

# Non sei Sola Non sei 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. 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.
- **Consutorio dell'adolescente:** 030 3333657
- **UONPIA** (Neuropsichiatria): Supporto specialistico per i minorenni.

Centri specializzati del territorio:

- Moca

## A SCUOLA

- Sportello d'ascolto: [capelli.roberto@tartaglia-olivieri.eu](mailto:capelli.roberto@tartaglia-olivieri.eu) [frigerio.giulia@tartaglia-olivieri.eu](mailto:frigerio.giulia@tartaglia-olivieri.eu)
- Calendario sportello  
help: <https://calendar.app.google/hJPM37xzcNSNKYZWA>
- Docenti di fiducia: [cognome.nome@tartaglia-olivieri.eu](mailto:cognome.nome@tartaglia-olivieri.eu)
- Dirigente: [dirigente@tartaglia-olivieri.eu](mailto:dirigente@tartaglia-olivieri.eu)
- Referente BES: [chiarini.carla@tartaglia-olivieri.eu](mailto:chiarini.carla@tartaglia-olivieri.eu)

## 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.

---

## UN MESSAGGIO PER TE

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

**Non restare solo.**