questo, perché non significa solo andare a lezione, ma anche confrontarsi con gli altri”.



In questo periodo così difficile, la dottoressa Maffi consiglia caldamente la pratica di discipline sportive: “Al di là dei benefici fisici, **anche se lo sport può essere praticato solo a livello individuale è un toccasana per gli adolescenti** perché permette loro di **ritagliarsi quell'autonomia di cui hanno bisogno**, che con l'assenza della scuola è venuta a mancare. La possibilità di uscire e fare fatica con il proprio corpo permette di liberarsi dalle ansie di questo periodo. **La fatica che si prova facendo sport può aiutare gli adolescenti a spostare l'attenzione da questo dolore interiore**“.



Il ciclismo, in particolare, può essere davvero lo sport giusto: “**Andare in bici permette di percorrere lunghe distanze e soddisfa il desiderio di autonomia, di fare esperienza, e anche di adrenalina**, quindi permette di **recuperare tanto spazio personale**. Il ciclismo può essere davvero uno sport che può aiutare molto i ragazzi a prevenire i disturbi dettati dalla pandemia”.

*Di seguito l'audio dell'intervista con la dottoressa **Claudia Maffi**, psicologa dello sport e collaboratrice della scuola di ciclismo di Mazzano (Brescia). Buon ascolto.*

A cura di Carlo Gugliotta – Copyright © InBici Magazine ©Riproduzione Riservata

This entry was posted on Monday, February 1st, 2021 at 10:15 am and is filed under [News](#), [STRADA](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.