Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 89 (1980)
Heft: 6

Rubrik: Croce Rossa Svizzera

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

CROCE ROSSA SVIZZERA

Sensibilità meteorologica

Sul nostro stato psicofisico ha un'influenza decisiva anche l'atmosfera nella quale cresciamo e ci muoviamo, oltre naturalmente le qualità e le disposizioni ereditarie. Infatti, tra le svariate forme fenomeniche del tempo, vi sono quelle che esercitano un influsso sensibile o accertabile sul corpo e sulla psiche dell'uomo, e su molti animali.

Il tempo atmosferico non è semplicemente mutevole, ma anche imprevedibile nella sua mutabilità. Accanto infatti al cambiamento delle condizioni meteorologiche complessive nell'arco di un anno, vi sono nel corso di 24 ore importanti mutamenti degli elementi meteorici. Si parla infatti proverbialmente degli umori del tempo e quest'anno le prove non mancano... Tuttavia ogni situazione meteorologica sulla terra ha pure una sua regolarità. Dovunque per esempio vi sono le stagioni, caratterizzate da un determinato tempo (può scoppiare un temporale o nevicare di giorno o di notte, ma le nevicate solamente in inverno e i grossi temporali quasi unicamente in estate).
Anche gli animali e le piante sembrano dipendere dal tempo nelle loro funzioni vitali; la delimitazione delle stagioni è addirittura regolata più su di essi che sulle caratteristiche puramente meteorologiche. La germinazione, il verdeggiare, la fioritura, la maturazione, l'appassire ne rilevano nel modo più evidente il cambiamento. Il guizzare degli insetti, le migrazioni degli uccelli, il letargo invernale, il periodo degli amori e il tempo della caccia sono determinati nelle loro molteplici varietà dalle stagioni.
Il «carattere» del tempo viene scientificamente denominato clima, che varia da una regione all'altra; e ciò dipende da tre fattori di natura cosmica: la posizione del sole, la rotazione della terra intorno al proprio asse e l'inclinazione di questo asse terrestre sull'orbita intorno al sole. Molti studiosi considerano un quarto fattore: la rotazione del sole attorno al proprio asse con le regolari successioni delle macchie solari, eruzioni e simili.

Spesso, dopo il primo fulmine o prima scarica, svanisce la tensione causata dall'aria temporalesca, nel corso della quale i meteorosensibili avvertono generalmente una spossatezza mista a irrequietezza, sintomi che diminuiscono il loro rendimento.
Foto Marga Karbe

Impressione e influsso

Un clima molto diverso da quello abituale esercita un forte influsso sull'organismo e ciò avviene soprattutto in seguito a cambiamenti di luogo (spostamenti per lavoro, per vacanze e così via). Con il termine declimatazione vengono definiti i vari disturbi e le trasformazioni in genere dello stato psicofisico abituale, mentre il loro riequilibrarsi, il graduale ritorno del benessere nell'organismo viene detto acclimatazione. Ma al di là di questi fenomeni climatici ai quali va incontro chi per un motivo o l'altro lascia la dimora abituale, vi è il tempo atmosferico, fenomeno locale e transitorio di natura complessa, caratterizzato dal sole, dalle nuvole, dalla pioggia, dal vento, dalla neve, dalla grandine, dal temporale, dal gelo, dalla nebbia. E c'è il tempo che infiacchisce e il tempo che rinfresca. Più arduo è stabilire se il tempo è gradito o sgradito, poiché ciò può dipendere da fattori completamente soggettivi (la pioggia per esempio può impedire una scampagnata per chi abita in città, mentre può essere molto gradita al contadino). Spesso comunque il fastidio o il piacere causato dal tempo coincide con l'effetto somatico – psichico che le condizioni atmosferiche suscitano nel nostro organismo e sul suo stato fisiologico.
Il tempo dunque esercita su di noi degli influssi che possono avere una notevole importanza, anzi essenziale, per il nostro stato di salute e per la nostra efficienza.

Meteorosensibili o meteoropatici?

È chiaro che non tutte le persone presentano all'influsso meteorologico zone ugualmente accessibili. In pratica questo effetto è molto diverso a seconda del suo grado; esso diventa più sensibilmente cosciente per una categoria di soggetti che vengono indicati come meteorosensitivi. Una varietà di questi forma i «meteorosensibili», nei quali il tempo causa appunto disturbi vari. L'altra definizione, «meteoropatici», è usata assai impropriamente, poiché è piuttosto normale e non anormale che insorgano in genere reazioni psicofisiche al tempo atmosferico; le troviamo molto spiccate negli animali selvatici, che hanno precisamente a seconda delle condizioni atmosferiche un comportamento istintivo, come pure nell'uomo primitivo. Si dovrebbe al limite considerare fuori dalla norma chi «non si accorge di nulla», per esempio prima dell'afa temporalesca o prima del föhn. La reazione di tipo «patologico» al tempo dovrebbe essere quindi prudentemente diagnosticata dalla sua particolare intensità, estensione o qualità. La nostra vita psichica riceve dal clima, dal tempo, dal suolo e dal paesaggio influenze che la modificano; l'insieme di questi elementi e la loro interazione vengono definiti «geopsiche», e la geopsiche come tale è assolutamente sana, anzi originariamente integra; sono i fattori di addomesticazione, in altre parole la civilizzazione che minaccia di tramutarla, all'occasione, in un fatto morboso.

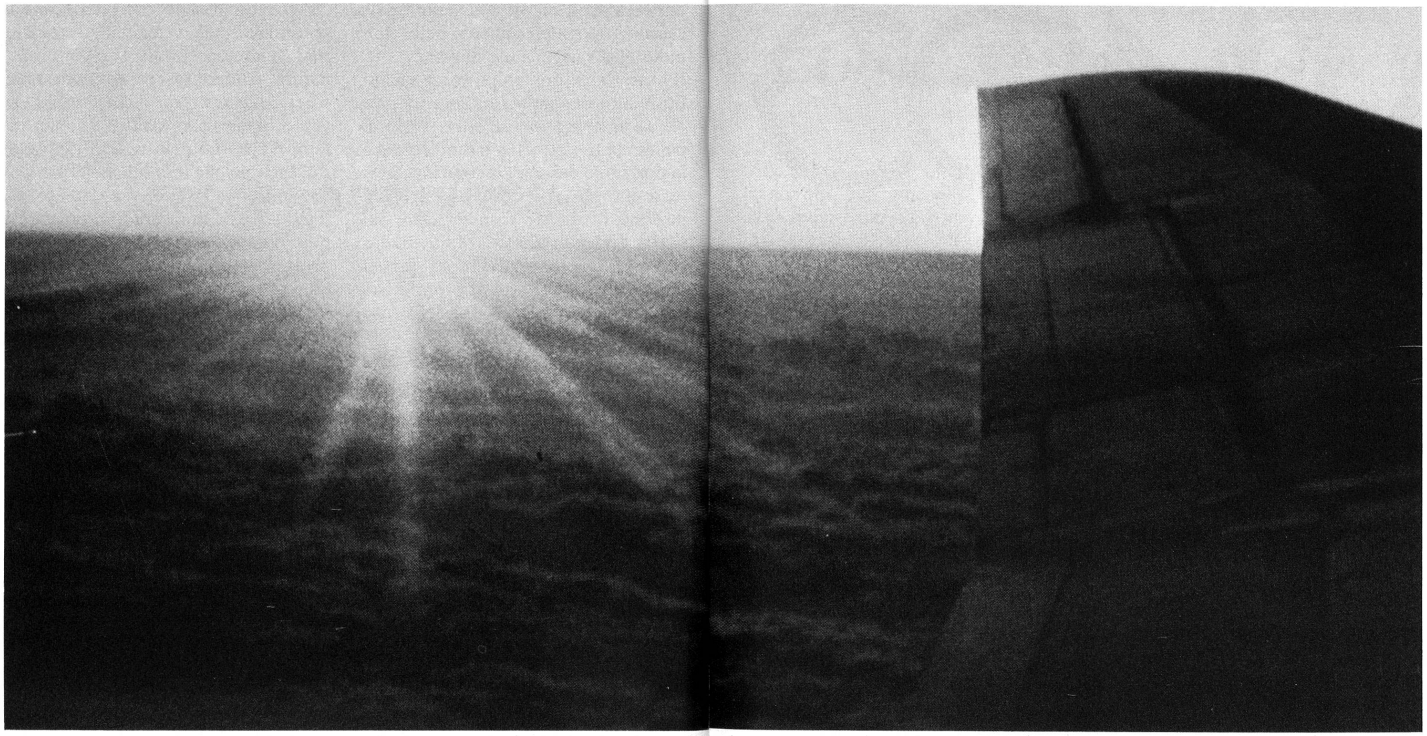
Barometri ambulanti

Le influenze meteorologiche dunque non colpiscono nello stesso modo o perlomeno non tutti ne prendono coscienza in maniera identica, anche se ognuno ha sperimentato almeno una volta, con tempo fresco, qualche cosa di gradevole che non di rado accresce il rendimento e mette di buon umore.
Vi è però una categoria di individui che il tempo non può mai far contenti, essi soffrono in ogni stagione: la primavera è troppo variabile, l'estate troppo calda, l'autunno triste, l'inverno troppo rigido. Sono dei neuropatici, dei sovraeccitabili che di solito non si comportano diversamente verso altre esigenze vitali. Goethe li ha caratterizzati come temperamenti problematici.
A essi si contrappongono molti che affermano di non avvertire in sé generalmente alcuno dei fenomeni geopsichici. Il tempo esiste per loro unicamente in quanto favorisce o disturba le loro occupazioni e ritengono tutto il

resto fonte di «immaginazione». Di solito anche il paesaggio è a loro indifferente e la natura non crea in loro alcuna emozione.
Tra questi due estremi vi è la grande massa degli autentici meteorosensibili. Essi si distinguono da quelli descritti in precedenza (che hanno sempre da brontolare sul tempo) per il fatto che sono beneficamente suscettibili alle situazioni meteorologiche favorevoli, anche se altrettanto sensibili a ogni minimo peggioramento atmosferico.
Sono i «barometri ambulanti», veri e propri «individui meteorologici», la cui sensitività può essere limitata temprandone l'organismo, come può essere acuita in peggio con l'autosservazione.
L'idea che le modificazioni dello stato fisiologico siano in relazione con fatti meteorici, dovrebbe condurre a non prestare molta attenzione ai loro effetti (non sempre è così, specialmente negli ipocondrici), ma a raffinarne la sensibilità, che in modo sempre più spiccato può trasformarsi in sensitività meteorologica o più chiaramente in presentimento del tempo.

Forma meteorologica debilitante

L'effetto del temporale sul nostro stato fisiologico e sul nostro rendimento deriva dalle condizioni dell'atmosfera che si formano solitamente prima della scarica temporalesca e spesso possono persistere dopo di essa, benché molte volte svaniscono con l'inizio appunto della scarica. È «l'aria temporalesca», la situazione atmosferica prima del temporale, che offre l'esempio classico di una forma meteorologica debilitante, in cui si avverte una spossatezza che diminuisce il nostro rendimento. Nell'afa temporalesca il lavoro ci riesce più faticoso e lo sforzo intellettuale particolarmente gravoso. In breve, l'attività è compromessa. Quando vogliamo dormire, per contro, non riusciamo a prender sonno e siamo irrequieti. Inoltre, anche la disposizione d'animo peggiora e può diventare addirittura angoscia fuori dal normale. Si manifestano anche segni di eccitazione fisica, non soltanto di natura motoria, ma anche di natura sensoriale e vegetativa: movimenti disordinati e incerti, tremito dei polpastrelli, delle labbra e delle palpebre, formicolio e senso di torpore, fitte, ronzii nelle orecchie, scintillii, senso di vertigine, oppressione alla testa fino a scoppiare e in genere tutte le specie di mal di testa, palpitazioni, bollori. L'effetto dell'afa (da non confondere con la paura dei temporali) raggiunge il suo grado più alto nel momento in cui l'afa tocca la punta massima, cioè per lo più fino allo scatenarsi del temporale, che spesso segna l'*inizio del sollievo*.
Non soltanto l'aria temporalesca viene sentita come «afosa», ma vi sono dei movimenti atmosferici che, essendo in relazione con un grado più elevato di temperatura e di umidità, ne sottolineano precisamente il carattere afoso: sono i venti afosi, da noi generalmente provenienti da sud e da sud-ovest, primo fra tutti lo scirocco, particolarmente noto nei paesi mediterranei. Il suo effetto sull'individuo è analogo a quello di una forte afa temporalesca, anzi, sovente lo supera in intensità. Persino coloro che vi sono abituati risentono le conseguenze di un forte scirocco, in un alternarsi di abbattimenti e di irrequietezza spesso assai penosi.



Dall'aereo, sopra le nubi, guardando il calare del sole. Anche in una giornata relativamente coperta, le radiazioni solari raggiungono la terra e sovente possono causare inaspettate bruciature su epidermidi particolarmente sensibili. Foto Ursula Mack

Con lo scirocco viene spesso confuso il föhn o favonio, poiché caratterizza appunto un tempo sciroccale. Entro la sua sfera originaria di azione il föhn è però un vento relativamente caldo e inoltre – in stridente contrasto con l'umido scirocco – asciutissimo. Il föhn dunque è un vento caldo, secco e violento, un classico vento di montagna, che piomba dall'alto e non è legato ad alcun punto cardinale, per quanto compaia occasionalmente come vento del nord. Fra tutte le forme meteorologiche, il vero favonio esercita sulle condizioni psicofisiche degli organismi l'effetto più intenso, superiore a quello dell'aria temporalesca e dello scirocco. Anche quei temperamenti che di solito sono indifferenti alle variazioni atmosferiche, ne risentono l'influsso.

Negli «individui barometro» anche l'aria di neve, la nebbia o la caduta barometrica vengono avvertite con sfumature più o meno intense, dipendenti dalla recettività singola.

Forma meteorologica refrigerante

Quando fuori fa fresco, anche noi di solito ci sentiamo freschi e leggeri. Cioè, quando la situazione barometrica è contrassegnata da tempo freddo, cielo sereno e da moderata agitazione atmosferica, ci sentiamo di buon umore, gai e intraprendenti. Ma anche in piena estate vi sono giorni che possono essere definiti come «freschi», nonostante il solleone. Veramente al di sopra di una certa temperatura, pressapoco oltre +25 °, il fresco non si avverte più, se però in quel giorno ci portiamo all'ombra di una casa o di un albero avvertiamo subito un'aria più piacevole. Con questo tipo di tempo il bisogno di sonno è «normale», cioè dipende da un maggiore o minore grado di affaticamento, l'assopimento è profondo e continuo e al risveglio ci sentiamo ben riposati, con tutte le funzioni vitali in pieno ritmo ed efficienza.

Al sole con prudenza

Non vorremmo essere fuori tema, considerato che quest'anno il tempo estivo sembra prendersi gioco di tutti e di tutto, ma in questa stagione va pur aperta di dovere una parentesi al sole, al calore radiante.
Anzitutto la percentuale delle diverse radiazioni presenti nella luce solare bianca o gialla è differente nelle diverse stagioni. D'inverno per esempio, in alta montagna, il sole è molto ricco di radiazioni termiche (cioè brucia), delle quali però possiamo renderci conto unicamente finché veniamo illuminati direttamente; infatti fin dall'autunno esso rimane in cielo troppo poco tempo e i suoi raggi cadono troppo obliqui per ottenere un riscaldamento duraturo dell'aria e del suolo come in estate. Contro un eccessivo riscaldamento è la pelle stessa che deve in parte proteggere il corpo, in quanto (sotto l'influsso di radiazioni ultravio-lette) sviluppa una sostanza colorante che assorbe in abbondanza (come abbronzatura) le radiazioni calorifiche negli strati più superficiali, e in parte è l'aria fredda circostante che provvede a disperdere quantità troppo elevate di calore prodotte dalle radiazioni. Il cambiamento di colore è dunque una reazione della pelle alle radiazioni biochimiche. Esso non avviene in quelle persone che hanno l'epidermide molto bianca (in pratica molti individui biondi, cioè con capelli poveri di sostanze coloranti). La loro pelle non si abbronza subito, ma il sole l'arrossa, e questo arrossamento acquista rapidamente, spesso, un carattere morboso, trasformandosi in eritema (scottatura).
Simili lesioni possono insorgere quando l'aria dell'ambiente è così calda che il deflusso del calore prodotto dalle radiazioni nei tessuti sottocutanei non è più sufficiente, come nelle giornate torbide d'estate. Se invece l'aria esterna è fresca il calore d'irradiazione si disperde continuamente e allora oltre che a ridurre il pericolo di bruciature (che comunque è sempre in agguato per le pelli chiare) crea uno stato di benessere piuttosto elevato.
In generale, ma soprattutto d'estate, quando l'esposizione ai raggi diventa eccessiva, oltre alle conseguenze dirette e negative sulla cute, si possono manifestare colpi di sole e colpi di calore. Nella maggior parte dei casi un effetto così grave è dovuto soprattutto alle radiazioni sulla «testa scoperta» e quindi sullo stesso cervello, causando eccitazione e determinando uno stato di confusione, con irriflessività, allucinazioni, svenimenti, stato di apatia; lo stadio successivo è la morte. Non per nulla una fra le più antiche conquiste dell'essere umano è stata l'invenzione del copricapo. Ma anche con la testa protetta, un'irradiazione esagerata del corpo a opera del sole può produrre una situazione simile a quella dell'insolazione propriamente detta, i cui indizi più lievi sono ansietà, oppressione, segni secondari di eccitazione fisica e aumento del numero delle pulsazioni. Conseguenze analoghe sono state più volte osservate nei bagni di luce artificiale (lampade abbronzanti), che potrebbero diventare l'alternativa spicciola a un'estate ingrata. **SyN**

Bibliografia: «Geopsyche» di Willy Hellpach, Ed. Ferdinand Enke, Stoccarda.

notizie, notizie, notizie, notizie, notizie,

Primavera poco fiorita

Sono noti i risultati della colletta di indumenti usati organizzata in Ticino dal 24 al 29 marzo scorso. L'azione Texaid ha purtroppo conosciuto quest'anno un sensibile calo rispetto al 1979. Croce Rossa svizzera, Soccorso svizzero d'inverno e Opera svizzera di soccorso operaio, che fanno parte del primo gruppo di raccolta, hanno infatti realizzato 179040 kg (rispettivamente 77508 kg nel Sopraceneri e 101532 kg nel Sottoceneri) contro i 218650 kg dello scorso anno. I sacchi di raccolta distribuiti nel nostro cantone sono stati complessivamente 105251 (rispettivamente 45512 nel Sopraceneri e 59739 nel Sottoceneri).
Ancora una volta comunque, gli indumenti offerti dalla popolazione alle opere assistenziali consentono di trovare a quest'ultime i mezzi indispensabili per assolvere i loro compiti specifici a favore di persone bisognose.

Comitato ticinese per l'anno dell'handicappato

È stato ufficialmente costituito lo scorso mese di giugno il comitato ticinese di coordinamento per l'anno della persona handicappata 1981 al quale aderiscono le seguenti organizzazioni ticinesi che si occupano dei problemi degli invalidi: Associazione svizzera invalidi, sezione Ticino; Associazione ticinese giornate del malato; ATGABBES; Associazione ticinese istituti minorili; Associazione ticinese volontari della sofferenza; Caritas; Comunità familiare; Croce Rossa svizzera; Federazione ticinese invalidi sportivi; Federazione ticinese opere assistenziali e sociali; Fondazione pro Mente Sana; Fondazione vita serena; Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo; Lega ticinese contro la tubercolosi e le malattie polmonari; OTAF; Pro Infirmis; Società silenziosa tra i sordomuti; Società sportiva sordoparlanti; Società svizzera sclerosi multipla; Telefono amico ticino; Ufficio assistenza distretto Moesa; Unitas.
Il comitato si prefigge il coordinamento e la supervisione delle attività previste dalle varie organizzazioni per sottolineare l'anno, nonché la sensibilizzazione della popolazione e delle autorità sui problemi degli handicappati.
Si invitano tutti coloro che intendessero organizzare una manifestazione nel corso dell'anno dell'handicappato o che volessero contribuire al finanziamento, a rivolgersi alla Segreteria del Comitato ticinese COP 81, presso la Federazione ticinese invalidi sportivi, 6516 Gerra Piano, telefono 092 64 24 24.

Neo costituita commissione di studio

Lo scorso mese di maggio si è costituita nel nostro cantone una commissione di studio avente lo scopo di intensificare la collaborazione tra la Croce Rossa svizzera e la Federazione svizzera dei Samaritani. Della commissione fanno parte Delfina Binzoni, Piergiorgio Ambrosini, Piergiorgio Donada, Attilio Marzaro che, nel loro primo incontro, hanno messo particolarmente l'accento sui dispositivi di sicurezza per far fronte a un eventuale afflusso in massa di rifugiati dalle zone limitrofe. È intenzione dei responsabili della commissione di studio di affrontare, di volta in volta, quei problemi che le due associazioni sono chiamate a risolvere insieme nell'ambito della sanità e del lavoro sociale.

Riconoscimento Croce Rossa a due scuole

La Croce Rossa svizzera che ha il compito di stabilire i regolamenti e di vigilare sulla formazione del personale curante, medico tecnico e medico terapeutico ha riconosciuto a Zurigo-Fluntern una scuola di infermiere di salute pubblica. Si tratta della prima fra le sei di questo tipo che verranno riconosciute prossimamente dalla Croce Rossa. L'infermiera di salute pubblica oltre alle cure che apporta al malato, ha un ruolo importante nella prevenzione delle malattie; lavora generalmente nei comuni, fuori dal centro ospedaliero ed è vicina anche ai familiari del paziente affidatole.
Per la prima volta inoltre, e dopo una lunga procedura, la Croce Rossa svizzera ha riconosciuto una scuola di levatrice. Si tratta di una sezione della Scuola di cure infermieristiche del CHUV, a Losanna. Le direttive prevedono una formazione di base di tre anni o una formazione complementare di un anno e mezzo per il personale infermieristico già diplomato.
Fino a oggi la Croce Rossa svizzera ha riconosciuto 123 scuole per personale curante e paramedico, cioè scuole che osservano le sue direttive e le sue prescrizioni in materia di formazione.

Corsi Croce Rossa in Ticino

Alla fine di giugno si è concluso il primo semestre dei corsi che la Croce Rossa svizzera organizza per la popolazione. In questo periodo, la responsabile dei corsi per il Ticino, Delfina Binzoni, ha realizzato nel nostro cantone, in collaborazione con i monitori e le monitrici, 12 corsi, ai quali hanno partecipato complessivamente oltre 150 interessati. Con l'inizio del secondo semestre (in settembre) si prevede un considerevole aumento di questi corsi (Cure a domicilio, Cure alla madre e al bambino, Terza età serena) dovuto all'intensificazione dei contatti tra la Croce Rossa svizzera e la Federazione svizzera dei Samaritani. Sempre con l'inizio del secondo semestre 1980, la collaborazione verrà estesa anche al Dipartimento postscolastico e più precisamente nell'ambito dei corsi per adulti. Per far fronte all'incremento di questa attività Croce Rossa, verrà intensificata la formazione del corpo insegnante attraverso la collaborazione, per quel che riguarda il Ticino, delle cinque sezioni Croce Rossa.