

# #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.

## Consutorio 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.