

SALUTE, ATTESE E SUPPORTO

COSA FARE QUANDO TI SENTI
SOLO O IN DIFFICOLTÀ



#1

IL SISTEMA SANITARIO NAZIONALE

In Italia, tutte le persone hanno diritto alle cure mediche.

Puoi rivolgerti:

- >> al **medico di base** (per adulti)
- >> al **pediatra** (per i bambini)
- >> alla **guardia medica** o al **pronto soccorso** in caso di emergenza



ESEMPI PRATICI ↓

#2



Hai mal di testa?



Vai dal medico di famiglia.



Tuo/a figlio/a ha la febbre?



Vai dal pediatra.



Ti senti male di notte?



Chiama la Guardia Medica.



Hai fatto un incidente?



Chiama il 118.



Devi fare una visita specialistica?



Prenota in un ambulatorio.



Ti serve una medicina?



Vai in farmacia.

#3

SALUTE MENTALE: A CHI CHIEDERE AIUTO

Ti senti giù, agitato o molto solo?

Puoi parlarne con il tuo medico, che ti indirizzerà a uno psicologo o a un centro di salute mentale.

Esistono servizi gratuiti e presenti in ogni zona d'Italia.

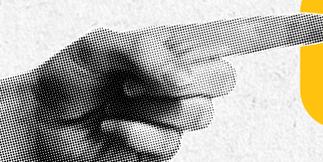


#4

COME GESTIRE LO STRESS?

Quando l'attesa ti fa stare male, anche piccole azioni possono farti sentire meglio.

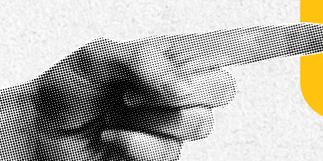
Puoi:



Parlarne con qualcuno



Fare una passeggiata all'aria aperta



Ascoltare musica che ti piace



Fare esercizi di respirazione



#5

ESSERE MALATI LONTANO DA CASA

Quando sei in un altro paese, ammalarsi fa più paura.

Non sapere dove andare o cosa fare può farci sentire persi.

Cerca una rete intorno a te: amici, vicini, associazioni che possono aiutarti.



#6

BENESSERE DURANTE LA MALATTIA

Stare bene non significa solo essere guariti.

Anche se sei malato, puoi trovare un equilibrio: fare qualcosa che ami, trovare la forza nelle relazioni.

Il benessere è anche questo



#10

IL PROGETTO HERE4U

Hai tra i 14 e i 24 anni?

Se sei solo, confuso o triste, Here4U è un servizio gratuito e anonimo che ti mette in contatto con psicologhe e psicologi, anche nella tua lingua.

SCRIVICI TRAMITE U-REPORT ON THE MOVE



@ureportotm_bot

+39 320 248 0863



U-Report On The Move

