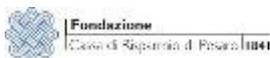


Cronisti in classe 2025 il Resto del Carlino



Mobili per l'Europa



Quando l'amore diventa prigioniera Viaggio nella dipendenza affettiva

Scuola secondaria di I grado "R. Sanzio" di Mercatino Conca

Incontro a San Patignano con Filomena, vittima di violenza domestica

Quest'anno la visita alla comunità di San Patignano ci ha permesso di venire a conoscenza e a contatto con il mondo delle dipendenze. In classe, discutendo insieme all'insegnante, abbiamo compreso come tale tematica abbia guadagnato sempre di più crescente attenzione nel panorama sociale. Da quelle tradizionali, legate a sostanze come alcol, tabacco e droghe, a forme più contemporanee come la dipendenza da internet e dai social media e quella affettiva: il mondo delle dipendenze si presenta oggi come un panorama vasto e complesso.

Nella nostra scuola, l'anno precedente, le classi seconde e terze hanno avuto la possibilità di partecipare all'incontro con Filomena Lamberti che, a causa di una dipendenza affettiva, è stata vittima di pesanti violenze domestiche: partendo da uno schiaffo fino ad essere sfregiata con l'acido, sfiorando la morte. Filomena ci ha raccontato la sua storia nel libro "Un'altra vita", nel quale vorrebbe evitare il ripetersi di tale efferata violenza. La dipendenza affettiva si verifica quando una persona dipende emotivamente da un'altra, sentendo il bisogno di essa per sentirsi completa. Questo legame non è sano, poiché la persona perde la propria autonomia, cercando costantemente approvazione e vivendo nella paura di essere abbandonata. Le caratteristiche principali di una dipendenza affettiva sono: eccessiva necessità di approvazione e amore dall'altro, paura



L'incontro con i ragazzi di San Patignano

di essere soli o abbandonati, comportamenti di sottomissione per compiacere l'altro e perdita dell'identità personale e dei propri desideri.

Le cause della dipendenza affettiva sono: bassa autostima, insicurezza personale ed esperienze legate al passato, che portano a cercare affetto eccessivo dal proprio compagno/a. Essa si riconosce attraverso segnali come la paura di essere abbandonati, la gelosia eccessiva e il controllo continuo del partner. La persona dipendente sacrifica i propri bisogni per compiacere l'altro e perde la propria identità. Affrontare la dipendenza affettiva richiede tempo e consapevolezza. Il primo passo è riconoscere

il proprio valore e sviluppare indipendenza emotiva. Un altro è cercare supporto professionale, come psicologi o terapeuti, per affrontare le cause del problema. È fondamentale stabilire confini sani nelle relazioni, imparando a riconoscere e rispettare i propri bisogni senza sacrificarsi troppo per l'altro. Per sconfiggere questo genere di dipendenza bisogna amare se stessi, perché solo quando una persona si apprezza e si rispetta, può vivere relazioni equilibrate, dove l'affetto è legato al rispetto reciproco. Riconoscere i propri bisogni e non dipendere dall'altro per la felicità sono essenziali per costruire legami sani.

Classe 3^a B

INSIDIE DELLA RETE

Nel buio dei social la parola pesa di più

Una delle più preoccupanti dipendenze degli adolescenti di oggi è dovuta ai social. TikTok, YouTube, Instagram e altri social possono portare vantaggi, come interagire, scambiarsi punti di vista e conoscenze, ma l'uso eccessivo e improprio può portare all'isolamento sociale, a conseguenze negative sulla salute mentale e fisica e può favorire anche comportamenti dannosi. Nei giorni scorsi, abbiamo avuto un incontro significativo con un ex commissario della polizia scientifica, che da anni frequenta le scuole per far capire ai giovani i rischi dei social. Abbiamo trattato un argomento importantissimo: il cyberbullismo e abbiamo compreso che «Nell'oscurità dei social le parole pesano il doppio» e possono ferire molti adolescenti fino a portarli, in casi estremi, al suicidio. Tutti noi dobbiamo fare un esame di coscienza e pensare prima di agire: le parole fanno male come proiettili, ed anche se le ferite si riescono a curare, le cicatrici rimarranno per sempre.

Classe 1^a A



Il cibo come rifugio dalla noia

L'allarme

Cibo spazzatura: i pericoli da non sottovalutare

Il cibo è una parte fondamentale della nostra vita: ci dà energia, ci fa stare bene ed è un importante momento di condivisione con i nostri amici e familiari. Ma cosa succede quando il rapporto con il cibo diventa un'ossessione? Le dipendenze alimentari sono un problema serio che colpisce anche noi ragazzi; spesso infatti ci sentiamo soli, tristi, annoiati e così, per colmare quel vuoto inspiegabile che sentiamo nella

pancia, ci rifugiamo nelle dispense e nei frigoriferi, inghiottendo qualunque cosa ci capiti sottomano. In questi casi però la nostra fame non è reale, perché siamo attratti solo da cibi ricchi di zuccheri o grassi e poco nutrienti; ecco spiegata la ricerca di coca cola, pizze, gelati, hamburger, patatine, caramelle, cioccolata e qualsiasi altro cibo-spazzatura.

Abbiamo studiato infatti che i cibi ricchi di zuccheri portano a

una sensazione di piacere che attrae il nostro corpo; il problema però è che spesso ci abituiamo a questi cibi e li desideriamo così tanto, da non poterne fare a meno. Per non cadere nella trappola del cibo, dobbiamo uscire, stare all'aria aperta, fare sport e trovare un giusto equilibrio, perché, come dice Ann Wigmore, «Il cibo che mangi può essere o la più sana e potente forma di medicina o la più lenta forma di veleno».

Classe 2^a B