

Bocconi

Divisione Studenti
Servizi agli studenti
CAMPUS LIFE



Università Commerciale
Luigi Bocconi

Be
healthy!








benessere

Il periodo degli studi universitari non è solo un momento di acquisizione di competenze tecniche e professionali. È anche un'importante esperienza di vita per voi. Così come i successi e le soddisfazioni in campo professionale vengono influenzati dal benessere psicofisico dell'individuo, anche quelli della sfera accademica sono direttamente correlati alla vostra qualità della vita.

Alcuni studi e ricerche sostengono che le performance di apprendimento migliorano negli studenti che godono di una condizione di benessere fisico e psicologico. A volte tuttavia l'impegno e la concentrazione che lo studio richiedono possono far passare in secondo piano aspetti cruciali che determinano la qualità della vostra vita in un periodo formativo importante con riflessi anche sulla qualità della vita futura.

Garantirsi standard di vita sani e piacevoli vi aiuta a essere soddisfatti del vostro percorso, focalizzati sugli obiettivi e in grado di raggiungerli al meglio.

L'Università Bocconi vi offre quindi gli strumenti perché quella che trascorrete nel campus sia un'esperienza il più possibile completa, gratificante e serena. Per questo, oltre ai servizi e ai corsi di Campus Life, troverete in questa brochure alcuni consigli pratici e indicazioni di riferimento sul territorio riguardanti i temi che più influenzano il benessere di un individuo. Usateli!

-  **assistenza sanitaria**
-  **salute e alimentazione**
-  **abuso e dipendenza da alcol e droga**
-  **sessualità e salute**
-  **disagio psicologico individuale e familiare**



assistenza
sanitaria

In Italia il supporto sanitario è garantito dalle strutture pubbliche e ogni cittadino dell'Unione Europea ed extracomunitario può rivolgersi alle ASL (azienda sanitaria locale) per le proprie necessità.

Come fare per avere cure mediche a Milano?

Gli studenti italiani residenti in una regione diversa dalla Lombardia possono:

- rinunciare temporaneamente al proprio medico di base e sceglierne uno a Milano. Il cambio del medico è valido per minimo 3 mesi e per massimo un anno ed è rinnovabile. Per cambiare medico recatevi in uno degli uffici di scelta e revoca della ASL con il libretto o la tessera sanitaria e il certificato di iscrizione all'Università
- andare in un qualsiasi studio medico cittadino convenzionato con la ASL e chiedere la visita al costo di € 16,50 o di € 30,00, se fatta a domicilio (**per l'elenco degli Uffici della ASL e dei medici a Milano vedi box a lato**). Il costo della visita può essere successivamente rimborsato dalla propria ASL di residenza; per questo e per detrarre la spesa dalla dichiarazione dei redditi dei genitori richiedete al medico la ricevuta di pagamento

Gli studenti stranieri con cittadinanza dell'Unione Europea, prima di entrare in Italia, devono richiedere nel proprio paese la tessera europea di assicurazione malattia - TEAM Card per soggiorni fino a 90 giorni, o il Modello Europeo S1, per soggiorni più lunghi. Questo consentirà di usufruire del Sistema Sanitario italiano.

Gli studenti con cittadinanza extra-europea, prima di lasciare il proprio paese, devono richiedere una polizza sanitaria con validità internazionale, certificata dalla Rappresentanza Diplomatica Italiana all'estero. Per ottenere il Permesso di Soggiorno verrà comunque richiesta un'assicurazione sanitaria privata per l'intera durata della permanenza in Italia.

C'è un medico in Università?

In caso di piccole emergenze sanitarie si può usufruire del servizio di infermeria, attivo presso la Residenza Bocconi (via Bocconi 12) dal lunedì al venerdì dalle 11.00 alle 13.00. L'Università Bocconi ha sviluppato inoltre una collaborazione con Medici In Famiglia, un poliambulatorio con finalità sociali che offre condizioni agevolate per il mondo Bocconi (**per maggiori informazioni vedi il box a lato**).

Sono anche attivi accordi con alcune strutture sanitarie cittadine dove è possibile avere accesso a visite mediche e specialistiche di vario tipo (**per l'elenco completo delle strutture convenzionate vedi box a lato**).

Cosa fare in caso di bisogno di un medico o di farmaci nei giorni festivi o di notte?

- Chiamare il servizio di guardia medica al tel. 02.34567. Il medico, sulla base della descrizione delle condizioni del malato, darà le prescrizioni mediche necessarie per la terapia d'urgenza e, nei casi più delicati, provvederà al pronto intervento urgente, anche a domicilio. Il consulto medico è gratuito ma è operativo nei giorni feriali unicamente dalle

20.00 alle 8.00, il sabato e i prefestivi dalle 10.00 alle 20.00 e i festivi dalle 8.00 alle 20.00.

- Recarsi in un pronto soccorso cittadino per farsi visitare. Il rispettivo turno verrà definito nei modi e nei tempi in base alla priorità dei casi presenti.
- In caso di bisogno di farmaci fuori dall'orario di normale apertura delle farmacie, contattare il **numero verde 800.801185**, che fornisce 24 ore su 24 informazioni sulle farmacie di turno disponibili a Milano e Provincia.

UN AIUTO CONCRETO

› **Elenco dei medici a Milano**

› **Medici in Famiglia**

› **Convenzioni Sanitarie in Bocconi**

› **Guardia medica: tel. 02.34567**

› **Numero verde Pronto Farmacia: 800.801185**

› **Coordinamento Ambulanze: 118**

Cosa fare in caso di emergenze?

Chiamare il Coordinamento Ambulanze al 118.

Se il disagio fisico è correlato a una difficoltà emotiva?

A volte problematiche fisiche come stanchezza, astenia, tremori, brividi seguiti da vampate di calore possono essere indicatori di un momentaneo disagio emotivo.

Se credi che i tuoi disturbi possano essere sintomo di un disagio emotivo, l'Università ti offre gratuitamente il servizio di **Counseling and Self-Empowerment** dedicato a promuovere il benessere psicologico di voi studenti, aiutarvi a potenziare l'autoconsapevolezza e a valorizzare risorse e abilità relazionali.

Per maggiori informazioni:

tel. 02 5836.2159 - counseling@unibocconi.it



salute
e alimentazione

Perchè è importante nutrirsi adeguatamente?

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute.

Per funzionare correttamente l'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti: alcuni sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive.

Un'alimentazione inadeguata, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio di insorgenza di numerose malattie croniche.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), circa un terzo delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a un'equilibrata e sana alimentazione; e potrebbero essere evitati tre milioni di morti ogni anno con un consumo sufficiente di frutta e verdura fresca.

Nell'ultimo decennio l'incidenza dei disturbi del comportamento alimentare è significativamente aumentata fra la popolazione dei paesi più sviluppati. Poiché tali disturbi rappresentano un serio pericolo per la salute, vanno affrontati al primo insorgere dei sintomi. Pertanto per la propria salute è importante non solo alimentarsi correttamente, ma anche individuare in modo tempestivo eventuali disturbi del comportamento alimentare.

Cosa c'è alla base di una sana alimentazione?

Una sana alimentazione è quella che fornisce all'organismo tutte le sostanze nutritive di cui necessita nella giusta proporzione. È consigliabile dividere opportunamente le calorie di cui abbiamo bisogno nel corso della giornata, ripartite per il 20% a colazione, per il 5% a metà mattina, per il 40% a pranzo, per il 5% a metà pomeriggio, per il 30% a cena.

Oltre a questi principi base è fondamentale:

- fare sempre una sana e abbondante prima colazione
- variare spesso le scelte e non saltare i pasti anche in caso di regimi dietetici (saltare i pasti non contribuisce al dimagrimento)
- consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- ridurre quanto più possibile il consumo di sale privilegiando le spezie per insaporire i cibi
- limitare il consumo di dolci e alcolici
- preferire l'acqua, almeno 1,5-2 litri al giorno, limitando le bevande zuccherate

FONTE:

[Ministero della Salute, Alimentazione Corretta](#)

Disturbi del comportamento alimentare

I disturbi del comportamento alimentare (DCA) portano chi ne è affetto a vivere con l'ossessione del cibo, del peso e dell'immagine corporea. Colpiscono con più frequenza le donne giovani e tendono a essere molto mutevoli, anche nello stesso individuo.

Quali sono?

- **anoressia nervosa**
- **bulimia nervosa**
- **binge eating disorder** (disturbo da alimentazione compulsiva: molto più difficile da riconoscere in quanto viene confuso con una semplice mancanza di disciplina alimentare, caratterizzato da abbuffate frequenti e sensazione di perdita di controllo di fronte al cibo)

Quali sono le cause?

Le cause dei disturbi del comportamento alimentare non sono ben definite e certamente non univoche, ma sono multifattoriali, comprendenti cioè sia fattori psicologici sia biologici. Spesso riconoscerle e affrontarle può non essere facile. Per questo è importante lavorare non solo sul comportamento scorretto ma anche sulle cause che lo determinano.

Le pressioni a cui voi studenti siete spesso sottoposti, le scadenze stringenti e la volontà di raggiungere performance accademiche eccellenti possono essere fonte considerevole di stress, soprattutto in un'età delicata come quella di passaggio all'età adulta. Talvolta questo stress può tramutarsi in una sensazione di non adeguatezza all'ambiente circostante e di scarsa stima in se stessi, fino a esserne sopraffatti. Spesso per cercare di avere un controllo almeno su un aspetto della propria vita, l'elemento principale di questo controllo diventa il cibo.

A Milano sono presenti numerosi centri specializzati a cui rivolgersi per capire se hai davvero un problema e come risolverlo (**utilizza i riferimenti nel box a lato per conoscere i principali centri che si occupano di tali disturbi**).

UN AIUTO CONCRETO

› **Numero Verde S.O.S. Disturbi Alimentari –
800.180.969**

Istituto Superiore di Sanità

› **Centri DCA in Italia
www.disturbialimentarionline.it**

› **Associazione ABA www.bulimianoressia.it
Numero Verde 800.16.56.16**

Quali le conseguenze sul nostro organismo?

I disturbi del comportamento alimentare possono compromettere seriamente la salute di tutti gli organi e apparati del corpo (cardiovascolare, gastrointestinale, endocrino, ematologico, scheletrico, sistema nervoso centrale, dermatologico ecc.) e portare, in casi estremi, anche alla morte.

L'**anoressia nervosa**, nel lungo termine, può portare a:

- alterazioni ormonali (dell'apparato riproduttivo, della tiroide, degli ormoni dello stress e del GH)
- problemi di fertilità e riduzione della libido
- bradicardia e aritmie
- osteoporosi e aumentato rischio di fratture
- anemia
- depressione (possibile ideazione suicidaria e tentati suicidi) e comportamento autolesionistico

La **bulimia**, invece, può essere causa di:

- gastriti acute, reflusso gastro-esofageo, disturbi della deglutizione dovuti a danni dell'esofago
- erosione dello smalto, carie, problemi gengivali
- ritenzione idrica, edemi agli arti inferiori, distensione addominale
- amenorrea o irregolarità dei cicli mestruali

FONTE

- Ministero della Salute - Disturbi del comportamento alimentare

- Anoressia e bulimia-Istituto Superiore di Sanità

Se il disagio fisico è correlato a difficoltà emotive?

A volte problematiche alimentari possono essere indicatori di un momentaneo disagio emotivo. Se pensi di trovarti di fronte a un disturbo del comportamento alimentare e sentissi il bisogno di parlarne con qualcuno, prima di rivolgerti a una struttura esterna puoi fare riferimento alle psicologhe del servizio di **Counseling and Self-Empowerment** Bocconi che sono a vostra disposizione per un colloquio.

Per maggiori informazioni:

tel.02 5836.2159 - counseling@unibocconi.it



abuso e
dipendenza
**da alcol
e droga**

L'abuso e la dipendenza sono la conseguenza di modalità patologiche di impiego di una data sostanza che può indurre a fenomeni di tolleranza e astinenza. Questi fenomeni non si riferiscono esclusivamente a ciò che viene definito "droga", ma anche a sostanze più socialmente tollerate, come alcol e nicotina.

Che cosa è una dipendenza?

Chi comincia a fare uso di sostanze è sempre convinto di dominarne il consumo. Ma basta poco perché la catena di comando si inverta. Non esiste un numero preciso di dosi al di sotto delle quali una sostanza non inneschi dipendenza. Questa soglia cambia da individuo a individuo e da sostanza a sostanza (per esempio, l'eroina è in grado di causare dipendenza con pochissime assunzioni). Esistono due tipi di dipendenza:

- **psichica** nasce dalla sensazione di non poter più vivere senza la sostanza. È una dipendenza insidiosa che non passa mai del tutto
- **fisica** è innescata dalla capacità di alcune sostanze di alterare alcuni importanti processi che hanno luogo nel cervello. Il corpo si adatta alla presenza della sostanza e non riesce a farne a meno soffrendo, in caso di un consumo insufficiente, di crisi di astinenza che causano sintomatologia anche molto intensa

Quali sono le sostanze più comuni di cui i giovani abusano facilmente?

Le sostanze da abuso più utilizzate dai giovani sono: **alcol, tabacco, cannabinoidi, cocaina, amfetamine e metamfetamine** e altre nuove **molecole sintetiche, allucinogeni** o anche farmaci prescrittibili, in particolare benzodiazepine (ansiolitici). Inoltre, in una discreta percentuale di casi, è ancora diffuso il ricorso all'**eroina**.

Quali pericoli comportano tali sostanze?

Nella persona che abusa o che dipende da una o più sostanze si riscontrano inevitabili ripercussioni negative a più livelli, dalla famiglia, alle relazioni interpersonali, al contesto scolastico o lavorativo. Anche quando possono sembrare innocue, tutte le sostanze che causano dipendenza hanno serie conseguenze sulla salute. Nella maggior parte dei casi possono compromettere la salute mentale, causando disturbi anche molto gravi, come depressione, psicosi, paranoie. Se assunte fin da giovani, tali sostanze interferiscono gravemente con la maturazione del cervello, portando a una sua strutturazione anomala che causa gravi disfunzioni cognitive e comportamentali.

In linea generale, si possono avere effetti a breve-medio-lungo termine sul sistema cardiovascolare (rischio di accidenti cerebro vascolari come ictus cerebrali, infarto del miocardio), specie con l'impiego di cocaina. Effetti noti a medio-lungo termine, in particolare con l'utilizzo di alcol, sono i danni epatici e cerebrali ed emorragie interne. Inoltre, è concreto il rischio di un progressivo sviluppo di una demenza.

A questi effetti vanno aggiunti quelli derivati dagli incidenti stradali provocati dalla guida in stato d'ebbrezza che hanno un peso preponderante nella mortalità giovanile.

Quali sono i segnali da non sottovalutare?

Essi consistono nella comparsa di sintomi psichici importanti come gravi alterazioni dell'emozione, dell'umore e/o del comportamento. Ulteriori rischi sono rappresentati da atti di aggressività verso se stessi o verso altri e da fenomeni dispercettivi visivi o uditivi legati all'uso o all'astinenza da sostanze. La dipendenza alcolica è caratterizzata da un comportamento ossessivo di ricerca compulsiva di bevande alcoliche (tipica la necessità di bere al mattino, appena svegli) e da assuefazione e tolleranza. Anche per l'alcol-dipendenza, come per qualunque tossicodipendenza da droghe illegali, la brusca interruzione del consumo causa sindrome da astinenza caratterizzata da tachicardia, tremori, nausea e vomito, agitazione, allucinazioni, convulsioni.

L'alcolismo colpisce gli uomini con una frequenza doppia rispetto alle donne; più precoce è l'avvio al consumo alcolico, maggiore è il rischio e la probabilità di insorgenza di alcolismo in età adulta. Negli adolescenti è la sostanza d'abuso più comune. In Europa, un decesso su quattro tra quelli registrati nei giovani tra i 15 e i 29 anni, è dovuto all'alcol. L'alcol rappresenta dunque il primo fattore di rischio di invalidità, mortalità prematura e malattia cronica in questa fascia d'età.

FONTE

- Abuso e dipendenza da alcol e droga
[O.N.D.A. Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna](#)
- [Ministero della Salute. Alcol](#)

UN AIUTO CONCRETO

- › Telefono Verde Droga: 800.186.070
Telefono Verde Alcol: 800.63.2000
[Istituto Superiore di Sanità](#)
- › [Osservatorio Fumo, Alcol e Droga \(OssFAD\) - Istituto Superiore di Sanità](#)
- › [Servizi Territoriali per le Tossicodipendenze - Istituto Superiore di Sanità](#)
- › [Servizi Territoriali per l'alcol dipendenza - Istituto Superiore di Sanità](#)
- › [SERT: Servizi per le tossicodipendenze](#)
- › [Narcotici Anonimi - Italia](#)
- › [Alcolisti Anonimi - Italia](#)
- › [NOA: Nucleo Operativo Alcolologia](#)
- › [Elenco dei servizi pubblici per l'alcol dipendenza - Ministero della Salute](#)

Se il disagio fisico è correlato a una difficoltà emotiva?

Se pensi di trovarti di fronte a un disagio legato all'utilizzo di sostanze e/o di alcol, inizia almeno a parlarne con qualcuno (utilizza i riferimenti nel box a lato per trovare strutture che trattano tali problematiche). Qualora prima di rivolgerti a una struttura esterna tu voglia confrontarti con qualcuno di più vicino a te, puoi fare riferimento alle psicologhe del servizio di **Counseling and Self-Empowerment** Bocconi che sono a disposizione per un colloquio.

Per maggiori informazioni:

tel.02 5836.2159 - counseling@unibocconi.it



sessualità
e salute

Le Malattie a Trasmissione Sessuale (MTS) sono causate da batteri, virus, funghi parassiti che si trasmettono da una persona all'altra attraverso i rapporti sessuali non protetti, eterosessuali o omosessuali.

Che cosa sono le MTS?

Le Malattie a Trasmisone Sessuale (MTS) più conosciute oltre ad HIV/AIDS sono:

- Candidosi e altre infezioni del tratto genitale
- Chlamydia
- Condilomatosi
- Epatiti virali
- Gonorrea
- Herpes genitale
- Sifilide
- Pediculosi
- Tigna
- Scabbia
- Papilloma Virus (a differenza delle altre MTS il contagio può avvenire anche solo per contatto tra le parti intime senza rapporto)

Come prevenirle?

Tutto ciò che previene l'infezione da HIV previene la maggior parte delle altre MST.

Il virus dell'HIV **è presente** nei seguenti liquidi biologici:

- sangue
- liquido pre-eiaculatorio e sperma
- secrezioni vaginali
- latte materno

Il virus **si trasmette** quindi attraverso:

- sangue infetto (stretto e diretto contatto tra ferite aperte e sanguinanti, scambio di siringhe)
- rapporti sessuali (anche orogenitali) non protetti dal preservativo con persone con HIV
- da madre con HIV a figlio durante la gravidanza, il parto oppure l'allattamento al seno

Quali precauzioni utilizzare?

- Non utilizzare oggetti venuti a contatto con sangue o fluidi corporei altrui
- utilizza il preservativo in ogni rapporto sessuale
- evita rapporti sessuali, o anche il semplice contatto tra genitali, se il partner presenta lesioni o arrossamenti

Cosa fare in caso di sospetto contagio?

In caso di sospetto contagio è necessario rivolgersi al proprio medico o a un centro per le malattie infettive. Se i controlli evidenziano un'infezione, è opportuno informare tempestivamente il proprio partner affinché possa eseguire a sua volta un controllo ed

eventuale terapia medica. Perché la terapia sia efficace va seguita scrupolosamente per il tempo prescritto, astenendosi da rapporti sessuali non protetti durante la cura, anche in assenza di sintomi.

Eseguire controlli periodici per le MST, specialmente in caso di nuovo partner, contribuisce a ridurre la diffusione delle malattie. È un gesto di responsabilità verso se stessi e gli altri.

L'**informazione** è infatti il primo strumento per evitare di trovarsi in situazioni a rischio che potrebbero compromettere la tua vita futura per la quale ti stai duramente impegnando oggi affinché sia il più possibile gratificante domani.

Impara a conoscere questo tipo di malattie, affrontarle e soprattutto a prevenirle (utilizza i riferimenti nel box a lato sulle MTS e sui centri a cui rivolgersi in caso di sospetto contagio).

FONTE

- Dipartimento di prevenzione medico, centro di riferimento HIV, Malattie a trasmissione sessuale [Malattie sessualmente trasmesse, HIV/AIDS e ectoparassitosi](#).
- [STOPAIDS](#) - Come si prevencono le MST
- [Ministero della Salute, Conoscere HIV e Aids](#)

UN AIUTO CONCRETO

› **Numero Verde AIDS e IST – Istituto Superiore di Sanità 800.861.061**

› **Linea telefonica HIV/MTS 02 8578.8912**

› **Centro di riferimento HIV malattie a trasmissione sessuale**

CRH-MTS Milano - viale Jenner 44

tel. 02 8578.9871

MTS Sesto San Giovanni - viale Matteotti 13

Tel. 02/8578.2650

crh.mts@asl.milano.it

› **ASL Milano: ricerca dei centri**

› **Progetti di Prevenzione Sociale**

› **Uniti Contro l'AIDS**

Se il disagio fisico è correlato a difficoltà emotive?

Qualora pensassi di trovarti di fronte a un disagio di natura sessuale e sentissi il bisogno di parlarne con qualcuno, prima di rivolgerti a una struttura esterna puoi anche fare riferimento alle psicologhe del servizio di **Counseling and Self-Empowerment Bocconi** che sono a disposizione per un colloquio.

Per maggiori informazioni:

tel.02 5836.2159 - counseling@unibocconi.it



disagio psicologico individuale e familiare

Stress intensi, legati a cambiamenti e situazioni improvvise di vita, possono comportare, se prolungati, l'insorgere di disagi psicologici.

Quali situazioni comportano un disagio psicologico?

Cambiamenti importanti, difficoltà di comunicazione, conflittualità, difficoltà di adattamento possono provocare una reazione di stress intenso o prolungato fino a determinare, nel tempo, problemi psicologici.

La vita universitaria in particolare può essere fonte di stress e preoccupazione in quanto ci si trova per la prima volta a vivere lontano da casa, di fronte a nuove realtà, dovendo affrontare ogni giorno sfide con scadenze sempre più pressanti e il coordinamento con altre persone.

È perciò normale vivere momenti di difficoltà e di sconforto (**nel box sotto trovi i riferimenti utili a cui rivolgerti presenti a Milano**).

Per far fronte a queste difficoltà l'Università Bocconi ha creato il **servizio di Counseling and Self-Empowerment**. L'obiettivo è di promuovere il benessere psicologico di voi studenti e aiutarvi a potenziare l'autoconsapevolezza e a valorizzare le risorse e le abilità relazionali.

Il counseling individuale (disponibile anche in lingua inglese e francese) è un servizio totalmente gratuito che si propone di aiutare gli studenti a identificare e risolvere situazioni particolari di difficoltà e disagio, oltre a sviluppare le proprie risorse, all'interno di un percorso creato insieme. Sono anche a disposizione corsi gratuiti che offrono strumenti per affrontare in modo più efficace lo stress e le tensioni della vita universitaria.

FONTE

- ASL MILANO

- Comune di Milano-Servizio Salute Mentale

UN AIUTO CONCRETO

- › **Bocconi Counseling and Self-Empowerment**
tel. 02.5836.2159
- › **Uffici ASL di riferimento**
- › **Carta dei servizi dei consultori famigliari integrati**
- › **Programma 2000 - Azienda Ospedaliera Ospedale Niguarda Ca' Granda**

Campus life
Servizi agli studenti
campuslife@unibocconi.it
www.unibocconi.it/campuslife