

IL BRIDGE E LA BELLA GENTE VENETA a.s.d.

GIOCARE A CARTE PORTA DEI BENEFICI EMOTIVI E MENTALI



Per la scienza, giocare a carte può migliorare l'atteggiamento psicologico e contribuire a gestire condizioni come l'ansia e la depressione.

Solitamente consideriamo le carte come un semplice gioco, adatto a tutti e capace di farci divertire ad ogni età. In realtà, giocare alle carte è una attività che può migliorare l'atteggiamento psicologico e addirittura contribuire a gestire condizioni come l'ansia e la depressione.



dott.ssa Navita NAVITA
- yoga
- psicoterapia familiare
- aggregazione

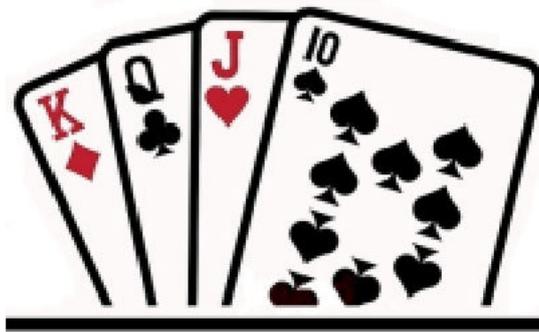
Può una semplice attività come giocare a poker apportare tutti questi benefici a livello mentale ed emotivo? Sì, e a dirlo non sono i sostenitori giochi di carte, ma è la ricerca scientifica. Tra i benefici ci sono anche il tenere la mente attiva e la prevenzione di perdite di memoria legate all'età. Scopriamo come i giochi di carte possono contribuire a farti sentire meglio.

SI APPRENDONO NUOVE ABILITA'



Spesso sottovalutate, le carte rappresentano un sistema con regole da rispettare e strategie da impostare per ottenere la vittoria. Il gioco in sé è semplice e si impara facilmente, ma richiede anni per essere padroneggiato ad alto livello. La cosa bella è che ogni partita è diversa e il gioco non diventa mai noioso, inoltre ogni volta si impara qualcosa. Acquisire nuove skills è uno dei benefici, che si rivela particolarmente utile con l'avanzare dell'età.





IL BRIDGE E LA BELLA GENTE VENETA a.s.d.

LE CARTE PROMUOVONO LA SOCIALIZZAZIONE



Nel mondo veloce e digitalizzato di oggi, la solitudine è un'esperienza comune. In questo le carte da gioco possono essere uno strumento utile a socializzare, sia con amici di lunga data sia con persone nuove. Basta conoscere le regole per divertirsi insieme, tra colpi di fortuna, giocate da professionisti e salutari risate. Le carte sono un modo per costruire e mantenere relazioni interpersonali, dato che incoraggiano la conversazione e contribuiscono a creare lo spirito di squadra. Non da ultimo, stimolano la competizione positiva.

MIGLIORANO LA SALUTE MENTALE E RIDUCONO LO STRESS

Le carte possono anche contribuire a prevenire e migliorare problemi di salute mentale, come stress, ansia e depressione. Chiaramente in questi casi nulla sostituisce il consulto di un medico specializzato o dello psicologo, ma un gioco come le carte può essere utile per diminuire o controllare i sintomi, grazie al fatto di "staccare" e divertirsi per un po' con altre persone.

AUMENTANO LA PAZIENZA, LA CONCENTRAZIONE E LA DISCIPLINA



Tra i benefici delle carte ci sono anche il miglioramento di aspetti del carattere e del proprio mondo psicologico. Innanzitutto, giocare a carte richiede pazienza, una virtù che al giorno d'oggi è sempre più rara, ma che può fare la differenza in diversi ambiti della vita.

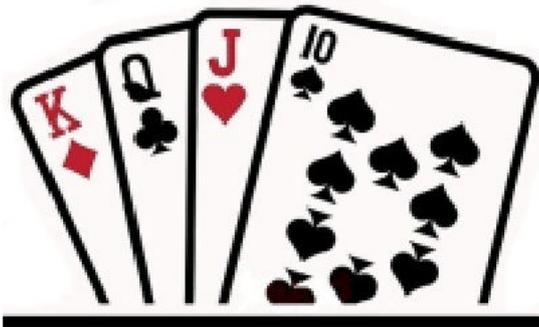
Anche la concentrazione migliora, dato che spesso si gioca per molto tempo e bisogna essere sempre focalizzati sull'andamento della partita. Un ottimo allenamento che può essere utile anche per altre attività, apportando così benefici

trasversali.

Parallelamente alla concentrazione, la disciplina è necessaria soprattutto se si vuole trasformare il gioco in una professione o comunque qualcosa di più di un semplice intrattenimento tra amici. In questo caso, le partite diventano veri e propri allenamenti che devono essere seguiti con rigore.

AIUTANO A MANTENERE LA MENTE ATTIVA

La maggior parte dei giochi di carte richiedono una strategia e non sono solo in balia della fortuna. Dal contare i punti a briscola al bluff del poker, ogni gioco richiede una mente attenta ed un controllo delle proprie emozioni, con l'utilizzo di diverse aree del cervello.



IL BRIDGE E LA BELLA GENTE VENETA a.s.d.

Questo apporta benefici soprattutto nelle persone più avanti con l'età: giocare alle carte può essere utile per prevenire la demenza senile e la perdita di memoria.

Ma non solo, le carte possono essere utilizzate anche come strumento di apprendimento, ad esempio per le lingue straniere, in particolare l'inglese e il francese. Utilizzare le espressioni tipiche di queste lingue nel gioco contribuisce a migliorare il proprio vocabolario.

**IL SIG. FRANCESCO VISENTIN (DI STÀ / VE) E'
IL NUOVO PRESIDENTE PROVINCIALE DEL
DIPARTIMENTO " SPORT ED EVENTI SOCIALI
" DELLA DEMOCRAZIA CRISTIANA
VENEZIANA**



**IL SIG. TOMMASO SCARPA (DI FELTRE / BL) E'
IL NUOVO PRESIDENTE PROVINCIALE DEL
DIPARTIMENTO " SPORT ED EVENTI SOCIALI
" DELLA DEMOCRAZIA CRISTIANA
BELLUNESE**

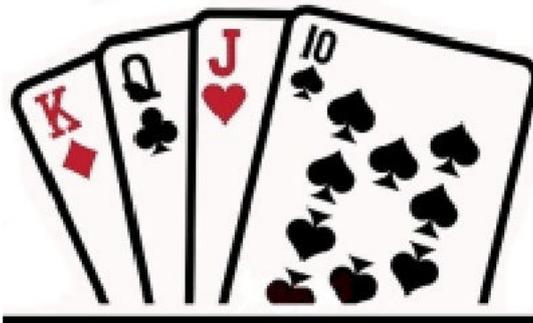


LE CARTE ALLENANO IL PENSIERO LOGICO E LE CAPACITA' MATEMATICHE

Un ulteriore beneficio delle carte è quello di promuovere ed incrementare le abilità logiche e matematiche, grazie al fatto che inducono a fare calcoli ed a valutare le probabilità delle proprie giocate. Anche in questo caso, i benefici sono particolarmente evidenti nelle persone meno giovani, per le quali le carte sono un vero e proprio allenamento anti-aging.

MOLTI RIASSUMENDO I BENEFICI

Come abbiamo visto, i giochi di carte possono apportare numerosi benefici. La prossima volta che giochi a carte, tieni a mente che non stai soltanto divertendoti, ma stai contribuendo a migliorare alcuni aspetti della tua salute mentale.



IL BRIDGE E LA BELLA GENTE VENETA a.s.d.



< **IVANO CARRARO (TREVISO) E' IL NUOVO SEGRETARIO PROVINCIALE DEL DIPARTIMENTO "SPORT ED EVENTI SOCIALI" DELLA DEMOCRAZIA CRISTIANA DELLA PROVINCIA DI TREVISO** >.



< **DIEGO GIUSEPPE PASSARETTI (VERONA) E' IL NUOVO SEGRETARIO PROVINCIALE DEL DIP. "SPORT ED EVENTI SOCIALI" DELLA DEMOCRAZIA CRISTIANA DELLA PROVINCIA DI VERONA** >.



CONTATTACI

Contatta Glauca, tel. 351 361 67 50 -- bridge.bellagente@guarani.icu
Via Giuseppe Garibaldi, 2 - Istrana (TV)