

Tutti i colori della famiglia

Pagina di informazione a cura di Sintra Onlus



La salute passa anche dalla mente

Bonus Psicologo 2022:
chi ne ha diritto e come ottenerlo

In tutto il mondo, l'emergenza pandemica da Covid-19 e la conseguente crisi socioeconomica hanno influito negativamente sulla salute psicologica della popolazione. Se finora le risorse economiche stanziare dal nostro Paese in campo sanitario si sono per lo più concentrate sull'assistenza medica in senso stretto (sale rianimazione, tamponi, hub vaccinali, ecc.), le disposizioni recentemente approvate in materia di potenziamento del benessere psicologico individuale e collettivo hanno proprio lo scopo di iniziare a fronteggiare anche le situazioni di disagio riconducibili a depressione, ansia, stress post-traumatico.

In particolare, accanto alle misure per la tutela della salute mentale all'interno del Servizio Pubblico, è stato previsto uno specifico contributo a sostegno delle spese relative alla psicoterapia nel settore privato: è il cosiddetto *Bonus Psicologo*, rivolto a cittadini con ISEE non superiore a 50.000 euro che si trovino in condizioni di sofferenza tali da poter essere trattate con un percorso di terapia psicologica. È possibile richiederlo tramite il sito dell'INPS nel periodo compreso tra il 25 luglio e il 24 ottobre, al termine del

quale saranno stilate le graduatorie regionali/provinciali parametricate all'ISEE dei richiedenti e all'ordine di arrivo delle domande. In base a queste (e fino all'esaurimento dei fondi previsti) saranno progressivamente assegnati i vari "buoni", pari a 200/400/600 euro a seconda del reddito del beneficiario e ciascuno abbinato a un codice personale da presentare al professionista scelto. Sul sito dell'INPS sarà pubblicato un apposito elenco di Psicoterapeuti presso cui poter utilizzare il proprio bonus, ma bisognerà comunque consultare il singolo specialista per conoscerne la tariffa oraria e le effettive disponibilità di appuntamento (N.B.: il contributo copre fino a 50 euro per seduta e va speso entro 180 giorni dalla data di ottenimento).

Se risulti beneficiario del *Bonus Psicologo* e sei in cerca di un professionista privato sul nostro territorio, puoi rivolgerti all'Associazione Sintra Onlus: siamo a tua disposizione per metterti in contatto con uno dei nostri Psicoterapeuti aderenti all'iniziativa!

Egle Bellomo

Referente Psicologia presso
Sintra Onlus

Nuovo viaggio e nuovo bagaglio

Ricomincia la scuola: consigli per una ripartenza serena

Settembre è arrivato con tutto il suo carico di aspettative, paure, curiosità legato alla ripartenza e ai nuovi inizi. Le vacanze sono finite, le scuole riaprono, nuovi progetti si affacciano all'orizzonte e gradualmente riprendono tutte le attività e le occupazioni quotidiane.

Questo momento è come un nuovo viaggio da intraprendere e porta quindi con sé un bagaglio di emozioni, pensieri, incertezze.

Ecco quindi qualche consiglio per ripartire serenamen-

te e affrontare questo nuovo anno scolastico:

1. Ristabilire una routine, soprattutto nel ciclo sonno-veglia; durante le vacanze i ritmi cambiano ed è importante riabituarsi gradualmente a quelli scanditi dai tempi scolastici e lavorativi

2. Dedicare del tempo all'ascolto dei propri figli, confrontandosi sui loro vissuti e aiutandoli a elaborarli; gli ultimi due anni hanno visto molti cambiamenti nell'ambiente scolastico e sarà importante accompagnare i

ragazzi verso una nuova modalità di stare a scuola, soprattutto per chi inizierà un nuovo ciclo

3. Collaborare e fare squadra: più la comunità educante è coesa, più sereno ed entusiasmante potrà essere il percorso scolastico

4. Cercare un equilibrio tra gli impegni scolastici o lavorativi e le proprie passioni; dedicare del tempo a se stessi, ai propri *hobbies*, ad attività piacevoli e lasciare spazio alle novità consente di ridurre lo stress legato alla routine quotidiana e a creare nuove occasioni di socializzazione e apprendimento

5. Promuovere l'autonomia dei propri figli, coinvolgendoli nell'organizzazione quotidiana, assegnandogli dei compiti in relazione all'età e rendendoli sempre più indipendenti nelle loro attività

6. Riprendere la quotidianità con gradualità, passare del tempo all'aria aperta finché il clima lo consente, scegliere con tranquillità le attività extrascolastiche per non sovraccaricare i bambini e i ragazzi, lasciare spazio alla noia, passare del tempo di qualità insieme. Approfittare di ritmi più rilassati, prima della piena ripresa, aiuta a capire quali possono essere le cause di eventuali problemi e difficoltà e costruire un percorso che consenta un nuovo anno scolastico sereno ed equilibrato.

Giulia Spadea
Psicologa



Un nuovo anno scolastico è iniziato. Nell'augurarci che sia sereno per tutti, allievi, famiglie, insegnanti e personale scolastico, facciamo un "in bocca al lupo speciale" per i ragazzi che si sono alternati da Sintra durante l'estate, per gli ormai consueti COMPITI INSIEME e per i potenziamenti!

