



Informativa divulgativa da distribuire nelle strutture d'accoglienza

Un supporto quando ne senti il bisogno:

Può capitare di sentirsi stanchi, preoccupati, tristi, avere difficoltà a dormire o pensieri che tornano continuamente alla testa. A volte, capita di sentirsi semplicemente "diversi" da prima. Si tratta di una reazione comune a esperienze difficili e capita a molte/i ragazze/i che hanno vissuto un percorso simile al tuo.

Cosa puoi fare:

Nella struttura in cui vivi è possibile chiedere di parlare con un medico che si occupa della mente e del benessere emotivo dei bambini e dei ragazzi. Puoi farlo:

- parlandone con psicologo o educatore della struttura, che ti aiuterà a fissare un appuntamento;
- senza bisogno di un motivo "grave": puoi chiedere questo supporto anche solo per parlare di come ti senti;
- in totale riservatezza: quello che dici resta tra te e chi ti ascolta, salvo situazioni in cui la tua sicurezza sia a rischio;
- gratuitamente, come parte dell'assistenza sanitaria a cui hai diritto.

Cosa NON succede se chiedi questo supporto:

- non influisce sul tuo percorso legale;
- non significa essere etichettato in alcun modo;
- non è obbligatorio: la scelta è sempre tua e puoi anche decidere di fermarti in qualsiasi momento!

Quando può essere utile parlarne:

- se hai incubi frequenti o ricordi che tornano alla mente e ti disturbano.
- se fatichi a dormire, mangiare o concentrarti.
- se ti senti spesso triste, spaventato, arrabbiato o senza speranza.
- se semplicemente vuoi uno spazio per parlare di quello che hai vissuto o di come ti senti ora.

Per informazioni e per fissare un colloquio, parla con lo psicologo o l'operatore della tua struttura.