

Per chiedere aiuto,
per capire come aiutare una persona
in difficoltà accanto a te,
per avere un contatto diretto,
per approfondire il tema del suicidio
e dell'autolesionismo

visita il sito

iochiedoaiuto.it



#IoChiedoAiuto

Per ulteriori informazioni
scannerizza il QRCode



Progetto a cura



Croce Rossa Italiana
Comitato Municipio 9 di Roma

CRI per le persone

800-065510

attivo 7/24

06.89471299 - 3440695951

segreteria@criroma9.org

www.criroma9.org



Hub Territoriale Roma Municipio 9
gratuito e aperto a tutta la cittadinanza
su appuntamento

353 4363701

hub.benesserepsico@gmail.com

Via Tommaso Sillani 24- Roma

con il sostegno di

ROMA 
Municipio IX



Croce Rossa Italiana
Comitato Municipio 9 di Roma



Non sei solo!

Campagna di prevenzione
del suicidio e dell' autolesionismo
in adolescenza



#IoChiedoAiuto

per un ascolto immediato

Telefono azzurro

1.96.96

Se sei un adolescente e...

- Provi umiliazione, tristezza, rabbia
- Hai difficoltà ad alzarti la mattina
- Vedi un problema più grande di te e vorresti fuggire



- Non hai voglia di vedere gli amici
- Hai perso l'appetito o ti abbuffi
- Pensi che farti del male risolverebbe il problema
- Hai pensato alla morte per risolvere la situazione

Se una persona che conosci...

- È triste, si isola o piange spesso
- Non ha interessi e cura meno il suo aspetto
- Beve spesso alcolici, fuma molto o fa uso di droghe

- Non esce più
- Parla poco
- È indifferente
- Ha detto di voler morire

- Il dolore e l'angoscia sono sempre più presenti
- Ti sembra di non resistere più senza farti del male
- Pensi continuamente alla morte come soluzione al problema

- Ha segni sul corpo
- Mostra improvvisa felicità dopo tanta tristezza
- Ti ha inviato uno strano messaggio di saluto



Non sei solo!

Se stai lottando contro depressione, autolesionismo, pensieri suicidi, se hai necessità di sfogarti parlando o se conosci qualcuno che ha bisogno di una mano, chiedi aiuto.

Per un pericolo immediato, chiama il numero di emergenza locale o recati immediatamente al pronto soccorso più vicino.

Altri contatti

Croce Rossa 800-065510

Lucy Ospedale Bambino Gesù 06 6859 2265

Hub Territoriale Municipio IX 353 4363701

Chiedi aiuto!

Parla con qualcuno, chiedi aiuto ad un genitore, un familiare, un amico o uno psicologo.

oppure chiama il Telefono Azzurro

 1.96.96

Chiedi aiuto!

Stagli accanto, ascolta e rassicura, parlane con un esperto.

In caso di emergenza chiama il

 112