

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

**ROMA**



Municipio Roma IX EUR



**Croce Rossa Italiana**  
Comitato Municipio 9 di Roma



Ordine degli  
Psicologi del Lazio

# 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...

## Se una persona che conosci...

## Non sei solo!

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



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 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

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

### 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

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

