



Per sempre giovani!
Che fatica!!

Per sempre giovani!!

Brainstorming



Monica Bellucci sta invecchiando!!!



Ha osato affrontare il tappeto rosso, con il suo bel viso con tutte le rughe in vista, con il trucco leggero dell'eleganza.

Il corpo sinuoso appena fasciato dal nero, con qualche chilo in più portato in dote dai 50 anni.

Senza esitazione, disinteressata ai giudizi dei sostenitori della gioventù infinita, incapaci di accettare l'adeguatezza che non sfiorisce e la loro inadeguata insicurezza.

Io sono con lei!

Anche perché qualcuno dovrà pur dire al mondo che invecchiare non è una vergogna, e che la bellezza non solo non ha età, ma che non ha nulla a che fare con il bello assoluto.

Autore sconosciuto dal web

Anna Magnani e le sue rughe



"Lasciami tutte le rughe, non me ne togliere nemmeno una. Le ho pagate tutte care. C'ho messo una vita a farmele"



Questa è la celebre frase che Anna Magnani disse al suo truccatore.

E gli uomini...



" Mi sento un rottame. Ho la testa ormai grigia, ho la pancia e le rughe."

Luca Argentero



E gli uomini...



“Mi fanno paura la diretta tv e la morte. La vecchiaia no, non sono come papà.”

«Mio padre si é ammalato di depressione, una malattia che questo mestiere può acuire.

Aveva cercato troppo i suoi personaggi ed era impreparato a quello di uomo anziano.

E poi é sempre stato uno stakanovista, non si faceva mai un regalo, viveva per lavorare.

Io viaggio, faccio sport, mi piacciono le piante, gli animali, cucinare e stare con mio figlio.”



Che cos'è la paura di invecchiare (gerascofobia)?

Tutti possono provare, prima o poi, la **preoccupazione di invecchiare**.

Tuttavia, la **gerascofobia** consiste nel soffrire di un'**ansia anormale** e sempre presente per l'invecchiamento.

La prospettiva degli anni che passano diventa quindi una preoccupazione seria e spaventosa, che può **danneggiare fisicamente e mentalmente** chi ne soffre.

Gerascofobia

**Estrema paura di diventare vecchi che porta ad infelicità,
indipendentemente dalle condizioni sociali,
economiche e fisiche della persona.**

**Si manifesta con paura,
ansia
e continui pensieri negativi sulla vecchiaia**

(Delboni et al. 2013)

Gerascofobia

Gli individui affetti da gerascofobia (o gerontofobia)
sono individui che mettono in atto
ogni azione possibile
per contrastare i segni dell'invecchiamento
avvalendosi di
interventi di **chirurgia estetica** invasiva
ed **allenamento fisico estremo**

Gerascofobia

Le persone che soffrono di questa paura di invecchiare manifestano i seguenti sintomi:

- **evitare certe attività o persone** per paura che i partecipanti siano più giovani o per paura di vivere situazioni che ricordino loro la loro età.
- **uso eccessivo di trattamenti anti-invecchiamento:** usare troppe prodotti antirughe o sottoporsi a frequenti trattamenti estetici.
- **soffrire di ansia:** l'ansia può essere dovuta alla sensazione di non avere più tempo e/o di perdere la propria "giovinezza".

I "nuovi anziani" e i trattamenti estetici



Sono sempre di più le donne che si sottopongono a trattamenti estetici e tra loro aumenta il numero di quelle non più giovanissime: mentre da un lato si abbassa l'età media dei primi "ritocchi" dall'altro **cresce quella delle pazienti over 60** (ma anche over 70, arrivando anche alle **80enni**) che chiedono l'intervento del bisturi per migliorare il proprio aspetto.



I "nuovi anziani" e i trattamenti estetici

Secondo l'International Society of Aesthetic Plastic Surgery (Isaps), pubblicati a novembre 2018, **le procedure di chirurgia estetica erano cresciute del 5%**

La **rigenerazione vaginale** (+23% rispetto al 2016) e rappresenta la principale richiesta da parte della popolazione femminile seguita dalle richieste di interventi di **snellimento e rassodamento del fisico** (+22%)

in particolare dei **glutei** (+17%)

al quarto posto si trovano le rinoplastiche per migliorare l'aspetto del proprio **naso** (+11%).

Sono sempre di più le donne che si sottopongono a trattamenti estetici, diminuiscono le remore ed è una pratica socialmente accettata.



I trattamenti estetici: e gli uomini?

Si tratta di un rischio che riguarda anche gli uomini. La chirurgia estetica, infatti, non è più solo appannaggio esclusivo dell'universo femminile.

Secondo l'Isaps, il **numero di pazienti uomini** è in continuo aumento e si attesta al **14,4%**.

Generalmente si rivolgono al chirurgo estetico o plastico per mantenere un aspetto giovanile, considerandolo un valore aggiunto anche sul lavoro, per migliorare l'autostima o il proprio sex appeal.

I trattamenti estetici più frequenti riguardano **blefaroplastica, rinoplastica, lifting viso, addominoplastica, liposuzione e trapianto di capelli.**

Interventi sulle **sopracciglia**, ma anche l'**epilazione**, ma non mancano quelli più recenti, come il **trapianto di peli per avere una barba folta e omogenea.**



Ageismo

È una forma di **discriminazione, pregiudizio o marginalizzazione** di una persona in relazione all'età; in particolare discriminazione nei confronti degli anziani.

(Accademia della Crusca)

È un'alterazione di **sentimenti, credenze e comportamenti** in risposta ad un individuo o gruppo percepito come cronologicamente più vecchio

(Nelson 2004)



L'Ageismo:

- non coinvolge un range d'età specifico
- a livello macro (campagne per prodotti estetici anti-età)
- a livello micro (durante conversazioni quotidiane)
- rispetto ad altre forme di pregiudizio, c'è il fatto che viene esercitato da un gruppo nei confronti di un secondo gruppo del quale, prima o poi, un giorno si farà parte

(Donizzetti 2019)



Eternamente giovani

Attualmente assistiamo ad una sorta di **"estensione della gioventù"** dove il periodo di transizione dall'adolescenza allo status di adulto si allunga sempre di più.

La **"gioventù"** dura **fisicamente più del passato** anche grazie alle condizioni di vita sia economiche che tecnologiche.

Essere **"maturi"** é ormai fuori moda: oggi tutti vogliono dimostrare vent'anni. Questo é evidente dal fatto che sia difficile distinguere nei desideri consumistici i giovani da coloro che si **"sentono"** giovani.

Il diamante dell'arco della vita

Mary M. Gergen e Kenneth J. Gergen (2002)

si sono focalizzati sull'invecchiamento **positivo**
cercando di scoprire ed enfatizzare le **potenzialità** di questo
periodo di vita.

Dopo diversi studi hanno elaborato uno schema chiamato " **il diamante dell'arco della vita** " che **descrive come generare benessere durante tutto l'arco della vita**, dimostrando che non necessariamente l'avanzare dell'età implichi declino e tristezza.



Il Modello del diamante dell'arco della vita

E' composto da quattro elementi.

I **quattro elementi** in relazione fra loro consentono una vita all'insegna del **benessere**:

- Il primo elemento sono le **risorse relazionali**
- Il secondo elemento è il **benessere fisico**
- Il terzo elemento sono gli **stati mentali positivi**
- Il quarto elemento sono le **attività coinvolgenti**



Modello diamante dell'arco di vita

Risorse relazionali

Benessere fisico

Stati mentali positivi

Attività coinvolgenti



Come affrontare la paura di invecchiare

- **Tenere presente il lato positivo della vecchiaia:** più invecchiamo, più diventiamo saggi. Un modo per tollerare il passare del tempo è scrivere ciò che impariamo ogni anno su noi stessi e in generale.
- **Dare priorità alla salute:** invece di concentrarsi su creme o rimedi anti-invecchiamento, cerchiamo di dare priorità alla nostra salute fisica e mentale.
- **Trovare conforto nel proprio ambiente sociale:** iniziare a circondarvi di persone che danno un contributo e affrontano la vita in modo positivo. Passare del tempo di qualità dando priorità agli amici che ci sostengono davvero.
- **Praticare la gratitudine:** concentrarsi sugli aspetti positivi, cercare di essere grati per tutto ciò che abbiamo imparato e sperimentato durante i nostri giorni.



Come affrontare la paura di invecchiare

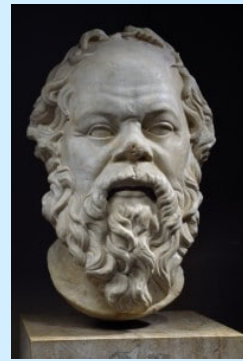
- **Concentrarsi sul miglioramento della propria autostima:** in molti casi, le persone che hanno paura di invecchiare hanno spesso una bassa autostima. Ad esempio, trovare attività che riflettano i propri valori e scopi.
- **Uscire dalla propria zona di comfort:** con il passare degli anni è molto comune che le persone si sentano a proprio agio. Questo finisce per creare la sensazione che tutto sia uguale e che non succeda mai nulla di buono. Invece di concentrarsi sulla comodità, cercate di uscire dalla vostra zona di comfort e di fare nuove esperienze.
- **Accettare le proprie paure:** tutti abbiamo paura di invecchiare e di ciò che significa essere anziani. Invece di negarle, cercate di affrontarle nel miglior modo possibile.



Come affrontare la paura di invecchiare

- **Creare abitudini felici:** le "belle"abitudini sono una sorta di regalo che facciamo a noi stessi e sono diverse per ognuno di noi. Sono un ottimo modo per assicurarsi di continuare ad avere un atteggiamento più positivo.
- **Cercare aiuto professionale:** se sentite che la paura di invecchiare vi preoccupa troppo e vi limita, dovrete rivolgervi a uno psicologo professionista che vi darà degli strumenti per affrontare al meglio i pensieri negativi e per migliorare la vostra autostima.

Socrate e Cefalo

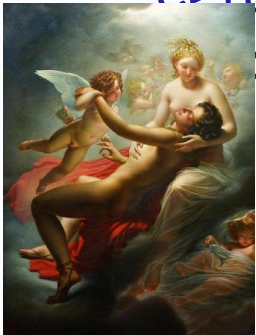


Socrate , rivolgendosi al vecchio Cefalo, chiede: "Da te ascolterei volentieri un giudizio sulla vecchiaia: se davvero essa é un periodo triste della vita, o se qualche altra cosa tu abbia da dirci".

Cefalo inizia a far le lagnanze della vecchiaia, quelle lagnanze che nascono dal ricordo della giovinezza.

Pessima prospettiva perché così visualizzata, la vecchiaia non può apparire che come causa di tutti i mali.

Cefalo ne fa l'elenco che però non convince Socrate: "Mio caro Cefalo, di tutti questi mali c'è sì un'unica causa, ma essa non é la vecchiaia, bensì il carattere dell'individuo"





...per salutarci



Ho perso un po' la vista, molto l'udito.
Alle conferenze non vedo le proiezioni e non sento bene.
Ma penso più adesso di quando avevo vent'anni.
Il corpo faccia quello che vuole.
Io non sono il corpo: io sono la mente."

Rita Levi Montalcini

