

Istanza d'Arengo

Introduzione della pratica meditativa nelle strutture pubbliche (scuole, ospedali, istituti, spazi sociali) come programma atto al miglioramento della salute psichica e fisica dei residenti in territorio sammarinese.

Eccellentissimi Capitani Reggenti,

Io sottoscritto Angelo Giuliani, farmacista e ricercatore nel settore farmaceutico, in collaborazione con i cittadini sammarinesi, residenti in territorio e regolarmente iscritti alle liste elettorali, si pregiano di presentare alla Eccellentissima Reggenza la seguente istanza d'Arengo:

Con la presente proponiamo un semplice miglioramento dell'assistenza sociale da parte dello stato attraverso l'apertura di un servizio responsabile all'introduzione e insegnamento della meditazione nelle strutture pubbliche rivolto a tutti i cittadini e residenti sammarinesi attraverso programmi specifici, consulenze professionali, eventi e corsi. La meditazione si può definire come uno stato di puro essere, di chiara consapevolezza, di attenzione, di osservazione. Tale pratica risale ad antiche tradizioni orientali e può essere intrapresa attraverso tecniche evolutesi nel tempo per adattarsi meglio ai diversi stili di vita delle popolazioni. Nel mondo occidentale, solo di recente si è assistito ad una diffusione massiva della pratica meditativa, questo andamento ha attirato l'attenzione della comunità medico scientifica, la quale ha studiato il fenomeno e ha scritto numerosi articoli sui benefici che la pratica meditativa apporta alla salute mentale e fisica dell'individuo e ai rapporti sociali nella comunità.

Tra i benefici dovuti alla pratica: la riduzione e controllo dello stress, miglioramento di stati d'ansia e depressione; riduzione della pressione arteriosa e del rischio di contrarre malattie cardio-circolatorie, stimolazione dello sviluppo cerebrale e della creatività, aiuta nella sindrome da deficit di attenzione e iperattività, migliora la consapevolezza di se stessi, del proprio corpo e del benessere collettivo, aumenta gli ormoni serotonergici (cosiddetti della felicità), e tanti altri benefici documentati e supportati attraverso prove raccolte da gruppi di ricerca a livello internazionali.

Alcuni esempi di pubblicazioni sul tema salute e meditazione:

Effects of the Transcendental Meditation Technique on Trait Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

<http://www.tm.org/healthpro/downloads/Journal-of-A&C-Medicine.pdf>

Cardiovascular Disease Prevention and Health Promotion with the Transcendental Meditation Program and Maharishi Consciousness-Based Health Care

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2267926/pdf/nihms35946.pdf>

Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK180102/?report=reader>

Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053810010000681>

Mindfulness training modifies subsystems of attention.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17672382>

Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1745-7599.2008.00306.x/abstract;jsessionid=14160B2F82F1152E1BB5D177FC3639CF.f02t02>

Detto questo si nota infatti come molte associazioni mediche e istituti hanno avuto un particolare interesse a tale proposito, come ad esempio: The American Heart Society <http://www.heart.org/HEARTORG/>; The American Psychological Association, Maharishi University of Management <https://www.mum.edu>, The American Medical Association, e molte altre.

E' inoltre da non sottovalutare e tener ben in considerazione la semplicità e i minimi contributi economici da sostenere per permettere la diffusione e l'insegnamento delle tecniche atte a portare un progresso considerevole alla società e migliorare lo stile di vita e quindi la salute dei nostri residenti e cittadini, riducendo, in molti casi, l'uso sconsiderato e inappropriato di farmaci e cure assistenziali talvolta obsolete. Tale supporto sarà un potente strumento di prevenzione primaria che aiuterà gli assistiti a mantenere uno stato di buona salute evitando così l'insorgere di malattie, di

conseguenza si assisterà ad una riduzione della spesa del sistema sanitario nazionale.

Eccellenti cliniche e ospedali americani offrono già questo tipo di servizio nei loro istituti come ad esempio: Jefferson University Hospitals <http://hospitals.jefferson.edu>, Cleveland University Hospital <http://www.uhhospitals.org>, Wisconsin Hospital <http://www.uwhealth.org>, <http://hse.ie/portal/eng/>, Mayo Clinic <http://www.mayoclinic.org>).

Per quanto concerne il sistema educativo esistono realtà in cui la meditazione viene insegnata nelle scuole per offrire agli studenti un aiuto e uno strumento per migliorare la capacità di apprendimento e concentrazione, accentuare la creatività e sviluppare l'intelligenza. E' il caso delle scuole pubbliche americane, ma non solo, anche il governo inglese e brasiliano sono a favore della meditazione nelle scuole pubbliche. Già una decina di anno fa il New York Times parla della meditazione nelle scuole come una tra le 10 migliori idee del 2005 (<http://www.nytimes.com/2005/12/11/magazine/11ideas1-2.html>).

In aggiunta, esistono università e luoghi di lavoro che mettono a disposizione tempo e ambienti idonei ai loro dipendenti, studenti e staff per la meditazione allo scopo di abbattere lo stress ed aumentare la produttività anche con solo 20 minuti di pratica al giorno.

Quindi prendendo atto di tali considerazioni ripeto, che con la qui presente istanza proponiamo l'introduzione innovativa di programmi e consulenze sulle tecniche di meditazione nelle scuole, ospedali, istituti pubblici e spazi sociali.

Certi che questa semplice ma significativa proposta possa essere accolta del Consiglio Grande e Generale, porgiamo distinti saluti.