

ЗДОРОВ'Я, ОЧІКУВАННЯ ТА ПІДТРИМКА:

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ТОБІ
САМОТНЬО ЧИ ВАЖКО



#1

НАЦІОНАЛЬНА СИСТЕМА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

В Італії кожна людина має право на медичну допомогу.

Ти можеш звернутися:
до сімейного лікаря (для дорослих)
до педіатра (для дітей)
до чергового лікаря або в приймальне
відділення у разі надзвичайної ситуації



↓
ESEMPI PRATICI

#2 ПРАКТИЧНІ ПРИКЛАДИ:



Болить голова?



Звернись до сімейного лікаря.



У дитини температура?



Іди до педіатра.



Стало зле вночі?



Подзвони до чергового лікаря (la Guardia Medica).



Потрапив у аварію?



Викликай 118.



Потрібно пройти огляд у спеціаліста?



Запишись в амбулаторії.



Потрібні ліки?



Іди в аптеку.

#3

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ДО КОГО ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ

Відчуваєш сум, тривогу або дуже самотньо?

Можеш поговорити зі своїм лікарем, який направить тебе до психолога або в центр психічного здоров'я.

В Італії є безкоштовні служби, доступні в кожному регіоні.

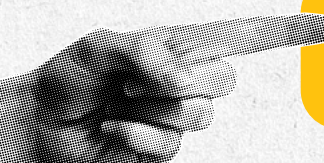


#4

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ

Коли очікування тебе пригнічує, навіть маленькі дії можуть покращити самопочуття.

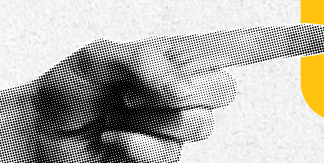
Ти можеш:



Поговорити з кимось



Прогулятися на свіжому повітрі



Послухати улюблену музику



Зробити дихальні вправи



#5

ХВОРИТИ ДАЛЕКО ВІД ДОМУ

Коли ти в іншій країні,
хворіти ще страшніше.

Невідомість — куди йти і
що робити — може
змусити тебе відчувати себе
розгубленим.

Пошукай підтримку
навколо себе: друзі, сусіди,
організації — всі вони
можуть допомогти.



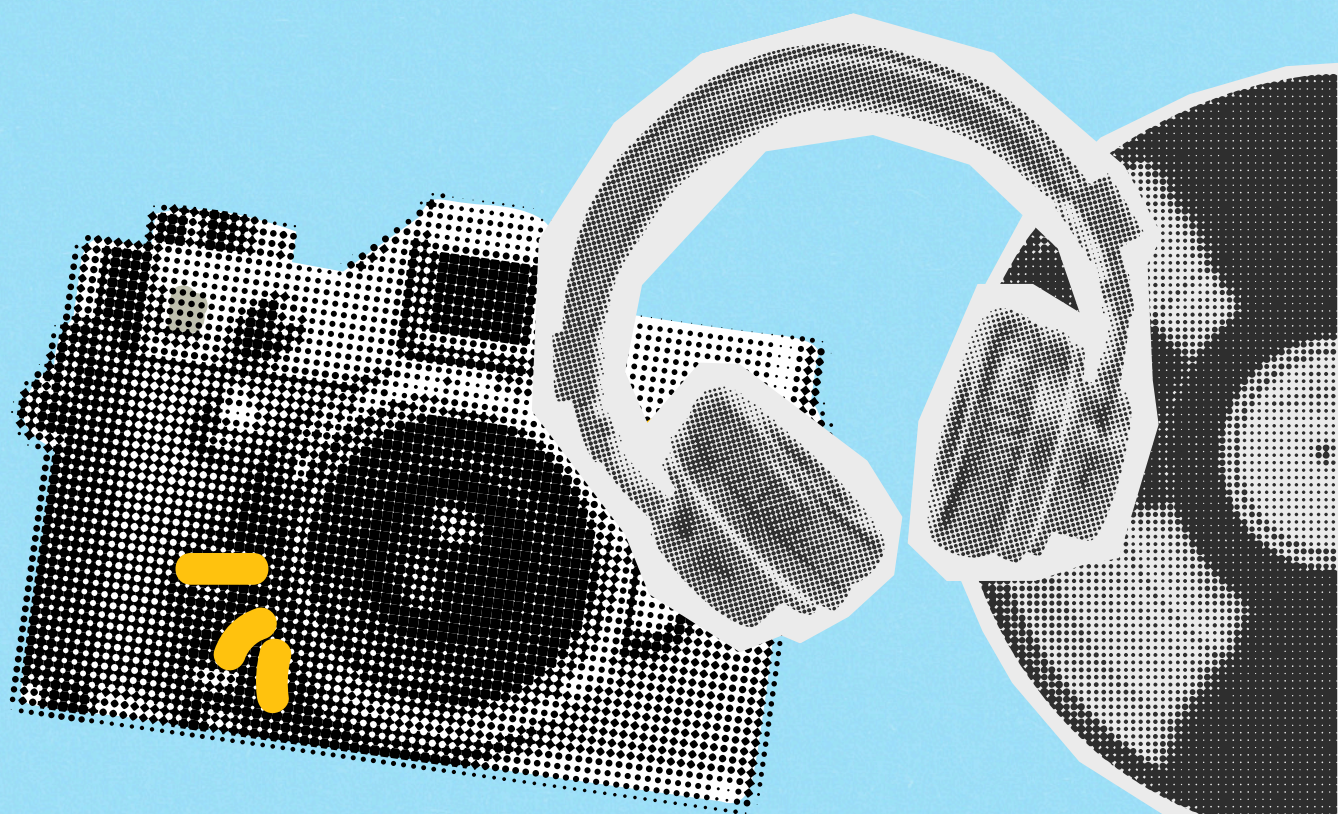
#6

БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІД ЧАС ХВОРОБИ

Бути здоровим — це не лише про одужання.

Навіть коли ти хворієш, можна знайти внутрішній баланс:
займатися тим, що приносить радість, знаходити підтримку в стосунках з іншими.

Ось у чому теж полягає справжнє благополуччя.



#10

ПРОЄКТ HERE4U

Тобі від 14 до 24 років?

Почуваєшся самотньо, розгублено чи сумно?

Here4U — це безкоштовний і анонімний сервіс, який з'єднає тебе з психологами, навіть твоєю рідною мовою.

**НАПИШИ НАМ ЧЕРЕЗ U-REPORT
ON THE MOVE.**



@ureportotm_bot

+39 320 248 0863



U-Report On The Move

