

SANTÉ, ATTENTE ET SOUTIEN:

QUE FAIRE EN CAS DE SOLITUDE
OU DE DÉTRESSE ?



#1

LE SYSTÈME NATIONAL DE SANTÉ

En Italie, tout le monde a droit aux soins médicaux.

Tu peux t'adresser
au médecin généraliste (pour les adultes)
au pédiatre (pour les enfants)
au médecin ou au service des urgences en
cas d'urgence.



ESEMPI PRATICI ↓

#2 EXEMPLES PRATIQUES



Tu as mal à la tête ? →

Rends-toi chez le
médecin de famille.



*Ton enfant a de
la fièvre ?* →

Rends-toi chez le
pédiatre.



*Tu te sens
malade la nuit ?* →

Appelle la garde
médicale.



*Tu as eu un
accident ?* →

Appelle le 118.



*Tu dois prendre un
rendez-vous avec un
spécialiste ?* →

Réserve une
consultation
externe.



*Tu as besoin de
médicaments ?* →

Rends-toi dans
une pharmacie

#3

SANTÉ MENTALE : À QUI DEMANDER DE L'AIDE

Tu te sens déprimé, agité ou très seul ?

Tu peux en parler à ton médecin, qui t'orientera vers un psychologue ou un centre de santé mentale.

Il existe des services gratuits dans toutes les régions d'Italie.

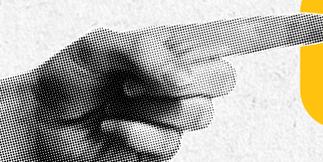


#4

COMMENT GÉRER LE STRESS

Lorsque l'attente te fait te sentir mal, même de petites actions peuvent t'aider à te sentir mieux.

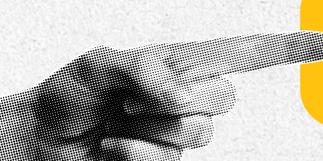
Tu peux:



en parler à quelqu'un



faire une promenade à l'air frais



écouter de la musique que tu aimes



faire des exercices de respiration



#5

ÊTRE MALADE LOIN DE CHEZ SOI.

Lorsque l'on se trouve dans un autre pays, tomber malade est encore plus effrayant.

Ne pas savoir où aller ni quoi faire peut nous faire sentir perdu.

Cherche un réseau autour de toi : amis, voisins, associations qui peuvent t'aider.



#6

LE BIEN-ÊTRE PENDANT LA MALADIE

Être bien ne signifie pas seulement être guéri.

Même si tu es malade, tu peux trouver un équilibre : faire quelque chose que tu aimes, trouver de la force dans tes relations.

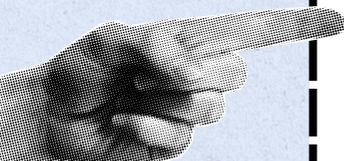
Le bien-être, c'est aussi cela.



#10

LE PROJET HERE4U

Tu as entre 14 et 24 ans ?



Si tu te sens seul, désorienté ou triste, Here4U est un service gratuit et anonyme qui te met en contact avec des psychologues et des conseillers, également dans ta propre langue.

**ÉCRIS-NOUS VIA U-REPORT
ON THE MOVE**



@ureportotm_bot

+39 320 248 0863



U-Report On The Move

