

#RESTA A CASA PASSO IO

Se ti senti in difficoltà e hai bisogno di un sostegno puoi rivolgerti alle seguenti organizzazioni:

Psicologi per i popoli

Se la situazione attuale ti crea disagio e pensi di aver bisogno di un sostegno psicologico, chiama il numero

0461 495244

dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00.

I volontari professionisti di **'Psicologi per i Popoli - Trentino ODV'** ti ricontatteranno entro 24 ore per offrire ascolto e sostegno psicologico ed eventualmente, se necessario, per orientarti verso i servizi presenti sul territorio. Questa linea telefonica di **ascolto e sostegno psicologico** gratuito è inserita nel progetto **"#Resta a casa, passo io"**, messo in campo dal Dipartimento Salute e Politiche Sociali in collaborazione con la Protezione civile della Provincia autonoma di Trento.

Associazione A.M.A

Se hai bisogno di un sostegno puoi chiamare il

n. 800 061650

attiva dalle 7.00 di mattina alle 1.00 di notte.

Ad ascoltarti troverai dei volontari formati e supervisionati da una psicologa.

Se sei un ragazzo (15-28 anni) e hai bisogno di parlare, di confrontarti con altri ragazzi è attiva l'applicazione TRA DI NOI (App Youngle) con tre chat settimanali: lunedì, mercoledì, venerdì dalle 20.00 alle 22.00.

Ad ascoltarti troverai dei giovani formati e supervisionati da una psicologa.

Centro Antiviolenza e Casa rifugio

Se sei una donna in situazione di emergenza, hai paura che il tuo partner o figlio o figlia possa farti del male, ti consigliamo di chiamare il 112 o scaricare l'App "112 Where ARE U". Puoi contattare

- il Centro Antiviolenza al numero **0461 220048** dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 16.30

- la Casa rifugio al numero **348 5451469** tutti i giorni, 24H.

Alfid

L'équipe di ALFID ascolta, accoglie e risponde ai dubbi e alle preoccupazioni che le persone si trovano a vivere. Ci occupiamo di dare supporto e orientamento nelle crisi di coppia, mediazione familiare e sostegno genitoriale.. Dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00, **è attivo il servizio di consulenza on line**. Ai seguenti numeri:

0461/235008-233528 **3534 165137**

Telefono amico – centro relazioni umane

Se stai vivendo uno stato di sofferenza ti aiutiamo, attraverso l'ascolto e il dialogo, a ritrovare il benessere emotivo e a riscoprire la fiducia in te stesso e negli altri. Siamo i volontari di Telefono Amico Trento, **chiamaci al**

02 2327 2327

servizio telefonico gratuito attivo ogni giorno dalle 10 alle 24.

Consultorio Familiare Ucipem

Se hai difficoltà personali, di coppia, familiari o con i tuoi figli contattaci: ti possiamo aiutare. Abbiamo attivato un servizio di consulenza online gratuita su skype | messenger | whatsapp | telefono. Per prendere un appuntamento contattaci allo

0461 233004

(orario 9-12).

#RESTA A CASA PASSO IO

I servizi pubblici territoriali che possono aiutarti se stai vivendo uno stato di sofferenza sono:

Psicologia Clinica: accesso ai Servizi

Borgo Valsugana	0461/755668 - 0461/755665
Cavalese/Pozza	0462/242288 - 0462/242166
Cles/Malè	0463/660130
Mezzolombardo/Lavis	0461/611325
Pergine Valsugana	0461/515235
Primiero	0439 764453
Riva	0464/582602
Rovereto	0464/403735
Tione	0465/331571 - 0465/331572 - 0465/331573
Trento	0461/902100

Centri di salute mentale: accesso ai Servizi

Unità operativa di psichiatria - Ambito territoriale Est

CSM Pergine	via San Pietro, 14 - Pergine Valsugana	0461 515466
CSM Borgo	viale Vicenza, 9 - Borgo Valsugana	0461 755206
CSM Tonadico	via Roma, 1 - Tonadico	0439 764453
CSM Cavalese	via Roma, 2 - Cavalese	0462 242364

Unità operativa di psichiatria - Ambito territoriale Ovest

CSM Cles	viale Degasperi, 47 - Cles	0463 660272
	via IV novembre, 8 - Malè	0463 909414 - 0463 909415
CSM Mezzolombardo	via degli Alpini, 7 - Mezzolombardo	0461 906420

Unità operativa di psichiatria - Ambito territoriale Centro-Nord

CSM Trento	via San Giovanni Bosco, 10 Trento	0461/902850 - 0461 902851
CSM Rovereto	piazza Santa Maria, 6 - Rovereto	0464/403531

Unità operativa di psichiatria - Ambito territoriale Sud

CSM Arco	largo Arciduca Alberto D'Asburgo, 1 - Arco	0464/582280
CSM Tione	via Ospedale, 10 - Tione di Trento	0465/331551

Per altre situazioni di bisogno personale, sociale o economico puoi rivolgerti anche ai servizi sociali territoriali delle Comunità di valle e del Territorio val d'Adige.