

UNA GUIDA DI PRO MENTE SANA

GIUGNO 2010

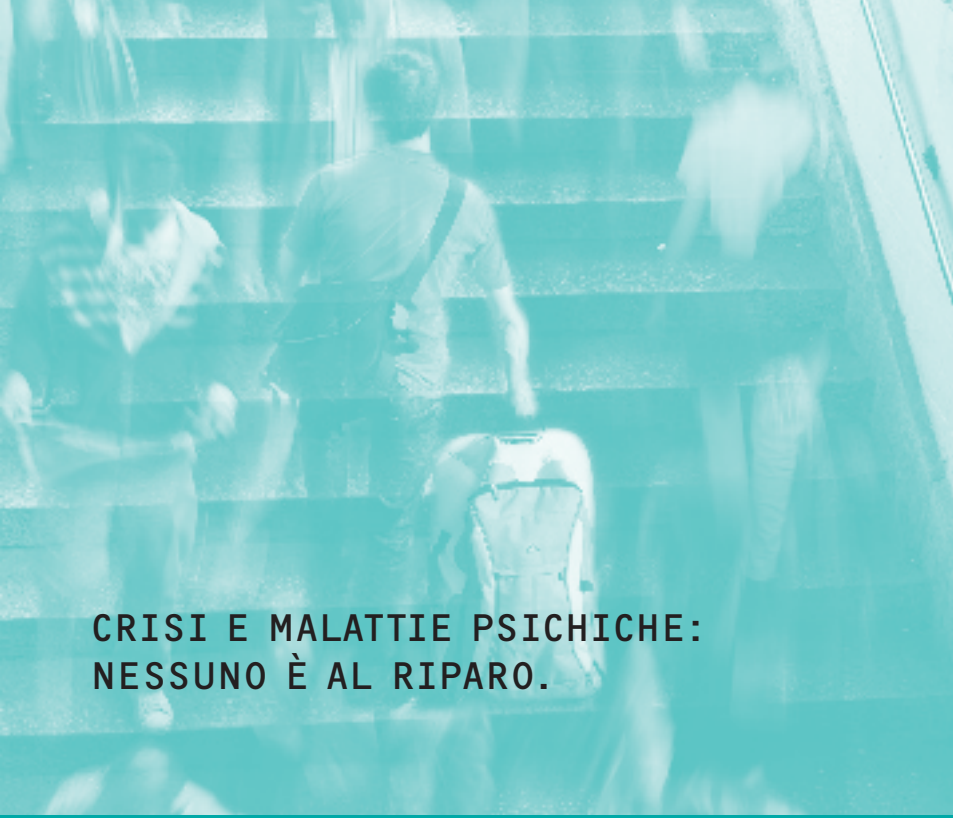
ITALIANO
ITALIENISCH



MALESSERE PSICHICO –
COSA FARE?

migesplus

pro mente sana



CRISI E MALATTIE PSICHICHE: NESSUNO È AL RIPARO.

Impressum:

© Pro Mente Sana 2010

Testo: Pro Mente Sana e Croce Rossa Svizzera, servizio Sanità

Grafica: Raoul Schweizer, Zurigo, anull.ch

Fotografia: Martin Volken, Zurigo

Traduzione: Servizio traduzioni della Croce Rossa Svizzera

Stampa: Brüggli, Romanshorn

Con il sostegno finanziario di migesplus, nell' ambito del Programma nazionale Migrazione e salute 2008–2013 dell' Ufficio federale della sanità pubblica

«È DA TRE MESI CHE MI SENTO APATICA, STANCA, ESAURITA.»

Rosa, 64 anni

«DI NOTTE NON RIESCO A DORMIRE E SONO PERSEGUITATO DA PENSIERI ANGOSCIOSI. LA MATTINA MI SENTO FIACCO E NON RIESCO AD ALZARMI.»

Luciano, 42 anni

«HO DEGLI ATTACCHI DI PANICO E NON CAPISCO PERCHÉ.»

Chiara, 23 anni

Questi stati d'animo le sono familiari? Prova un senso di smarrimento e di perdita di controllo?

L'umore normalmente è soggetto ad alti e bassi. Ma cosa succede quando uno stato d'animo negativo perdura per lungo tempo? In tal caso ci si trova probabilmente in presenza di un malessere o di un disturbo psichico. Questa situazione di disagio può essere un segno della necessità di cambiare qualcosa nella propria vita, ma può anche essere il segnale premonitore di una malattia psichica.

Ogni anno, circa un quarto della popolazione svizzera soffre di disturbi psichici diagnosticabili.


Molte persone soffrono almeno una volta nella vita di un malessere psicologico o di una malattia psichica che non sempre riescono a superare con le proprie forze.

Alcuni riescono a sormontare le difficoltà da soli.

Ma quando le proprie risorse non bastano, è giunto il momento di chiedere aiuto a una persona di fiducia.

Prenda sul serio la sua sofferenza e intraprenda qualcosa! Parli con una persona di cui si fida e che sia pronta ad ascoltarla.

QUALI POSSONO ESSERE I SINTOMI DI UNA SITUAZIONE DI MALESSERE PSICHICO?



TRISTEZZA	STRESS	SENSO DI IMPOTENZA
PROSTRAZIONE	PIANTO	DEBOLEZZA
ECESSIVA SENSIBILITÀ		ESAURIMENTO (BURN-OUT)
		IRREQUIETEZZA
PANICO		
IRRITABILITÀ	IMPRESSIONE DI INTERPRETARE UN RUOLO	
	SENSO DI SOLITUDINE	
DISINTERESSE PER LE ATTIVITÀ ABITUALI		
SENSO DI VUOTO INTERIORE		PERDITA DELLA FIDUCIA IN SÉ
		SENTIMENTI AMBIGUI
PENSIERI OSSESSIVI		
	DISTURBI SOMATICI:	
STATI DI ANSIA	CEFALEA, DOLORI ADDOMINALI	
SENSI DI COLPA	E DORSALI, ECC.	

Il malessere psichico può manifestarsi sotto diverse forme. Il modo in cui viene vissuto e percepito varia da una persona all'altra.

Un malessere psichico non è un problema immaginario né un fallimento personale.

Le situazioni di disagio psicologico e le malattie psichiche insorgono spesso in contesti particolari: difficoltà personali, esperienze difficili, una situazione stressante che persiste nel tempo sono altrettante cause scatenanti. Ma un malessere psichico può anche manifestarsi in modo improvviso e inaspettato.

Talvolta è difficile distinguere una situazione di malessere psicologico da un senso di sconforto passeggero. Se ha dei dubbi, si rivolga a uno specialista di fiducia.

QUALI FATTORI FAVORISCONO O PROVOCANO UN MALESSERE PSICHICO?

- Pressione di rendimento lavorativo – ingente carico di lavoro, ritmi serrati, condizioni opprimenti sui piani fisico ed emozionale
- Cumulo di impegni: professione, lavori domestici, figli
- Problemi finanziari, reddito modesto o paura di perdere il posto di lavoro
- Periodi particolari della vita come l'infanzia, l'adolescenza, il pensionamento o l'età molto avanzata, che espongono maggiormente a una crisi o a una malattia psichica
- Per la donna, la gravidanza e il puerperio, in quanto periodi di vulnerabilità emozionale e fisica
- Le pressioni a cui sono sottoposti gli adolescenti: elevate esigenze a scuola, mancato riconoscimento da parte dei compagni, bullismo, ecc.
- Conflitti persistenti in seno alla coppia o alla famiglia
- Le esperienze di lutto, che provocano profonde fratture nel corso della vita
- L'esperienza migratoria, una fonte continua di stress, soprattutto quando è accompagnata da prove e difficoltà quali:
 - la separazione dalla propria famiglia e dagli amici
 - uno statuto di soggiorno precario e la conseguente incertezza del futuro
 - una mancanza di riconoscimento sociale, esperienze di razzismo e di discriminazione
 - insufficienti possibilità di integrazione sociale e professionale
 - preoccupazioni relative all'integrazione dei figli
 - timori relativi ai parenti rimasti in patria
 - conoscenza insufficiente della lingua
- Qualsiasi esperienza traumatica o grave stress psichico, anche se vissuti in passato. Per certi migranti l'esperienza della guerra, della violenza, della distruzione e della tortura nel paese d'origine, come pure quella della fuga, può provocare profondi traumi.

Come qualsiasi malattia, un malessere psichico può essere favorito o provocato da diversi fattori.

HO BISOGNO DI AIUTO!

«HO GIÀ PROVATO DI TUTTO, EPPURE NON MI SENTO MEGLIO.»

Gabriella, 35 anni

«HO L'IMPRESSIONE DI ESSERE INTRAPPOLATO IN UNA SITUAZIONE SENZA VIA D'USCITA E NON SO PIÙ COME USCIRNE.»

Claudio, 24 anni

«LA MIA COMPAGNA NON COMPRENDE IL MIO PROBLEMA. E NON HO NESSUN ALTRO CHE MI CAPISCA, CHE MI SOSTENGA E MI ASCOLTI.»

Lucia, 59 anni

Se tali pensieri non le danno tregua, è giunto il momento di chiedere aiuto.

Talvolta è difficile ammettere con se stessi di avere bisogno di aiuto.

Il malessere psicologico e le malattie psichiche continuano a essere fonte di pregiudizi e le false credenze al riguardo sono ampiamente diffuse. Coloro che ne soffrono hanno quindi paura di essere bollati come «casi problematici», o si sentono dei falliti poiché sono incapaci di sormontare da soli le proprie difficoltà.

Chiedere aiuto non è un segno di debolezza, bensì una decisione coraggiosa.

Gli sforzi che tutti noi compiamo per gestire situazioni difficili non sempre sono fruttuosi. Ciascuno si scontra con i propri limiti. Il ricorso a una terza persona può aiutare a superarli e a intraprendere un salutare processo di cambiamento.

Il primo passo per risolvere i propri problemi psichici è consultare uno specialista con una delle modalità seguenti:

- un colloquio telefonico con uno specialista durante il quale lei può mantenere l'anonimato (segreto professionale);
- un colloquio con il suo medico di famiglia o con uno specialista di fiducia.



«DA SETTIMANE PROVO UNA
GRANDE SOFFERENZA INTERIORE.
MI SENTO TRISTE E HO MALE
DAPPERTUTTO.»

Martina, 39 anni

A CHI POSSO RIVOLGERMI?

Tutti i professionisti sono vincolati al segreto professionale.

■ Un medico di fiducia

Può trattarsi del suo medico di famiglia, ma anche di un medico specializzato in psichiatria e in psicoterapia.

■ Permanenza telefonica di

PRO MENTE SANA – consulenza anonima

La consulenza telefonica anonima viene fornita dagli psicologi e dai giuristi di Pro Mente Sana. È un primo passo verso un'assistenza professionale.

Tedesco:

Lunedì, martedì e giovedì dalle 9 alle 12; giovedì dalle 14 alle 17

Tel. 0848 800 858 (tariffa normale)

Francese:

Lunedì, martedì e giovedì dalle 10 alle 13

Consulenza giuridica: Tel. 0840 0000 61

Consulenza psicosociale: Tel. 0840 0000 62 (tariffa locale)

■ Telefono Amico – consulenza telefonica anonima in situazioni di crisi (d, f, i)

Il Telefono Amico offre ascolto a persone che ne hanno bisogno. Componendo questo numero si può parlare di qualsiasi problema personale, con la massima garanzia di anonimato e discrezione. Il Telefono Amico fornisce 24 ore su 24 un primo aiuto a tutte le persone in difficoltà, indipendentemente dalla loro appartenenza culturale o religiosa.

Offre anche consulenze via e-mail (risposta entro 48 ore) e online (chat individuale).

Tel. 143, www.143.ch

■ Teléfono de la Esperanza en Suiza (español)

La asociación Teléfono de la Esperanza se interesa en la salud emocional de las personas.

Escuchan y orientan a personas que pasan por un mal momento y/o viven una situación de crisis. La atención de ayuda especializada es de carácter anónimo, por lo que la intimidad y libertad son respetadas.

Teléfono 043 817 65 65, www.telefonodelaesperanza.org/zurich/labor

- **Assistenza per bambini e giovani** – aiuto anonimo in situazioni di crisi (d, f, i)
 Servizio di consulenza telefonica e online (chat) gratuita e anonima, disponibile 24 ore su 24, per bambini e adolescenti in crisi o in difficoltà. Il sito Internet contiene numerose informazioni e consigli su tematiche che preoccupano i bambini e gli adolescenti.
[Tel. 147](tel:147), www.147.ch

- **Servizi sociali**
 Gli assistenti sociali del comune sono le prime persone alle quali ci si può rivolgere per problemi di vario genere.

- **Assistenza spirituale delle comunità religiose**
 Un membro della sua comunità religiosa incaricato dell'assistenza spirituale può essere un primo interlocutore a cui chiedere consiglio in situazioni problematiche.

OFFERTE SPECIFICHE PER I MIGRANTI

- **Consulenza per i migranti**
 Nelle grandi città come Basilea, Berna, Ginevra, Losanna, Winterthur e Zurigo, le cliniche e i policlinici psichiatrici ed altre istituzioni offrono consulenze psichiatriche o psicologiche ai migranti, se necessario in presenza di un interprete. Anche gli interpreti sono tenuti al segreto professionale.

- **Ambulatorio per le vittime della tortura e della guerra (afk), Croce Rossa Svizzera**
 Werkstrasse 16, 3084 Wabern
[Tel. 031 960 77 77](tel:0319607777), gi-ambulatorium@redcross.ch, www.redcross.ch

- **Ambulatorio per le vittime della tortura e della guerra (afk), policlinico psichiatrico**
 Ospedale universitario di Zurigo, Culmannstrasse 8, 8091 Zurigo
[Tel. 044 255 52 80](tel:0442555280), www.psychiatrie.usz.ch

- **Ambulatorio per le vittime della tortura e della guerra, Ginevra (ctg Genève)**
 Département de médecine communautaire
 rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Ginevra 14
[Tel. 022 372 53 28](tel:0223725328), www.hcuge.ch

■ **Appartenances Genève**

bd St-Georges 72, 1205 Ginevra

Tel. 022 781 02 05

appartenances@appartenances-ge.ch, www.appartenances-ge.ch

■ **Appartenances Vaud**

Consultations psychothérapeutiques pour migrants (CPM)

www.appartenances.ch

- **CPM-Lausanne**, rue des Terreaux 10, 1003 Losanna

Tel. 021 341 12 50, cpm-lausanne@appartenances.ch

- **CPM-Vevey**, rue des Communaux 2A, 1800 Vevey

Tel. 021 922 45 22, cpm-vevey@appartenances.ch

- **CPM-Yverdon**, rue de l'Ancienne-Poste 2, 1400 Yverdon-les-Bains

Tel. 024 425 06 65, cpm-yverdon@appartenances.ch

■ **Lista degli psicoterapeuti che padroneggiano una lingua straniera**

Editore: Associazione Svizzera degli Psicoterapeuti (ASP)

Tel. 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch

AIUTO D'EMERGENZA IN SITUAZIONI DI CRISI

■ **Urgenze**

In caso d'urgenza (infortunio, malore e ogni altra situazione certa o presunta di pericolo di vita), chiami direttamente il numero d'emergenza **144**.

■ **Servizio di guardia medica**

Se non riesce a raggiungere il suo medico di famiglia, si rivolga al servizio di guardia medica. Può ottenere il numero telefonico del medico di turno nel suo comune di domicilio chiamando il **1811** (servizio informazioni).

■ **Pronto soccorso**

È possibile recarsi al pronto soccorso dell'ospedale più vicino. Tutti i servizi di pronto soccorso accolgono persone afflitte da crisi psichiche.

■ **Servizi psichiatrici ambulatoriali**

Servizi psichiatrici esterni, centri di crisi, policlinici psichiatrici, ecc., sono strutture d'accoglienza dirette da medici. Questi servizi, alcuni dei quali sono specializzati nell'assistenza di bambini e adolescenti e altri nel sostegno agli adulti, sono disponibili nella maggior parte dei cantoni.



QUALI SONO LE POSSIBILITÀ DI CURA E DI SOSTEGNO?

Il trattamento del malessere psichico si articola su vari livelli, che comprendono farmaci, psicoterapia e assistenza sociale.

Terapia farmacologica: in che modo mi aiuta?

Non è sempre necessario assumere un farmaco. Un sonnifero o un calmante prescritto da un medico può tuttavia procurare sollievo a una persona che soffre d'insonnia o di uno stato perdurante di agitazione. Per trattare la depressione o l'ansia, lo specialista prescrive dei medicinali specifici, i cosiddetti psicofarmaci. Queste sostanze da sole non portano alla guarigione, ma possono attenuare i sintomi e migliorare le condizioni del paziente. È importante attenersi scrupolosamente alle prescrizioni del medico e discutere con lui gli effetti del medicamento.

Cos'è la psicoterapia?

La psicoterapia, etimologicamente la «cura dell'anima», comprende diversi tipi di intervento, alcuni dei quali sono basati sulla parola e altri su un approccio corporeo. Viene praticata da uno psichiatra o da uno psicologo.

Psicoterapia

La psicoterapia le offre uno spazio protetto entro il quale può parlare liberamente delle sue difficoltà e preoccupazioni, esprimere i suoi sentimenti e i suoi pensieri. Può aiutarla a capire le sue emozioni e a sviluppare la capacità e le risorse per imprimere un cambiamento duraturo alla sua vita. La psicoterapia aiuta a lenire ansie e paure, a ritrovare il sonno, a migliorare i rapporti con gli altri e ad affrontare meglio le situazioni problematiche.

Terapia corporea

Il movimento e la respirazione sono considerati l'espressione dell'anima. Le tensioni e i dolori fisici possono essere l'espressione di una sofferenza psichica. Mediante la terapia corporea lei impara a rilassare il suo corpo e a controllare la respirazione, agendo così in modo positivo sul suo benessere psichico.

Assistenza sociale ed economica

Se lo desidera, può beneficiare di un aiuto concreto per gestire le difficoltà e i conflitti. Può trattarsi di una consulenza medica con membri della sua famiglia, il suo datore di lavoro o le autorità. Dei professionisti (medici, psicologi e servizi sociali) cercano insieme a lei delle possibili soluzioni ai suoi problemi quotidiani.

CI SONO ANCHE ALTRE FORME DI AIUTO?

Metodi terapeutici complementari

Oltre alla medicina occidentale tradizionale, vi sono altri approcci terapeutici quali l'omeopatia o la medicina cinese.

Gruppi di auto-aiuto

Delle persone con problemi analoghi si raggruppano per incontrarsi, condividere le proprie esperienze e scambiare consigli.

Assistenza spirituale

Un membro della sua comunità religiosa incaricato dell'aiuto spirituale la assiste e l'accompagna.

POSSONO RICEVERE UN SOSTEGNO ANCHE I MIEI FAMILIARI?

Una situazione di disagio psichico mette a dura prova anche i familiari, che possono sentirsi impotenti e sotto pressione.

Parenti, coniugi e amici provano talvolta delle difficoltà a gestire la crisi o la malattia psichica di una persona cara. La loro difficoltà a comprendere e ad accettare può originare sentimenti di tristezza o di impotenza, ma anche accuse nei confronti del malato del genere: «Sei pigro», «Non hai voglia di lavorare», «Non hai volontà».

Anche i familiari possono beneficiare di un aiuto professionale rivolgendosi ai servizi di consulenza telefonica o al medico di famiglia. I professionisti sapranno aiutarli.

CHI ESEGUE I TRATTAMENTI SPECIFICI?

Psichiatra

Lo psichiatra è un medico specializzato in psichiatria. Cura i disturbi psichici servendosi della psicoterapia e degli psicofarmaci.

Psicoterapeuta

Lo psicoterapeuta è un professionista che ha assolto una formazione specifica in psicoterapia. È in grado di assistere e curare persone in crisi o affette da problemi psichici.

La cosa più importante: la fiducia

È importante che lei abbia fiducia nella persona che la assiste. Talvolta può essere più facile consultare una persona dello stesso sesso. Inoltre è preferibile che il paziente possa comunicare con il terapeuta nella propria lingua materna. Non esiti a esprimere i suoi desideri e le sue esigenze.

Trattamento medico e psicoterapeutico



CHI PAGA?

In via di principio, tutti gli assicurati in Svizzera hanno diritto alle prestazioni dell'assicurazione di base, che sono uguali presso tutte le casse malati.

QUALI COSTI PRENDE A CARICO LA MIA CASSA MALATI?

Trattamento medico e psichiatrico

La sua cassa malati rimborsa le prestazioni dell'assicurazione di base. Per la psicoterapia vigono disposizioni particolari.

Trattamento effettuato da psicoterapeuti non medici

Se consulta uno psicoterapeuta non medico che esercita su delega di un medico («psicoterapia delegata»), i costi vengono rimborsati dalla cassa malati nell'ambito dell'assicurazione di base. Per contro, una psicoterapia praticata da uno psicoterapeuta non medico che esercita a titolo indipendente non viene presa a carico. Molte casse malati tuttavia propongono delle assicurazioni complementari che coprono parzialmente i costi dei trattamenti dispensati da uno psicoterapeuta qualificato. Si informi sulle condizioni di rimborso presso il terapeuta già in occasione del primo contatto.

Metodi terapeutici complementari

I costi di tali trattamenti non sono coperti dall'assicurazione di base, eccettuata l'agopuntura se è praticata da un medico con formazione specifica. Molte casse malati propongono delle assicurazioni complementari che danno diritto a un rimborso parziale dei costi.

Chi paga le prestazioni di consulenza e di aiuto?

Se non sa esattamente chi prende a carico i costi delle prestazioni alle quali fa ricorso, si informi presso un servizio competente (p. es. servizi sociali, servizio sociopsichiatrico Spitex).

OGNI PERCORSO TERAPEUTICO È DIVERSO

Le vie che portano alla guarigione sono tanto diverse quanto gli individui stessi. I trattamenti non producono gli stessi effetti per tutti. L'importante è che ciascuno benefici di un sostegno che lo aiuti a ristabilirsi e a sentirsi bene. Mentre gli psicofarmaci sono utili agli uni per prevenire nuove crisi, altri preferiscono rinunciare a un trattamento farmacologico e cercano altre strategie per prevenire le ricadute, controllare le loro paure, attenuare gli sbalzi di umore o convivere con le voci che li tormentano.

Il processo di guarigione non è un percorso lineare.

La strada verso la guarigione è talvolta tortuosa. Il percorso terapeutico può essere segnato da ricadute: una nuova crisi, la ricomparsa di determinati sintomi, un ricovero all'ospedale. Non bisogna scoraggiarsi. Ricerche scientifiche hanno dimostrato che, durante il processo di guarigione, le crisi diventano sempre più rare e più brevi.

Svolgere un ruolo attivo nella propria guarigione, chiedere aiuto e trovare la propria via: una sfida, ma anche un'opportunità.

«AVERE CONSULTATO UNO PSICHIATRA È STATO UN PASSO IMPORTANTE PER ME. OGGI SONO CONTENTA DI AVERLO FATTO. LO PSICHIATRA HA ESAMINATO CON ME LE DIVERSE POSSIBILITÀ TERAPEUTICHE. HO OPTATO PER UN TRATTAMENTO FARMACOLOGICO ASSOCIATO A UNA PSICOTERAPIA. IN SEGUITO MI SONO MESSA IN CONTATTO CON UN GRUPPO DI AUTO-AIUTO. MI SENTO COMPRESA DA QUESTE PERSONE CHE HANNO PROBLEMI ANALOGHI AI MIEI. HO IMPARATO CHE NON CI SONO RICETTE MIRACOLOSE. ORA MI SENTO BENE E SONO NUOVAMENTE CAPACE DI RIDERE.»

Sonia, 48 anni

INFORMAZIONI GIURIDICHE PER CHI ESERCITA UN'ATTIVITÀ LAVORATIVA

Devo informare il mio datore di lavoro che soffro di problemi psichici e che sono pertanto totalmente o parzialmente inabile al lavoro?

Lei è tenuto/a a comunicare al suo datore di lavoro che non può presentarsi al lavoro per motivi di salute, senza tuttavia fornire indicazioni sulla malattia o sui disturbi di cui soffre. Nemmeno il certificato medico deve fornire informazioni sul motivo dell'inabilità lavorativa.

La mia inabilità lavorativa mi dà diritto a delle prestazioni?

Come salariato/a le viene versato lo stipendio o un'indennità giornaliera di malattia per una durata determinata. Verifichi le sue polizze assicurative (assicurazione malattia e assicurazioni private) per sapere se ha diritto a un'indennità giornaliera in caso di inabilità lavorativa.

Il mio datore di lavoro può licenziarmi a causa dei miei problemi psichici?

In via di massima il datore di lavoro può licenziare un suo dipendente senza motivare la propria decisione. Tuttavia, nel caso di un'inabilità di lavoro dovuta a problemi psichici, lei è protetto/a dal licenziamento durante un determinato periodo. Si informi sui suoi diritti presso un servizio di consulenza giuridica come quello di Pro Mente Sana.

Il mio datore di lavoro mi consiglia di rassegnare le dimissioni. Cosa devo fare?

Se lei si licenzia o accetta di sciogliere il rapporto di lavoro di comune accordo con il suo datore di lavoro, rischia di perdere il diritto allo stipendio o alle prestazioni assicurative. Prima di intraprendere un passo del genere, si informi presso un servizio di consulenza giuridica.

**Con un aiuto adeguato si possono cambiare molte cose.
Non si scoraggi!**

Talvolta è difficile trovare lo specialista giusto. I seguenti servizi la informano gratuitamente sulle risorse disponibili nelle sue vicinanze.

ASSISTENZA PSICHIATRICA / PSICOTERAPEUTICA

- **Si rivolga al suo medico di famiglia.**
- **SSPP:** Società Svizzera di Psichiatria e Psicoterapia
Tel. 031 313 88 33, www.psychiatrie.ch

PSICOTERAPIA: OFFERTA DI SERVIZI PSICOLOGICI

- **FSP:** Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi
Tel. 031 388 88 00, www.psychologie.ch
- **ASP:** Associazione Svizzera degli Psicoterapeuti
Tel. 043 268 93 75, www.psychotherapie.ch
Elenco degli psicoterapeuti che padroneggiano una lingua straniera
- **Società degli psicoterapisti delegati**
Tel. 043 497 95 65, (Stefan Dietrich), www.gedap.ch

GRUPPI DI AUTO-AIUTO

- **KOSCH:** Coordinamento e promozione di gruppi di auto-aiuto in Svizzera. Informazioni sui gruppi di auto-aiuto
Tel. 0848 810 814, www.kosch.ch
- **VASK:** Associazione dei familiari e amici delle persone con disagio psichico
Tel. 061 271 16 40, www.vask.ch, www.vaskticino.ch

PREVENZIONE DEL SUICIDIO

- **IPSILON:** Iniziativa per la prevenzione del suicidio in Svizzera
Fornisce gli indirizzi dei servizi e centri di consulenza nazionali e locali.
www.ipsilon.ch

SERVIZI DI CONSULENZA GIURIDICA

Le questioni di ordine giuridico relative a una situazione di malessere psicologico vanno chiarite. Questi servizi sono per lo più gratuiti.

■ PRO MENTE SANA

Tedesco

lunedì, martedì e giovedì dalle 9 alle 12, giovedì dalle 14 alle 17

Consulenza telefonica 0848 800 858 (tariffa normale)

Francese

Lunedì, martedì e giovedì dalle 10 alle 13

Consulenza giuridica: Tel. 0840 0000 61

Internet

Il nostro sito Internet www.promentesana.ch contiene dei link che rinviano ad altri servizi e consultori.

■ Servizio di consulenza giuridica nelle sue vicinanze

Se cerca un servizio di consulenza giuridica nelle sue vicinanze, può effettuare una ricerca su Internet o nell'elenco telefonico a partire dalle seguenti parole-chiave:

consulenza giuridica, consultori, servizio sociale, consultorio delle donne, sindacati, ecc., in relazione con migrante o migrazione e il nome della città più vicina al suo luogo di residenza.

Es.: consulenza giuridica, Locarno, migrazione.

PRO MENTE SANA

La Fondazione svizzera Pro Mente Sana diffonde informazioni e consigli sulla salute e la malattia psichica. Essa tutela gli interessi e i diritti dei malati.

Pro Mente Sana pubblica guide e prospetti informativi su tematiche specifiche. La nostra offerta figura sull'elenco delle pubblicazioni e sul nostro sito Internet.

SCHWEIZERISCHE STIFTUNG
PRO MENTE SANA
HARDTURMSTRASSE 261
POSTFACH
CH-8031 ZÜRICH

TELEFON 044 563 86 00
TELEFAX 044 563 86 17

kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch
PC 80-19178-4

ASSOCIATION ROMANDE
PRO MENTE SANA
RUE DES VOLLANDES 40
CH-1207 GENEVE

TÉLÉPHONE 022 718 78 40
TELEFAX 022 718 78 49

info@promentesana.org
www.promentesana.org
CP 17-126679-4

