ESSE PIÙ

Per saperne di più

EssePiù | Bimestrale dell'ASA
Associazione Solidarietà Aids

Anno XXIX - Numero 03 - Maggio / Giugno 2020
ASA - Associazione Solidarietà AIDS Milano

Redazione: Via Arena 25 - 20123 Milano
Tel. 02 58 10 70 84 - Fax 02 58 10 64 90

Mail: essepiu@asamilano.org
Iscrizione al Registro della Stampa presso il Tribunale di Milano
N°499 del 01.08.1996

Direttore Responsabile: Massimo Cernuschi.
Redazione: Marinella Zetti, Donatello Zagato,
Flavio Angiolini.
Collaboratori: Gianluca Albarello.
Progetto grafico: pier2com@me.com

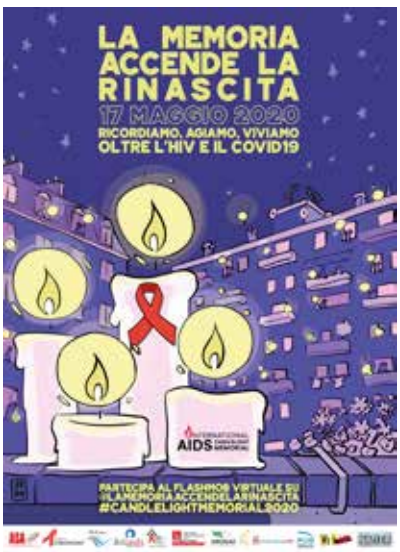
La responsabilità delle opinioni espresse in questo bollettino è dell'autore. Le opinioni qui pubblicate non contribuiscono necessariamente una presa di posizione dell'ASA. La Posizione dell'ASA è espressa solo negli articoli firmati con il nome dell'associazione. Gli articoli qui pubblicati possono essere riprodotti parzialmente o integralmente a patto di citarne la fonte.

Spedizione in a.p. art.2 comma 20/c Legge 662/96 - Filiale di Milano

Scarica e Leggi tutti i numeri in PDF su: www.asamilano.org/essepiu
Per i numeri precedenti al 2013 contattaci allo 02/58107084 - (lunedì - venerdì, ore 10-18) - asa@asamilano.org

#CandleLight Memorial 2020: #LaMemoriaAccendeLaRinascita

Siamo in isolamento dal 7 marzo. Molti di noi sono a casa, altri stanno lavorando in ospedale o in altre attività che non si possono fermare.
Nemmeno ASA si è fermata, infatti, il **centralino ha continuato a funzionare dalle 10 alle 18 tutti giorni, anche sabato e domenica**. Grazie alla tecnologia i volontari rispondono a turno da casa. E le psicologhe hanno tenuto attivo il servizio di primi **colloqui di sostegno** gratuiti via skype.
Purtroppo sono saltati molti appuntamenti: i bASAr di marzo e di aprile, i quattr'occhi, i Test rapidi HIV e tutte le attività che prevedevano un contatto diretto e la partecipazione di molte persone.
Dopo la sanificazione di tutti i locali, **ASA riaprirà il 3 giugno solo il pomeriggio dalle 15 alle 18, rispettando le regole per garantire la sicurezza degli operatori e delle persone**. Il centralino continuerà a funzionare regolarmente da remoto. Per gli appuntamenti vi terremo aggiornati con la newsletter e dalle pagine dei social.
Per il momento vi possiamo anticipare che il 13 e 14 giugno si terrà il bASAr. Due giorni perché gli ingressi saranno contingentati. Troverete tutte le informazioni sui social e



sulle vetrina di ASA in via Arena 25.
E il 18 giugno si faranno i Test HIV dalle 18 alle 21, solo su appuntamento.

Anche il **Pride di giugno è stato rinviato al 2021**, un vero peccato perché ASA stava lavorando al Carro che avrebbe sfilato alla Parata a Milano. Però noi stiamo organizzando un **Pride Virtuale** per stare insieme da lontano.
Perfino Nadir, che si terrà dal 24 al 26 settembre, sarà in versione virtuale.

In versione virtuale abbiamo celebrato **il CandleLight Memorial 2020: domenica 17 maggio** abbiamo ricordato le vittime di HIV e di Covid19.
Abbiamo scelto un hastag di speranza **#LaMemoriaAccendeLaRinascita** per tutte le azioni che hanno dato vita agli eventi della giornata e che continuano sulla pagina Facebook e Instagram.
C'è stata **una diretta con testimonianze e contributi di artisti che sono state seguite seguire dai profili Instagram e Facebook di Milano Pride**.
Sulle pagine Facebook e Instagram potete postare la vostra testimonianza inviando o condividendo un ricordo usando fotografie, video o un testo.
Vi terremo informati, seguiteci sui social.

Questo **numero di EssePiù è dedicato al Coronavirus** con interviste alle nostre psicologhe/terapeute, all'infettivologo Dr. Massimo Cernuschi, al Dott. Michele Lanza, responsabile del Progetto Chemsex di ASA, e al Gruppo over 60.

Buona lettura e arrivederci.

Marinella e tutti i volontari

Le regole sono sempre le stesse

Massimo Cernuschi, infettivologo e presidente di ASA, si è infettato con il coronavirus, è guarito ed è tornato in prima linea al San Luigi a curare le altre persone.
A lui abbiamo chiesto di fare un po' di chiarezza su coronavirus e HIV e sulle norme di sicurezza per se stessi e per gli altri.

D. Quando hai capito di aver contratto il coronavirus?
R. La notte tra il primo e il due marzo ho avuto tosse e

febbriciattola. Nei giorni precedenti grande stanchezza. I tamponi non sono risultati subito positivi.

D. Qual è stato il momento più difficile?
R. Dopo i primi giorni di tosse, è arrivata una stanchezza fortissima, insieme a brividi e sintomi di tipo influenzale, ma senza febbre. Quello, forse, è stato il momento più difficile.

D. Quanto tempo sei rimasto malato e in convalescenza?
R. Il tampone si è negativizzato dopo due settimane, ma sono rimasto a casa altre due settimane.

D. Molti pensano che per le persone sieropositive sia più facile infettarsi, è vero?
R. Non ci sono dati che confermino o smentiscano questa ipotesi.

D. Il decorso della malattia per una persona sieropositiva è più lungo o più aggressivo?
R. Anche a questa domanda non ci sono risposte, al momento. Per ora, dobbiamo considerare le persone con HIV a rischio come chiunque altro.

D. Cosa consigli alle persone sieropositive, e in generale a tutti, se pensano di essere entrati in contatto con il virus?
R. In questo momento è necessario rispettare il social distancing e uscire sempre con mascherina, indipendentemente da HIV. Se ci sono sintomi, bisogna sentire il proprio medico di base.

D. Quali regole bisogna seguire per proteggere se stessi e gli altri?
R. Le regole sono sempre le stesse: uscire sempre con mascherina, lavarsi spesso le mani e mantenere le distanze, anche con gli amici più cari e i parenti.

D. Cosa ci resterà quando finirà questo periodo difficile?
R. Spero che ci resti una maggiore considerazione dell'importanza dei rapporti umani.

D. Molti hanno paragonato la pandemia di coronavirus a quella dell'Aids, cosa ne pensi?
R. Sbagliato. Con HIV abbiamo vissuto una stigmatizzazione sociale fortissima, legata al fatto che i primi casi fossero legati a trasmissione per via sessuale o endovena. E la solidarietà verso le persone colpite è venuta principalmente dalla community lgbt. Fino al 1995/96 HIV era considerato un virus

inesorabilmente mortale sul medio/lungo termine, con tutto quello che ne derivava dal punto di vista psicologico. Coronavirus fa paura, è molto più facilmente trasmissibile, ma si guarisce nel 95% dei casi. E non mi sembra che generi stigma verso gruppi specifici di persone.

La pandemia chiede a tutti di essere *pazienti*

In questo periodo difficile siamo chiamati ad affrontare molti disagi: l'isolamento forzato, la convivenza forzata, la paura, il senso di impotenza, l'ansia, la perdita di una persona cara.
Abbiamo chiesto alle psicologhe e psicoterapeute che collaborano con ASA qual è il modo migliore per vivere le diverse emozioni.
Ringraziamo Antonella Antonino, psicologa e psicoterapeuta Alessandra Bianchi, psicologa e psicoterapeuta, Giorgia Fracca, psicologa e psicoterapeuta, Federica Rossi, psicologa e vi proponiamo le loro risposte.

Ho scelto di proporre le risposte in ordine alfabetico, la prima è Antonella Antonino, psicologa e psicoterapeuta che ha suggerito anche il titolo, giocando sul doppio significato della parola "pazienti".

D. Iniziamo dall'isolamento forzato, cosa può causare nelle persone?
D. E poi c'è la convivenza forzata di persone magari abituate a vedersi poche ore al giorno che oggi devono condividere

tutto, quali reazioni può generare?
D. Cosa si può fare per attenuare i disagi che derivano da queste situazioni?
R. Ho riunito in un'unica riflessione la risposta alle prime tre domande.
Intanto occorre dire che questo isolamento forzato è il risultato di decisioni restrittive prese dal governo con l'obiettivo di rallentare la diffusione del coronavirus, come sta accadendo gradualmente nelle ultime due settimane a distanza di un mese dal primo decreto del 9 marzo. Ma accanto a questo bersaglio, che faticosamente stiamo intravedendo, è importante dire che nel frattempo è trascorso un mese di reclusione, una reclusione imposta che è l'altra conseguenza meno positiva dei provvedimenti restrittivi. La reclusione è una situazione assolutamente nuova, senza precedenti di cui mai nessuno ha avuto esperienza diretta e reale nemmeno nei racconti familiari tramandati a livello immaginario a cui poter attingere per orientarsi e mettere in atto strategie. L'impatto è molto considerevole e si è potuto registrare sin dai primi giorni in cui ognuno di noi ha vissuto una rottura della routine quotidiana, che ha portato ad una sospensione della propria vita soprattutto nell'ordine del "fare", portando inevitabilmente ad uno "stare" di più con se stessi. Molti si sono stati invasi da incertezze, vulnerabilità e limiti propri dell'essere umano che mettono a dura prova e fanno sentire fragili.
Una grande prova sociale già oggetto di numerosi studi in tutto il mondo. In un primo momento la nuova condizione di reclusione ha attivato tutti, numerose le manifestazioni collettive sui balconi e le iniziative di solidarietà a cui piano

piano hanno lasciato spazio ad aspetti più depressivi.
Infatti, diverse università italiane, ad esempio la Sapienza di Roma, l'Università Cattolica di Milano, la Sigmund Freud University di Milano, hanno predisposto misure di raccolta dati-survey online per analizzare i rischi per il benessere psicologico degli individui in quarantena. Sono oggetto di indagine le principali risposte allo stress, la percezione del rischio, le emozioni individuali, e i comportamenti sociali connessi all'attuale pandemia e alle relative misure restrittive.
Le prime evidenze arrivano da studi condotti in Cina.
Uno studio condotto a Wang in Cina realizzato dall'Istituto di Neuroscienze Cognitive, Huaibei Normal University mostra che per quanto riguarda i fattori di protezione e quelli di rischio, il genere femminile, l'essere studenti e particolari sintomi fisici (dolori muscolari, raffreddore e vertigini) sono risultati associati ad un minore benessere psicologico; al contrario, la tendenza ad aggiornarsi in modo razionale e ponderato riguardo gli sviluppi dell'epidemia e ad adottare le principali misure precauzionali (e.g. igiene delle mani, uso delle mascherine ecc.) sono risultati predittori di un maggiore benessere psicologico. Un'altra ricerca, condotta dall'Istituto di Psicologia, Accademia Cinese delle Scienze, ha analizzato i contenuti dei post di un noto social media cinese (Sina Weibo) dai quali è emerso un aumento sostanziale di contenuti "negativi", tra cui ansia, depressione e aumentata percezione di minaccia, e una diminuzione dei contenuti positivi e della soddisfazione della propria vita in generale.
In particolare, gli studi hanno indagato il benessere negli adulti che hanno vissuto e lavorato nel mese di confinamento e contenimento come conseguenza dell'epidemia COVID-19 in Cina. Il 27% dei partecipanti alla ricerca hanno continuato a lavorare in ufficio, il 38% ha fatto ricorso al lavoro da casa e il 25% non ha potuto lavorare a causa dell'epidemia. Chi non ha lavorato ha riportato i peggiori livelli rispetto alle condizioni di salute fisica e mentale e anche di angoscia. La gravità del COVID-19 nelle singole città analizzate risulta predittiva del rispettivo benessere, questa relazione è predittiva riguardo a cronicità esistenti a livello individuale e delle loro ore di attività fisica. I dati vorrebbero sostenere il bisogno di prestare attenzione alla salute delle persone che non sono state contagiate dal virus, in particolare per le persone che non hanno lavorato durante l'epidemia.

D. La paura e l'ansia di infettarsi, è possibile controllare queste reazioni?
R. Sì! Forse questa è la parte più "semplice" disponiamo di una serie di accorgimenti e comportamenti da adottare, come l'isolamento, che vanno proprio nella direzione di contenere i contagi e quindi anche l'ansia da contagio. È importante però chiarire che molto spesso più che con l'ansia ci ritroviamo a fare i conti all'interno delle nostre case, che ci proteggono e ci tutelano, con la paura della paura verso un esterno minaccioso. Quindi è importante chiarire che la ripartenza non sarà così semplice per tutti. Molti saranno alle prese con difficoltà non solo economiche, ma anche nella gestione emotiva che potrebbe portare a sindromi fobiche e a sintomi ansiosi e depressivi più frequenti del solito a cui rispondere con programmi di aiuti e interventi nel territorio pensati ad hoc mirati a potenziare l'adattamento degli individui, migliorare la qualità della vita dopo l'emergenza e ridurre i sintomi psicologici derivati dall'esposizione allo stress.

D. Il dolore che può avere cause diverse ma colpisce tutti, in particolare per malattia o morte di persona care, cosa si può fare per allentare la pressione?
R. Un'altra emozione con cui ci si trova a fare i conti è la preoccupazione e la sofferenza per i nostri cari, che può generare uno stato di allerta prolungata e di impotenza esperita tra le mura di casa. Si fanno i conti con le conseguenze reali della pademia come la perdita e l'elaborazione del lutto. Quello che può aiutare non è allontanare le proprie emozioni ma provare a viverle. Vivere emozioni poco piacevoli, attraversarle può lasciare spazio a pensieri pian piano positivi, rivivendo quello che l'altro ha rappresentato per noi e provando a sperimentare l'affetto e il legame che ne emerge come "nostro", di cui possiamo prenderci cura per l'importanza che rappresenta per noi e facendo rivivere il legame dentro di noi e non come irrimediabilmente perduto per sempre a causa della morte. Potremmo scoprire di avere delle risorse che non immaginavamo di possedere e riportarci alla nostra vita e a quello che è importante segnando percorsi nuovi.

D. Come si può stare vicino, anche a distanza, alle persone che hanno perso un affetto?
R. Non credo ci sia un modo giusto o sbagliato per far arrivare la vicinanza. Gli affetti si possono coltivare sicuramente anche a distanza e la distanza aiuta proprio a vedere gli investimenti affetti per quello che sono. Andando nel concreto, la solidarietà fatta anche di piccoli gesti in questo momento scalda il cuore di tutti noi e può sicuramente dare un conforto e farci sentire utili capaci di aiutare anche rimanendo a casa.

La tecnologia in questo ci viene in aiuto, grazie a piattaforme usate dagli studenti, videochiamate, guardandoci attraverso uno schermo riusciamo comunque a vivere momenti insieme, di socialità.

D. Come si fa, se è possibile, a non lasciarsi sopraffare dal dolore?
R. Accettando la propria fragilità e che in questo momento è normale sentirsi in difficoltà. È un destino comune a tante persone non solo intorno a noi ma in tutto il mondo, stiamo sperimentando così un senso di appartenza al genere umano che è qualcosa di postitivo e che fa sentire meno soli. Si può continuare a volersi bene e a prenderci cura di noi stessi anche in quarantena certo in un modo nuovo, semplice, diverso dal solito. Per quello che è nelle nostre possibilità, per come riusciamo.

D. Da quello che leggiamo, ci rendiamo conto che non finirà presto, cosa ci resterà dentro quando potremo tornare alla normalità?
R. Visto in prospettiva è faticoso, non ci resta che vivere giorno per giorno, un passo alla volta reinventando nuovi modi. Ecco normalità è un concetto che stiamo imparando a rivedere proprio e anche grazie a questa nuova realtà e al virus corona. È importante soffermarsi a comprendere non solo le implicazioni delle restrizioni sulla diffusione del COVID-19 ma anche le implicazioni di questa interruzione senza precedenti sulla salute e benessere della comunità. Da una prospettiva politica, la comprensione della salute e del benessere delle persone è sto affrontato in modi differenti nei diversi Paesi. Per combattere il coronavirus il governo cinese ha promulgato restrizioni senza precedenti nella storia della salute pubblica. Dal 23 Gennaio in Cina 57 milioni di persone sono state bloccate in casa e messe in sicurezza. Queste misure hanno bloccato immensamente il lavoro e la vita delle persone e quindi potrebbero avere importanti implicazioni sulla loro salute e il loro benessere. I precedenti studi sulla crisi della SARS hanno messo in evidenza alti livelli di ansia e stress.

Alessandra Bianchi, psicologa e psicoterapeuta, collabora con ASA da molti anni, dedicandosi in modo particolare alla PrEP.

D. Iniziamo dall'isolamento forzato, cosa può causare nelle persone?
R. Alcune persone fanno molta fatica a bastarsi. Quelle che hanno strategie di coping (modi di fronteggiare le avversità) basate sul cercare svaghi attivi, di vedere persone all'esterno, si sono sentite private della loro fonte di forza, del loro carburante. A maggior ragione se sono poco disponibili ad adattarsi, e se ritengono le misure richieste come imposizioni dalla dubbia efficacia, può essere che si accaniscano emotivamente con la situazione, vivendo questo momento come soffocante, castrante, come un momento in cui non si può far altro che aspettare che ritorni la normalità. Ciò però non fa che alimentare la frustrazione, perché vivere "protesi verso" non lascia spazio ad osservare cosa può nascondere (anche di potenzialmente positivo) questa situazione.

D. E poi c'è la convivenza forzata di persone magari abituate a vedersi poche ore al giorno che oggi devono condividere tutto, quali reazioni può generare?
R. La quarantena ha visto emergere dinamiche familiari e di coppia che la quotidianità non permetteva di vedere. Per alcuni perché semplicemente ha alterato equilibri (e ruoli, e spazi) consolidati, che tutto un tratto non sono stati più possibili, e ha "mandato in tilt" il sistema: in questi casi, dopo la crisi, il momento di passaggio, di solito è poi possibile, se vi sono le risorse e capacità di accomodamento, stabilire nuovi

equilibri. Per altri invece ha fatto emergere malcontenti che le normali distanze e stacchi permettevano di celare, e che in una situazione in cui è faticoso mettere limiti non possono che risultare accelerati.
Per altri ancora (per fortuna) è stato l'occasione di guardarsi più da vicino, al netto della "vita fuori", e scoprire la forza e la potenza e le risorse della relazione, che sia di famiglia, che sia di coppia.

D. Cosa si può fare per attenuare i disagi che derivano da queste situazioni?
R. Si può farne tesoro. Si può cogliere questo momento per osservarsi e guardarsi di più (se stesso e l'altro). Quasi tutti abbiamo più tempo a disposizione, e possiamo dedicarne un po' a questo: a capire cosa ci manda in "sbattimento", e provare a capire se e come ci sono margini di adattamento ed evoluzione.
Inoltre, nella pratica, si può strutturare (senza diventare ossessivi!) una nuova routine. Non sarà come quella di prima, ma è normale (e sano) che nella coppia ci sia la necessità di vivere momenti di vita separati. Il fatto di condividere lo stesso spazio h24 non vuol dire dover stare con l'altro tutto il tempo (e pretendere di trovarne anche gaudio come se fossimo al primo appuntamento!). Se lavoriamo anche solo da casa questo è più facile, ma possiamo sicuramente ingegnarci e provare a creare dei propri spazi (anche solo mentali). Questo darà sicuramente forza a noi e all'equilibrio di casa.

D. Come si può stare vicino, anche a distanza, alle persone che hanno perso un affetto?
R. In questi periodi così difficili, stare vicini agli altri nei momenti di dolore è complicatissimo. Questo prima di tutto perché nel dolore di un lutto (o di una grande paura) l'aspetto più semplice sarebbe quello di semplicemente offrire la nostra silenziosa compagnia, o la "spalla su cui piangere", cose al momento impossibili.
Offrire la nostra disponibilità ad esserci è quello che possiamo fare. Mostrare la nostra presenza, senza chiedere nulla in cambio (nemmeno conferme di come l'altro stia: è un bisogno nostro, non dell'altro). Offrire, seppure in 2d, possibilità di svago (telefonate, momenti insieme, suggerimento di libri o film o musica).
Mandare delle "coccole" virtuali: è vero che non possiamo uscire ma tanti esercizi commerciali funzionano (e hanno bisogno di lavorare) e fare qualche regalo, che sia una torta o un libro piacevole, è un modo per stare vicini, e fanno davvero bene.
Cerchiamo di modulare primariamente il nostro bisogno di sentirci rassicurati sul dolore dell'altro: evitiamo messaggi del tipo "tutto bene?", così di moda nella nostra epoca pre Covid, ma ora così evidentemente stridenti, perché non lasciano all'altro la possibilità di rispondere davvero.
Il dolore è un'emozione spiacevole, ma che ha il diritto di essere vissuta. E se sentiamo di non essere in grado di accogliere il dolore altrui, semplicemente facciamo un passo indietro, ma non mettiamo l'altro nella condizione di dover nasconderlo.

D. Come si fa, se è possibile, a non lasciarsi sopraffare dal dolore?
R. Premessa fondamentale: il dolore è un sentimento che fa parte delle nostre vite, e che va vissuto, non soffocato o schivato (altrimenti, semplicemente, ritornerà in altre forme). È naturale ed è bene, se è presente, viverlo.
Certo però che non è desiderabile nemmeno venire annichiliti dal dolore. In tempi "normali" si cercherebbe di svagarci, modo per arginare il dolore, e ora?
Ora è uguale, solo che ci viene richiesto un passo ulteriore. Quello che dobbiamo fare (rispetto al dolore ma in generale rispetto a questo periodo) è prendere atto, comprendere, il nostro momentaneo perimetro d'azione (metaforico e non) e agire di conseguenza.
Cerchiamo di delimitare il raggio d'azione del dolore: di solito questo avverrebbe uscendo per andare al lavoro, poi vedendo amici, o facendo una passeggiata, mettendo in atto, fuor di metafora, dei cambiamenti di contesto, che sicuramente aiutano a "staccare". Ora questo non è possibile, e rende più difficile mettere i confini al dolore; ma anche in generale a separare momenti di vita: pensiamo che il luogo dove lavoriamo è lo stesso in cui viviamo la nostra vita privata, due aspetti che di solito, per fortuna, sono ben delimitati.
Proviamo, se possibile, a dedicarci ad attività che ci assorbono: la lettura di un libro avvincente (che ci fa andare altrove), la visione di un film appassionante, l'ascolto di musica che ci provoca emozioni piacevoli, la cucina di un piatto complesso, lo yoga, la ginnastica, o qualche altro hobby che ci faccia immergere in esso, e che possa essere un'alternativa allo stare solo in contatto con quell'emozione.
Permettiamoci inoltre di selezionare, in questo momento, i contatti con l'esterno. Se riteniamo che Tizio, Caio e Sempronio abbiano un modo di starci vicino che a noi non fa stare bene (sono ansiogeni, ci buttano addosso sentimenti che

non sappiamo in questo momento gestire), sentiamoci liberi di limitare i contatti, o sospenderli momentaneamente. Se riusciamo comunichiamolo, sennò lo faremo quando ne avremo la forza e la capacità. Sembra una sciocchezza o un atto di maleducazione, ma è invece un atto forte di tutela di sé, di mettere dei confini, così labili in questo momento.

Giorgia Fracca, psicologa e psicoterapeuta, in asa si occupa principalmente di ChemSex.

D. Iniziamo dall'isolamento forzato, cosa può causare nelle persone?
R. Quando le istruzioni penitenziarie vogliono punire un detenuto, lo mettono in isolamento. Questo ci dice che l'isolamento è una pena in un certo senso più dura ancora della detenzione. Perché l'isolamento è così gravoso? Perché privandoci della possibilità di distrarci, ci costringe a confrontarci con i nostri fantasmi, con quei pensieri che preferiremmo nascondere sotto il tappeto, e che in un momento di incertezze e preoccupazioni, possono tornare insistentemente e rischiano di ingigantirsi, diventando pensieri ossessivi e persecutori che possono mettere a rischio l'equilibrio delle persone in isolamento. Per fortuna questo distanziamento sociale non impedisce di cercare stimoli diversi, c'è chi si occupa con lavori domestici, chi con libri o film, oltre naturalmente al telefono e alle videochiamate che stanno spopolando in questi giorni.

D. E poi c'è la convivenza forzata di persone magari abituate a vedersi poche ore al giorno Che oggi devono condividere tutto, quali reazioni può generare?
R. Qualcuno dice che gli avvocati divorzisti avranno un gran da fare, ma in effetti per le coppie questo periodo può essere una cartina tornasole del proprio rapporto. Sicuramente è il momento di rinegoziare alcuni equilibri, ma potrebbe anche essere un'occasione per riscoprirsi, per conoscersi meglio, per sperimentare nuovi modi di stare insieme. La coppia che funziona è quella che sta bene anche nella noia, nella condivisione di momenti difficili. Le famiglie che hanno bambini stanno sopportando uno sforzo particolare, perché la vitalità dei bambini soffre particolarmente con la reclusione. Nel progetto genitoriale, alternarsi nella cura dei piccoli, e supportarsi nei momenti di fatica può trasformare questa "prigionia" in un periodo di intimità e unità famigliare unico, in un ricordo fondante per la personalità dei figli. Bisogna anche tenere presente le situazioni particolarmente dolorose, le statistiche ci dicono che le denunce per violenze domestiche sono in aumento. Approfitterei di questo spazio per ricordare a tutte le vittime di violenza di che possono sempre uscire di casa per recarsi a sporgere denuncia a carabinieri o polizia, e che possono chiamare il vari diversi servizi antiviolenza delle loro città, il numero del telefono rosa nazionale è 06/37518882 e non è riservato solo alle donne ma a qualsiasi membro di una famiglia che subisca violenze (anziani, adolescenti, uomini e donne adulti).

D. Cosa si può fare per attenuare i disagi che derivano da queste situazioni?
R. Una delle cause del disagio di questo periodo è il senso di impotenza: siamo (persino le istituzioni all'inizio lo erano) impotenti davanti all'epidemia (ora hanno acquisito una strategia e molti strumenti per combatterla); le persone non possono che "nascondersi" in casa; nessuno offre certezze su come sarà il futuro. È inevitabile sentirsi impotenti. Ma mentre da psicoanalista direi che è un'occasione per accettare che tutte le nostre illusioni di controllo sulla vita quotidiana sono fallaci, e che dobbiamo imparare a convivere con questa verità, capisco anche che non è questo il momento per fare elaborazioni così profonde e dolorose! Possiamo quindi riconquistare alcuni spazi di "autoefficacia", cioè della sensazione di essere padroni del proprio destino, prendendoci cura degli altri. A partire dai membri della propria famiglia, o delle persone più fragili. Tutti conosciamo un anziano che in questo periodo è solo e ha bisogno di conforto, se non di aiuti materiali. Chi se la sente, in particolare i giovani, può mettere alcune ore della propria giornata a disposizione nei tanti centri di volontariato, ma anche solo fare la spesa per l'anziano

del condominio o un gesto gentile a un estraneo possono restituire quel senso di "potenza" che questa pandemia ha sottratto a tutti.

D. La paura e l'ansia di infettarsi, è possibile controllare queste reazioni?
R. Non bisogna cancellare del tutto la paura: la paura ci porta ad avere comportamenti prudenti che in questo periodo sono necessari. Quello che bisogna evitare è che la ragionevole prudenza diventi un'angoscia paralizzante. Freud ci insegna, in "Al di là del principio di piacere", un volumetto che compie esattamente cento anni, che qualcosa nel nostro inconscio ci spinge a indulgere sulle emozioni più negative e dolorose. In questi giorni di ritiro sociale, è facile lasciarsi catturare da questo tipo di soddisfazione perniciosa: passare ore a studiare statistiche incomprensibili, selezionare le notizie più catastrofiche, godere della curiosità morbosa dei racconti più strazianti… Di nuovo, in questi comportamenti c'è sempre una radice soggettiva che si potrebbe indagare, ma in questa situazione di emergenza ci basti dire: limitiamo le fonti di informazioni a quelle riconosciute. L'OMS, l'istituto superiore di sanità e il SIMIT (Società italiana di malattie infettive e tropicali); limitiamo il tempo dedicato alle informazioni (anche una mezz'ora a giorni alterni basta); impariamo ad arginare le conversazioni con persone che "sguazzano" nell'angoscia, concentriamoci sulle piccole gioie quotidiane che possiamo ancora costruire.

D. Il dolore che può avere cause diverse ma colpisce tutti, in particolare per malattia o morte di persona care, cosa si può fare per allentare la pressione?
R. Se una persona è toccata da un lutto, credo che non possa fare altro che viverlo. Sarebbe sciocco proporre formulette. L'unico consiglio che sento di dare è non aver timore di chiedere aiuto, farsi sostenere da amici o parenti, o se non c'è nessuno con cui si sente di poter condividere questo dolore tra questi, fare affidamento ai centri di ascolto.

D. Come si può stare vicino, anche a distanza, alle persone che hanno perso un affetto?
R. Di nuovo, non c'è una formula, ognuno soffre a suo modo. Direi mostrarsi presenti in maniera poco invadente.

D. Come si fa, se è possibile, a non lasciarsi sopraffare dal dolore?
R. Sono domande difficili, perché non c'è una risposta universale. Il dolore fa parte della vita, come la morte delle persone care. Si tratta di accettare, in qualche misura di accogliere questo dolore, negarlo, rigettarlo, è uno sforzo dispendioso e inutile. Va bene piangere, va bene sentirsi fragili, soffrire. Molte culture, e molte religioni nel mondo hanno stabilito un tempo rituale per il lutto, che è tre giorni, guarda caso anche il tempo di riposo retribuito per i lavoratori italiani. È legittimo concedersi un tempo di elaborazione di questo tipo, l'importante è ricordarsi che i fiori continuano a fiorire e i bambini a nascere.

D. Da quelle che leggiamo, ci rendiamo conto che non finirà presto, cosa ci resterà dentro quando potremo tornare alla normalità?
R. Sarebbe bello dire che saremo tutti migliori, ma non credo che sarà così: a fronte delle grandi manifestazioni di solidarietà, che ci sono state e vanno valorizzate, ci sono state anche reazioni di odio irrazionale, e non possiamo escludere che la persona che faceva la spesa alla nonnina del condominio non fosse la stessa che imprecava contro i bambini che giravano in bicicletta nella solitudine di un cortile. Qualcosa nel mondo e in noi cambierà, in che modo dipende da quello che sapremo fare di questa esperienza.

Federica Rossi, psicologa, in ASA si dedica, tra l'altro, agli incontri nelle scuole.

D. Iniziamo con l'isolamento forzato, cosa può causare nelle persone?
R. L'isolamento forzato a cui ci siamo dovuti abituare negli ultimi mesi ha inevitabilmente portato con sé numerose conseguenze. Oltre allo stato di preoccupazione e incertezza che stiamo vivendo ha avuto anche delle ripercussioni a livello emotivo. L'isolamento forzato, se inizialmente poteva apparire come un momento di "pausa" dalla vita frenetica a cui siamo abituati e, in quanto tale, poteva essere ben tollerato e gestito dalle persone, a lungo andare ci ha costretto a cambiare drasticamente il nostro stile di vita con una limitazione della nostra preziosa libertà personale. Improvvisamente sono venute meno tutte le certezze e le routine quotidiane, fondamentali per il nostro benessere: abbiamo dovuto rinunciare alla compagnia dei nostri amici, ai legami familiari e affettivi, al lavoro e alle attività di svago a cui siamo abituati. Tutti questi cambiamenti hanno inevitabilmente creato delle conseguenze sulle persone, in modo particolare su quelle persone più vulnerabili o già a rischio. Per alcuni di noi tutto questo ha portato sentimenti di tristezza e di solitudine, sentimenti transitori e tollerabili che hanno anche rappresentato un utile momento di riflessione, un momento per stare in contatto con noi stessi. Ma per molte persone, più vulnerabili, questi cambiamenti e queste mancanze hanno alimentato sintomi ansiosi e depressivi che si protrarranno anche una volta terminata l'emergenza.
Questo è vero in particolar modo per gli anziani, la fascia di età che maggiormente è stata esposta al rischio durante questa epidemia e che maggiormente ha avuto bisogno di essere tutelata e che da un giorno all'altro ha dovuto rinunciare alle routine giornaliere a cui sono legati e ai legami sociali e affettivi, facendoli sprofondare in uno stato di isolamento.

D. E poi c'è la convivenza forzata di persone magari abituate a vedersi poche ore al giorno che oggi devono condividere tutto, quali reazioni può generare?
R. Anche le coppie si sono trovate improvvisamente a dover gestire una situazione nuova che può rappresentare una sfida importante per la stabilità della coppia. Se inizialmente la convivenza forzata poteva essere anche in questo caso un momento per "ritrovarsi" dal punto di vista emotivo e sessuale, a lungo andare questi momenti possono trasformarsi in fonte di conflitti. Gli spazi individuali che ci ritagliamo quotidianamente all'interno della vita di coppia, rappresentano un momento che dedichiamo a noi stessi e al nostro benessere e permettono di garantire il nostro equilibrio psicologico. Quando questo viene a mancare si avranno delle ricadute anche sull'equilibrio della coppia stessa andando ad intensificare i conflitti o ad esacerbare problematiche preesistenti. Ma fortunatamente in molti casi questo periodo può essere positivo e andare a rafforzare e migliorare il legame di coppia con la riscoperta del piacere di stare insieme.

D. Cosa si può fare per attenuare i disagi che derivano da questa situazione?
R. Per attenuare i disagi derivanti dalla situazione di isolamento forzato è importante cercare di continuare a mantenere, seppur in maniera diversa, le nostre abitudini e questo è sicuramente facilitato dall'uso della tecnologia e dei social network. Coltiviamo le relazioni sociali in ogni modo: organizzare videochiamate con gli amici o con i familiari, conference call con i colleghi di lavoro, chiamare vecchi amici, permette di mantenere una condivisione di emozioni e vissuti anche nella distanza fisica. Dedichiamo del tempo libero ai nostri hobby o alla riscoperta delle nostre passioni, che magari abbiamo abbandonato a causa della mancanza di tempo che generalmente abbiamo. Cerchiamo di organizzare la giornata con attività e obiettivi diversi anche facendo attività fisica che aiuta a scaricare le tensioni e lo stress accumulato.
Per le coppie oltre agli spazi di condivisione con obiettivi e attività che accomunano i partner, è fondamentale ritagliarsi degli spazi personali con attività, progetti e abitudini

specifiche del singolo individuo che incidono sull'umore e sul senso di auto efficacia.

D. La paura e l'ansia di infettarsi, è possibile controllare queste reazioni?
R. Di fronte a una infezione sconosciuta, quale quella da Coronavirus, che stiamo vivendo ormai da alcuni mesi, la paura e l'ansia sono due emozioni naturali e spontanee. La paura è un'emozione primaria fondamentale importante per la nostra sopravvivenza, così come l'ansia è una risposta fisiologica e adattiva a un segnale di allarme che ci rende reattivi. Nella situazione che stiamo vivendo ci sentiamo inermi e impotenti di fronte a un nemico invisibile che non siamo in grado di controllare e che mai come prima ci ha resi vulnerabili e impauriti e ci ha messi di fronte alle nostre fragilità più profonde. Per cercare di far fronte a queste emozioni, incontrollate e spesso irrazionali, può essere utile mettere in atto alcune strategie a partire dalla corretta informazione su tutto ciò che riguarda la modalità di trasmissione dell'infezione e dei comportamenti corretti da tenere per proteggerci attivamente dal rischio. Prendersi cura di se stessi e delle proprie emozioni, anche condividendole con gli altri che possono essere fonte di supporto e rassicurazione.

D. Il dolore che può avere cause diverse ma che colpisce tutti, in particolare per malattia o morte di persone care, cosa si può fare per allentare la pressione?
R. Credo, che in un momento come questo nel quale siamo circondati da sofferenza e dolore, la parola chiave sia Solidarietà, intesa come desiderio di "esserci" gli uni per gli altri, di fornire ascolto empatico e aiuto concreto nelle situazioni più difficili, di non sentirsi soli nel dolore.

D. Come si può stare vicino, anche a distanza, alle persone che hanno perso un affetto?
R. In questo difficile periodo durante il quale siamo stati quotidianamente a contatto con la morte, diventa fondamentale fornire un supporto, anche a distanza, alle persone che hanno avuto una perdita. Grazie all'uso della tecnologia è possibile accorciare le distanze e creare uno spazio di ascolto empatico per la persona che ha subito un lutto. Uno spazio nel quale la persona possa sentirsi accolta, incoraggiata e libera di esprimere le proprie emozioni, sentimenti, paure, ricordi e esperienze rispettandone i tempi.

D. Come si fa, se è possibile, a non lasciarsi sopraffare dal dolore?
R. Il dolore e le emozioni negative ad esso associate sono sempre presenti nella nostra vita e sono una reazione psicologica di fronte ad una perdita quali una separazione, una crisi personale, la perdita del lavoro e la morte. In alcune situazioni il dolore e le emozioni associate possono essere talmente intense da farci sentire sopraffatti e bloccati in un vortice di negatività che ci impedisce di andare avanti. Il dolore come tutte le emozioni va affrontato e accettato in un processo lungo che richiede un grande sforzo personale. Innanzitutto bisogna accettare e comprendere che il dolore è un processo fisiologico e naturale che richiede tempo e fatica per essere elaborato. Bisogna imparare a comprendere ed esprimere le nostre emozioni, invece di reprimerle, in modo da poterle controllare e utilizzare per la crescita personale. Dobbiamo imparare a essere positivi e vitali incrementando le relazioni sociali positive e chiedendo aiuto e sostegno alle persone care.

D. Da quello che leggiamo, ci rendiamo conto che non finirà presto, cosa ci resterà dentro quando potremo tornare alla normalità?
R. «Quando l'epidemia finirà, non è da escludere che ci sia chi non vorrà tornare alla sua vita precedente. Chi, potendo, lascerà un posto di lavoro che per anni lo ha soffocato e oppresso. Chi deciderà di abbandonare la famiglia, di dire addio al coniuge o al partner. Di mettere al mondo un figlio o di non volere figli. Di fare coming out. Ci sarà chi comincerà a credere in Dio e chi smetterà di credere in Lui», parole spunto di riflessione e anche di speranza dello scrittore israeliano David Grossman. Sì, perché alla fine di questa tragedia che ha colpito l'Italia e il mondo intero la sola certezza che resterà è che niente potrà essere più come prima. Inevitabilmente l'epidemia da Coronavirus ha rappresentato e rappresenterà lo spartiacque tra il mondo così come lo conoscevamo e il mondo che sarà. Cambieremo inevitabilmente noi e la società in cui viviamo, nella speranza che quello che ci aspetta possa essere migliore di quello che abbiamo lasciato.
Si riscoprirà l'importanza dei legami affettivi e il valore di un abbraccio, si ristabiliranno le priorità e gli obiettivi della vita dando maggiore importanza al qui ed ora, e soprattutto si scoprirà, forse, che l'essere umano non è poi così onnipotente, sperando che tutto quello che è successo non venga dimenticato ma possa essere un insegnamento per il futuro.

Interviste raccolte da Marinella Zetti

Intervista

Speciale Covid19 #3

L'esperienza di Michele Lanza

D. Come ti sei accorto di aver preso il coronavirus?
R. Ho fatto un tampone, che è risultato negativo, perché ero convivente con due persone con Covid19. Al secondo giorno successivo al tampone ho avuto tosse e senso di fastidio nel respirare. Alla sera è comparsa la febbre.

D. Quanto è durato il periodo di malattia?
R. Due settimane.

D. Qual è stato il momento peggiore?
R. I primi giorni di febbre perché temevo una evoluzione verso più gravi difficoltà respiratorie.

D. Come ti sei curato?
R. Ho seguito il protocollo che prevede l'assunzione di lopinavir/ritonavir (Kaletra) assieme a idrossiclorochina (Plaquenil). Per evitare il rischio di concomitanti infezioni batteriche ho fatto una terapia antibiotica con azitromicina e una cefalosporina. Non ho mai preso antipiretici.

D. Hai avuto paura di andare in ospedale in terapia intensiva e di non farcela?
R. No.

D. Cosa facevi nel periodo di malattia intensa?
R. La prostrazione è molto forte e non lascia modo di fare grandi cose. Non riuscivo a leggere oltre a brevi notizie e stavo a letto, aspettando.

D. E durante la convalescenza?
R. Il passaggio dalla condizione di malessere nei giorni di febbre a quelli di migliore stato da sfebbrato è rapido. Mi restava una grande stanchezza e una riduzione dell'olfatto.

D. Quanto è durato complessivamente il periodo di malattia e quarantena?
R. Quattro settimane.

D. Cosa consigli a chi ha il dubbio di essere infetto?
R. Appena sarà possibile di fare il tampone per la ricerca del virus.

D. Cosa ci resterà di quello che stiamo vivendo?
R. Dipende molto dall'evoluzione dell'epidemia. Se le misure di distanziamento sociale dureranno a lungo temo per la salute mentale di molti, segregati in solitudine e senza una vita di relazione positiva. Il peso della recessione economica esacerberà la condizione di povertà di molti e la disperazione che ne originerà.

Intervista

Speciale Covid19 #4

La quarantena secondo gli over 50

Il Gruppo Gay Senior Over 50 è nato in Asa circa un anno fa. I primi fondatori sono o sono stati volontari di questa Associazione. Eravamo in tre, ora siamo circa una decina.

Le motivazioni che ci hanno spinto a costruire questo gruppo sono generate dal bisogno di socializzazione, dalla consapevolezza della necessità di darsi dei progetti, di condividere il proprio tempo in modo creativo e di dare corpo, un giorno, se sarà possibile, ad un progetto di Co-Housing.

La redazione di EssePiù ci ha rivolto alcune domande, ecco le nostre risposte.

D. Come stai vivendo l'isolamento? Sei solo o c'è qualcuno che ti aiuta?

R. Uby: Finora me la cavo. Vivo da solo da molti anni, senza l'aiuto di qualcuno, anche se adesso comincerei ad averne bisogno per la mia avanzata età.

R. Flavio: Non sono solo, vivo con il mio compagno, la qualcosa mi fa sentire fortunato: la presenza di un compagno 24 ore su 24 è rassicurante. Lo dico perché in passato ho sofferto di solitudine. C'è però il rovescio della medaglia: una convivenza forzata, senza possibili fughe verso l'esterno che alleggerisca l'eccessiva e costante vicinanza, rischia di renderci oltremodo nevrotici. Ma ce la stiamo facendo.
In quanto al senso di isolamento, ne sento forte il condizionamento. Siamo tutti isolati, come circondati da un cerchio invisibile che ci tiene lontani l'uno dall'altro.

R. Umberto: Sono solo ed al momento non ho bisogno di un eventuale aiuto.

R. Luca: Sono solo e sono tranquillo. Non ho particolari problemi.

R. Mauro: Sono solo.

R. Fabio: Non è facile dato che non lavoro in smartwork. Io vivo con una dose di ansia superiore alla norma ma cerco di gestirla vivendo da solo. D'altronde vivo solo da decenni per cui, in fin della fiera, sono rodato.

D. Cosa ti pesa di più?

R. Uby: Di questa situazione, quello che mi pesa di più è la paura di infettarmi e di non essere in grado da solo di gestire e superare l'infezione.

R. Flavio: L'impossibilità di uscire di casa in piena libertà, anche solo per una semplice passeggiata. Soffro per non poter fare progetti per il futuro, per l'estate che sta arrivando. Mi pesa anche il timore che questa emergenza avrà un decorso lunghissimo. Si tratta, però, di adattarsi e avere pazienza e aspettare che l'emergenza si riduca e ci conceda qualche giorno di sana "libera uscita".

R. Umberto: La difficoltà di ripensare il mio quotidiano e la mancanza di contatti fisici.

R. Luca: Non poter andare dove voglio e quando voglio… fare escursioni e attività sportive.

R. Mauro: La paura di infettarmi.

R. Fabio: Potrei fare una tesi su questa domanda, ma sarò breve: la vita sociale vera, la stretta di mano, gli abbracci e tutto quello che ne consegue- mi pesa di più l'atteggiamento impanicato delle persone, che ti guardano con sospetto anche se hai la mascherina. Insomma mi pesa l'idea che non sarà più come prima , la nuova litania del main stream che andrà a bacare le menti dei più. Noi siamo e rimaniamo animali sociali anche a costo della morte.

D. Cosa ti aiuta di più: lettura, guardare la tv, social, parlare con amici?

R. Uby: Quello che mi aiuta in questo isolamento, è parlare con gli amici, auto sostenerci, confrontarci, darci consigli o suggerimenti a vicenda, e cercare di aiutarci moralmente in tutti i modi a sopportare gli "arresti domiciliari" anche scherzandoci sopra.

R. Flavio: La risposta sta già nella domanda. Aggiungo tecniche di rilassamento e meditazione Vipassana on line con il Maestro che conosco da anni, nei confronti del quale nutro molta fiducia.

R. Umberto: Svolgere quelle attività rimandate da tempo e sentirmi in rete per eventuali necessità.

R. Luca: Mi aiuta concentrarmi sulle numerose attività, ascoltare musica e comunicare con amici e parenti. E spesso

uscire a fare un giretto al sole.

R. Mauro: I social.

R. Fabio: Cercare di darmi uno straccio di programma nel quotidiano e tentare di seguirlo senza perdere il focus- nello specifico meditazione, sport domestico. Informazione non di Stato, ovviamente sentire la famiglia, letture a singhiozzo e mangiare nel miglior modo possibile.

D. Hai paura di infettarti? Prendi tutte le precauzioni suggerite?

R. Uby: Ho paura di infettarmi, perché alla mia età (78 anni) se capitasse la probabilità di farcela è scarsa. Cerco di prendere tutte le precauzioni del caso, sperando di non infettarmi. Sarei più tranquillo se sapessi che in caso di necessità ci fosse subito qualcuno pronto ad aiutarmi.

R. Flavio: Certamente ho paura di infettarmi. Prendo tutte le precauzioni del caso anche se non credo all'infallibilità delle mascherine chirurgiche.

R. Umberto: Non ho paura ma sento come parziali le informazioni offerte dai media. Prendo le precauzioni del caso.

R. Luca: Non ho molta paura di infettarmi, anche se a volte ci penso. Prendo le precauzioni suggerite ma quando sono all'aperto non indosso la mascherina perché mi sembra inutile e fastidioso.

R. Mauro: Sì, ho molta paura e prendo tutte le precauzioni.

R. Fabio: No, non ho paura d infettarmi. Non userei nemmeno i guanti e la mascherina, ma debbo essere ligio al dovere per evitare situazioni spiacevoli sia dal punto di vista sia sociale che economico.

D. Cosa ti resterà di questo periodo difficile che stiamo vivendo?

R. Uby: La voglia di vedere un Mondo migliore, senza egoismi e meno superficialità, da parte di tutti. Superato questo periodo "se ce la faccio" vorrei trovare il modo di non vivere più da solo, perché è in questi momenti che si capisce l'importanza del poter vivere con qualcuno, anche solo come amici. La morale è: dopo una certa età è meglio non vivere da soli!

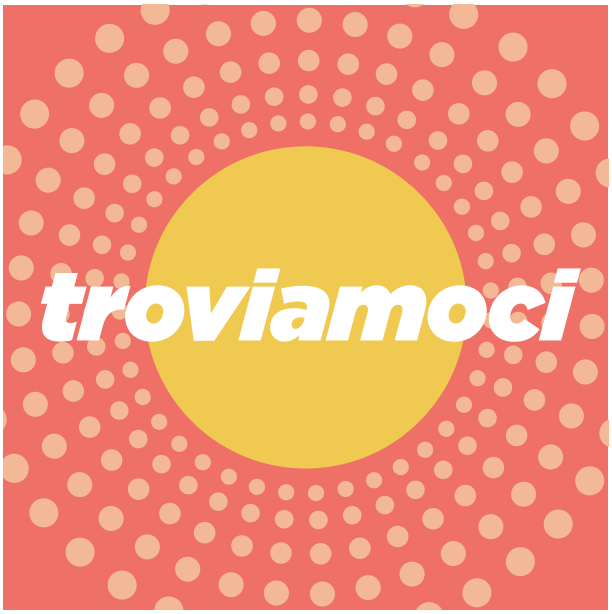
R. Flavio: Durerà molto. Per alcuni anni saremo assediati da questo pericolo, anche se a fasi alterne. Sarà tanto se impareremo che la libertà e la salute di cui normalmente godiamo non sono scontate, non sono garantite. Per il momento non vedo come si possa immaginare la fine di questo periodo difficile anche a causa della tremenda crisi economica che seguirà, gravando su tutti noi.

R. Umberto: Ora vivo il presente, probabilmente la consapevolezza della fragilità umana.

R. Luca: Non so ancora, comincio a temere che non resterà molto, forse la consapevolezza che non c'è niente di certo e immutabile. Le cose possono cambiare totalmente da un momento all'altro, ed è importante riuscire ad essere resilienti.

R. Mauro: Apprezzerò ancora di più i momenti di libertà.

R. Fabio: Tanta rabbia. Una situazione penosa. Un'occasione di testare la popolazione e terrorizzarla a tal punto di creare ulteriore distanze sociali che da adesso in poi saranno devastanti dal punto di vista psicologico. Altro che coronavirus. Moriremo di vera solitudine. Da un altro punto di vista, credo che se cambiassimo tutti, ma sarà impossibile, abitudini alimentari e di relazione, si vivrebbe meglio ma ahimè questo sarà quasi una chimera, dato che la felicita dell' uomo non è contemplata nell'umana esistenza da chi ci governa.



Mi chiamo Giorgio ho 62 anni ben portati fisico atletico, glabro h.1.77 per kg. 64. Gay vivo a Como sono HIV+ con virologia negativa in terapia presso ospedale sacco di Milano. Mi farebbe piacere conoscere uomo coetaneo o anche sui 55 anni per amicizia/relazione. Se interessati il mio contatto giolaska69@gmail.com

-

Mauro 50 anni carino, simpatico e allegro, della provincia di Milano. Cerco amicizia o anche relazione con donna. Sieropositivo da 16 anni, per adesso tutto bene. 342/7607739

-

Buongiorno sono angelo cerco una donna x amicizia ed eventualmente una relazione il mio contatto 3403089406

-

Sono Mauro, 55 anni, lago di garda, ottima salute, hiv mai avuto problemi a parte quello psicologico, da solo ultimamente mi annoio.... donna cercasi. rasteroid@virgilio.it

-

Ciao, mi chiamo Marco, ho 48 anni, gay buone condizioni cliniche, abito vicino a Milano. Cerco uomo per amicizia eventuale relazione. Sono dolce, passionale.
Scrivimi: azzurrosereno71@libero.it

-

Andrea 41anni, 183x80kg, fisico sportivo e definito, dicono bel ragazzo, abito tra BG e MI, ottima posizione, mi piace il fitness e amo viaggiare come posso, da 5 anni in questo mondo, single da 2 anni dopo una relazione di 7, mi piacerebbe conoscere una ragazza inizialmente per amicizia... poi si vedrà. email: moroni265@gmail.com

-

Ciao, sono Alessandro ho 55 anni siero+ sto bene viremia negativa. Abito in provincia di Lodi, nel basso lodigiano. Cerco una donna che come me ha lo stesso problema sono alto 1.80 peso 80 kg, mi piace viaggiare, cinema, ballo e uscire a cena. Per contattarmi WhatsApp o SMS al 3400067695.

Io sono Luigi, 44 anni e cerco una donna. Abito a Milano. 334 3307862.

-

53enne, asintomatico, fisico snello, atletico di Brescia. Desidero conoscere una donna per amicizia finalizzata a una relazione. No avventure. Tel. 3405730912

-

Ciao, ho 53 anni, in ottima salute. Sono un uomo dolce che cerca una donna per amicizia o altro più o meno coetanea per passare il tempo libero insieme e per condividere il problema. Amo la natura, andare in moto e gite fuori porta. Abito a Desio. A presto.
Tel 348 7274912 email vittorio.busignani@yahoo.it

-

Ciao, Mi chiamo Andrea e vivo a Modena, siero+, ho 56 anni ben portati, sportivo amante dei viaggi.
Vorrei conoscere una donna per amicizia ed eventualmente una relazione importante.
scrivimi : dg_andre@hotmail.com

-

Buongiorno, sono una donna di 64 anni e vivo in provincia di Monza-Brianza. Amo andare a ballare il liscio, ascoltare la musica, stare in compagnia, chiacchierare e divertirmi. Sono sensibile e elegante. Cerco persone con cui trascorrere momenti piacevoli, amiche, amici e sarei felice di coltivare una nuova relazione sentimentale con un uomo serio che condivida i miei interessi.
Un sorriso, Carmela 349 7509711

-

Ciao, cerco una ragazza con età compresa tra i 25-40 anni, disponibile ad instaurare qualsiasi tipo di relazione ovvero amicizia, affettuosa oppure semplicemente condivisone del problema, non mi interessa il contenitore ma il contenuto ovvero il cuore. sono di Milano. La mia mail è freedom7@hotmail.it

-

Ciao sono Gio, ho 56 di bell' aspetto, cerco un compagno più o meno coetaneo in zona Milano. Io HIV. L'importante che sia a modo, soprattutto semplice e attivo. Poi conoscendosi ci si capisce meglio.Il mio numero di telefono è 347 5003010. a presto.

-

Mi chiamo Turi, ho 35 anni. Mi piace il cinema, la musica e l'arte in generale. Adoro far passeggiate in montagna.Cerco ragazza sieropositiva per una relazione. Sono passionale e premuroso. Tel. 320 8443038

Per pubblicare un annuncio, inviare il testo all'indirizzo email: essepiu@asamilano.org
La presenza degli annunci è subordinata allo spazio disponibile e all'arrivo di nuovi annunci.

Sabato 13 e 14 giugno 2020 // 10.00 alle 18.00
Via Arena 25 - Milano (vicino alla M2 S.Agostino/Porta Genova)

Finalmente **riparte il bASAr** con un evento speciale di due giornate.
Abbiamo pensato ad un allestimento, un assortimento e un divertimento più freschi per l'estate che torna a sorriderci.
Ma anche il momento solidale che stavate aspettando.

Ingresso regolato, banco di sanificazione con gel igienizzante, diverse aree con oggetti, abbigliamento, scarpe, accessori, libri... etc.

In una sola parola, sarà un **BASARTIMENTO**

PROSSIMA DATA 11 LUGLIO 2020.

Chiama allo 02/58107084 oppure invia una mail a asa@asamilano.org

DIPENDENZA DA CHEMSEX?

ASA organizza un gruppo psicoterapeutico a sostegno delle persone con problemi didipendenza da chemsex.

Per informazioni chiama lo 02 58107084.

ASA Associazione Solidarietà AIDS - Onlus

LE NOSTRE ATTTIVITÀ

Centralino informativo HIV/AIDS : 02/58107084, con il coordinamento di ISS / Ministero della Salute (progetto Re.Te.AIDS), lunedì - venerdì , ore 10-18.

ASAMobile: Servizio di accompagnamento rivolto a persone sieropositive che devono recarsi in ospedale per visite o cure in day hospital.

Counselling: Vis-à-vis e consulenza psicologica per persone sieropositve, parenti e partner.

Gruppo The Names Project: Le Coperte dei Nomi sono state digitalizzate, grazie alla collaborazione con Google. Ora sono sempre accessibili e visibili sul sito ArtS&Culture di Google: https://g.co/arts/KUpUcCdBdjesjmXK8

International AIDS Candlelight Memorial: fiaccolata commemorativa in memoria delle vittime dell'AIDS, ogni anno a Maggio.

Gruppo scuole: Interventi di informazione e prevenzione nelle scuole.

HIV/IST info-Point : Test HIV e diffusione di materiale informativo e preservativi nei luoghi di aggregazione, eventi e locali.

Sponsorizzazione: Convegni e manifestazioni pubbliche: concerti, spettacoli, dibattiti, mostre.

Gruppo carcere: Iniziative di informazione e prevenzione nel carcere di San Vittore.

Essepiù: Bimestrale di informazione e riflessione rivolto a persone sieropositive e a chiunque voglia saperne di più.

bASAr Mercatino Solidale: Mercatino di beneficenza per la raccolta di fondi a sostegno di ASA e i progetti – Ogni secondo sabato del mese dalle 10 alle 18.

Asta E-bay: Vendita di abbigliamento e oggetto a sostegno di ASA e i progetti, nell'area aste di beneficenza.

HIV a quattr'occhi: serata informativa a cadenza mensile dedicata soprattutto a chi ha scoperto da poco di essere sieropoitivo, per dialogare e ricevere informazioni da qualcuno che non sia un infettivologo o uno psicologo.

Test HIV Rapido: Nella sede di via Arena 25, ogni terzo giovedì del mese, dalle 18 alle 21, gratuito e senza appuntamento. Esito in 20 minuti.

Per informazioni: essepiu@asamilano.org