

Non sei Sola Non sei Solo



*non
sei
solo*

Chiedere aiuto è un atto di coraggio, non di debolezza.

*non
sei
solo*



La scuola è una comunità che si prende cura

Se stai attraversando un momento difficile, se ti senti sopraffatto o se sei preoccupato per un amico, parlarne è il primo passo. Esistono persone pronte ad ascoltarti, gratuitamente e senza giudizio. Cerca i contatti sul sito dedicato o scrivi subito allo Sportello d'Ascolto.

Non restare solo

Chiedere aiuto è un atto di coraggio, non di debolezza.

La scuola è una comunità che si prende cura.

Se stai attraversando un momento difficile, se ti senti sopraffatto o se sei preoccupato per un amico, parlarne è il primo passo.

Esistono persone pronte ad ascoltarti, gratuitamente e senza giudizio.

EMERGENZA IMMEDIATA

Se c'è un pericolo imminente per la vita:

-  **112** – Numero Unico di Emergenza
-  Pronto Soccorso – Recati subito all'ospedale più vicino (Spedali Civili, Poliambulanza, Città di Brescia, Sant'Anna).

NUMERI DI ASCOLTO (Gratuiti e Anonimi)

Disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7

- **Telefono Azzurro:**  1.96.96 (fino ai 18 anni)
- **Emergenza Infanzia:**  114 (per situazioni di pericolo e disagio)
- **Telefono Amico:**  02 2327 2327 (o WhatsApp al 324 011 7252) Ascolto empatico e sostegno nei momenti di crisi)
- **Samaritans:**  800 86 00 22 (linea dedicata alla prevenzione delle crisi acute)
- **Supporto per persone LGBTQIA+ Help Line:**  800 713 713 (ascolto psicologico e orientamento)

DOVE ANDARE A BRESCIA

Servizi pubblici ad accesso libero e gratuito:

- **Consultori Familiari ASST:** Spazio adolescenti per colloqui con psicologi.
- **Consultorio dell'adolescente:** 030 3333657
- **UONPIA** (Neuropsichiatria): Supporto specialistico per i minorenni.

Centri specializzati del territorio:

- Moca

❶ A SCUOLA

- Sportello d'ascolto: capelli.roberto@tartaglia-olivieri.eu frigerio.giulia@tartaglia-olivieri.eu
- Calendario sportello
help: <https://calendar.app.google/hJPM37xzcNSNXYZWA>
- Docenti di fiducia: cognome.nome@tartaglia-olivieri.eu
- Dirigente: dirigente@tartaglia-olivieri.eu
- Referente BES: chiarini.carla@tartaglia-olivieri.eu

❷ SEGNALI DA NON SOTTOVALUTARE

Non ignorare se tu o un amico provate:

- Senso di vuoto o disperazione costante.
- Voglia di isolarsi da tutti.
- Cambiamenti improvvisi nel sonno o nel comportamento.

❸ UN MESSAGGIO PER TE

Chiedere aiuto è un atto di coraggio, non di debolezza. Parlare con un docente di fiducia, con la Prof.ssa Chiarini o usa i contatti qui sopra.

Non restare solo.