



Bassano del Grappa, 24 marzo 2020

Agli studenti e ai genitori

Cari genitori e cari studenti,

spero stiate tutti bene. Stiamo vivendo giorni molto difficili. Nel mondo accade qualcosa di unico e di imprevedibile che oltre a rappresentare un pericolo per la salute collettiva, ci colpisce nell'anima e nel cuore. C'è un nemico invisibile e ciò fa paura. Sappiate che è normale aver paura, va bene aver paura perché essa ci tutela. L'unica cosa che possiamo e dobbiamo fare in questo momento è isolarci per tempi che potrebbero essere lunghi. Per questo è necessario essere pazienti anche se a volte può risultare molto difficile. Ci sentiamo impotenti di fronte a questo virus, ma ricordatevi che con l'isolamento state attivamente facendo qualcosa di davvero importante e utile che salva noi e gli altri. Paura, rabbia, senso di impotenza e dolore sono emozioni normali e comprensibili che vanno canalizzate, veicolate, e concesse a se stessi – perché se mi concedo la paura, la guardo in faccia e l'affronto. Solo così la paura si trasforma in coraggio. Ricordatevi di parlare un po' meno della pandemia, limitando le notizie solo in certi momenti della giornata, perché parlarne in continuazione alimenta un'ansia negativa. L'incertezza ci spinge a cercare certezze, ma ad oggi certezze non ce ne sono ancora, e più le si cerca meno ci si rassicura. Bisogna evitare quindi di cercare risposte che non possiamo avere, concentrandoci invece sul fatto che tutto questo presto finirà.

Volevo informarvi che in questo periodo di emergenza sanitaria le sedute di consulenza e sostegno psicologico verranno garantite utilizzando esclusivamente Skype. Sarà possibile fissare un appuntamento o ricevere informazioni mandando una mail a: jennifer.bertuola@liceobrocchi.vi.it

La prestazione consiste in colloqui di consulenza e sostegno psicologico online finalizzati al conseguimento di un migliore equilibrio psichico personale; ai sensi e nel rispetto del GDPR 2016/679 e del D.LGS. n. 196/2003, come modificato dal D.LGS. n. 101/2018, nonché delle Linee Guida del Ministero della Salute e delle indicazioni fornite dal CNOP, si informa che la prestazione verrà svolta attraverso l'uso di tecnologie di comunicazione a distanza consentendo interventi di e-health di carattere psicologico.

- *Durante le consulenze non saranno presenti terzi non visibili nella stanza dello studente e dello psicologo;*
- *i colloqui non saranno registrati né in audio né in video;*

Viale XI Febbraio, 65 – 36061 Bassano del Grappa (VI) - Tel.: 0424 524375
 e-mail: segreteria@liceobrocchi.vi.it – vipc04000x@pec.istruzione.it - www.liceobrocchi.vi.it –
 Cod. Fisc.: 82002770244 - VIPC04000X – Cod. fatturazione elettronica UF72G6





- *le prestazioni verranno rese attraverso la piattaforma Skype con l'utilizzo di cuffiette da entrambe le parti così da preservare la reciproca privacy.*
- *lo scopo e la natura dell'intervento professionale è una consulenza psicologica con finalità di valutazione e supporto psicologico, per migliorare il benessere psicologico e gestire disagi e difficoltà psicologici (cognitivi, affettivi, relazionali, comportamentali).*

Di seguito vorrei condividere con voi alcune alcune semplici regole di auto-protezione psicofisica allo scopo di contenere un pochino l'ansia da quarantena.

1. ATTENZIONE E PRUDENZA, MA NIENTE PANICO

E' importante affrontare con molta attenzione, rigore e prudenza la situazione, senza sottovalutare ma al contempo senza catastrofizzare e cedere al panico. È un virus contagioso ma a bassa letalità (80% dei casi solo sintomi simil-influenzali, 15% complicanze polmonari, 5% complicanze gravi con necessità di supporto intensivo), con conseguenze più gravi per i pazienti più anziani e già compromessi clinicamente. Ricordate che IL PANICO AUMENTA IL PERICOLO, NON LO DIMINUISCE! Farsi prendere dal panico ci porta infatti a fare scelte frettolose, preoccuparsi delle cose sbagliate e ignorare azioni protettive semplici, apparentemente banali ma molto efficaci. Insomma, ci porta a "reazioni di pancia invece che di testa", ma quando siamo davanti ad un rischio si deve proteggere la nostra lucidità di pensiero!

2. E' NORMALE AVERE PAURA... MA E' PIU' UTILE AVERE PREPARAZIONE!

E' normale avere paura davanti ad un rischio epidemico nuovo: ansia per sé e i propri cari, ricerca di rassicurazioni, controllo continuo delle informazioni sono comportamenti frequenti in questi giorni. Ma la paura si riduce se si sa con chiarezza cosa succede e cosa fare. Per questo è importante basarsi SOLO su fonti informative ufficiali, aggiornate e accreditate come:

- Ministero della Salute: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- Istituto Superiore di Sanità: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>
- Regione Veneto: <https://www.regione.veneto.it/web/sanita/nuovo-coronavirus>

3. COME PROTEGGERSI?

Ci proteggiamo tutti INSIEME come collettività responsabile ed informata! L'Istituto Superiore di Sanità suggerisce semplici azioni di prevenzione individuale che ormai tutti consociamo bene ma che è sempre bene ricordare:



- *Evita il contatto ravvicinato con le persone che soffrono di infezioni respiratorie acute e mantieni sempre una distanza di sicurezza.*
- *Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono la chiave per prevenire l'infezione: bisogna lavarsi le mani spesso e accuratamente con acqua e sapone per almeno 20 secondi. Se non sono disponibili acqua e sapone, è possibile utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcol con almeno il 60% di alcol*
- *Il virus entra nel corpo attraverso gli occhi, il naso e la bocca, quindi evita di toccarli con le mani non lavate*
- *Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci; usa fazzoletti monouso*
- *Usa guanti e mascherina se devi uscire*
- *Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico*
- *Contatta il numero verde 1500 se sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni e hai febbre o tosse.*
- *Se stai male e hai sintomi compatibili con il Coronavirus, contatta telefonicamente il tuo medico di base o il 118, senza recarti direttamente in ambulatorio o in Pronto Soccorso (per ridurre eventuali rischi di contagio a terzi o al personale sanitario).*
- *Rispetta rigorosamente i provvedimenti e indicazioni ufficiali delle Autorità di Sanità Pubblica: sono una tutela preziosa per te e per tutti.*

RICORDA che l'uso regolare di queste azioni elementari riduce significativamente i rischi di contagio per sé e i propri cari.

4. INFORMAZIONI CHIARE, CORRETTE E SENZA FARSENE TRAVOLGERE!

In momenti come questi, aprendo il giornale o scorrendo Facebook si viene letteralmente sommersi da informazioni allarmistiche di ogni tipo sul Coronavirus. Ciò purtroppo attiva uno stato di "allarme psicologico permanente" che tende a distorcere e aumentare il "RISCHIO PERCEPITO" e che ci spinge a cercare ossessivamente informazioni più rassicuranti, esponendoci così ad altre informazioni allarmanti, in un circolo vizioso senza fine.

5. COSA FARE?

Riduci la sovraesposizione alle informazioni incontrollate! Una volta acquisite le informazioni di base su cosa succede e cosa fare, è sufficiente verificare gli aggiornamenti una o due volte al



giorno su fonti affidabili. Si hanno così tutte le informazioni necessarie per proteggersi, senza farsi sommergere da un flusso ininterrotto di "allarmi ansiogeni" (rispetto a cui è utile proteggere anche i bambini, dando sempre loro la disponibilità a parlare serenamente di quello che possono aver sentito e li spaventa). Puoi contribuire anche tu a fermare le FAKE NEWS sui Social!

Pseudoscienziati, venditori di finti rimedi, teorici del Grande Complotto diffondono solo confusione in un momento in cui invece è fondamentale attenersi alle indicazioni scientificamente fondate di medici e Istituzioni. Quindi NON diffonderle, NON inoltrarle ai tuoi contatti e segnala a chi te le ha girate quanto siano inaffidabili e pericolose!

Non interrompere "per quanto possibile" la tua routine: in questo momento bisogna ancorarsi a ciò che è certo, noto e prevedibile. Continuare il lavoro, lo studio e le proprie abitudini laddove possibile. Rispettando sempre le indicazioni di sicurezza vigenti.

Scaricate le tensioni attraverso "il fare", ciò permette un migliore riposo notturno.

Riposatevi adeguatamente: preferite attività rilassanti alla sera, meglio non vedere notiziari o speciali sul Coronavirus prima di addormentarsi per non scivolare nel sonno con emozioni negative e con senso di allerta.

Mangiate nel modo più regolare possibile e bevete tanta acqua. Mangiare molta frutta, verdura e alimenti rafforza il sistema immunitario. Cerchiamo di rendere il nostro organismo più sano e forte.

6. CHI AIUTA GLI ALTRI, AIUTA TUTTI!

Conoscere le semplici cose da fare, e applicarle con tranquillità, aiuta a diffondere sicurezza per tutti! Ciascuno di noi deve essere un attivo diffusore di informazioni corrette e utili a parenti, amici, colleghi:

INVITA ORA i tuoi cari a riferirsi solo a fonti ufficiali per informazioni

VERIFICA ORA che siano a conoscenza delle semplici azioni quotidiane che abbattano il rischio di contagio

SOSTIENI i tuoi cari se sembrano particolarmente angosciati: meno immersione nei flussi di notizie dei Social, e due parole personali in più aiutano molto!

Avere restrizioni di movimento non significa annullare la socializzazione: utilizzate videochiamate, skype, zoom e insegnate ai più anziani come fare per non rimanere "isolati nell'isolamento".

Parlate dei problemi con qualcuno di cui vi fidate. Scegliete le persone con le quali avere un confronto empatico e costruttivo.



LICEO GINNASIO STATALE "G. B. BROCCHI"

Classico - Linguistico

Scientifico - Scientifico opzione Scienze applicate- Scientifico opzione Scienze applicate quadriennale
Scienze Umane - Scienze Umane opzione Economico sociale



Fate attività che vi aiutino a rilassarvi o a scaricare la tensione: yoga, training autogeno, meditazione, leggere, giardinaggio, esercizio fisico ecc.

Staccate la spina ogni tanto, ricordandovi di parlare di altro: distrarsi e uscire dal loop di discorsi angoscianti e catastrofisti serve a rafforzarci attraverso emozioni positive.

LA SICUREZZA LA COSTRUIAMO TUTTI INSIEME, LA PAURA SI SCONFIGGE TUTTI INSIEME: con tante piccole azioni responsabili, e la collaborazione attiva con le Istituzioni! E ricordatevi che ognuno di noi ha delle risorse che spesso non sa di avere, esse vanno prima riconosciute, poi valorizzate e utilizzate!

Tutte le crisi si superano e insieme ce la faremo.

Un caro saluto.

Dr.ssa Jennifer Bertuola

Firmato il dirigente scolastico

Gianni Zen

Viale XI Febbraio, 65 – 36061 Bassano del Grappa (VI) - Tel.: 0424 524375
e-mail: segreteria@liceobrocchi.vi.it – vipc04000x@pec.istruzione.it - www.liceobrocchi.vi.it –
Cod. Fisc.: 82002770244 - VIPC04000X – Cod. fatturazione elettronica UF72G6

