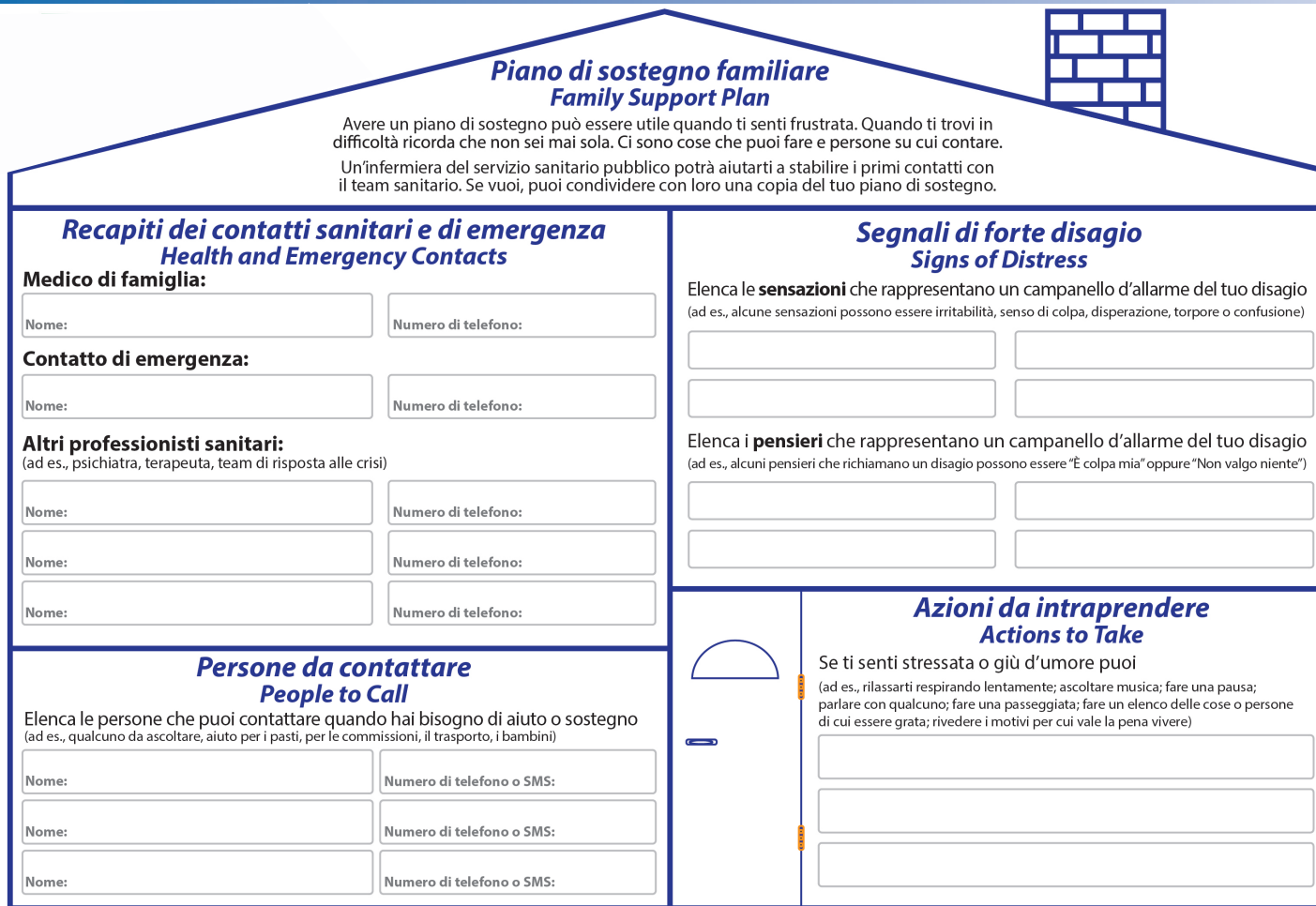


Family Support Plan - Italian



**Piano di sostegno familiare
Family Support Plan**

Avere un piano di sostegno può essere utile quando ti senti frustrata. Quando ti trovi in difficoltà ricorda che non sei mai sola. Ci sono cose che puoi fare e persone su cui contare.
Un'infermiera del servizio sanitario pubblico potrà aiutarti a stabilire i primi contatti con il team sanitario. Se vuoi, puoi condividere con loro una copia del tuo piano di sostegno.

<p>Recapiti dei contatti sanitari e di emergenza Health and Emergency Contacts</p> <p>Medico di famiglia:</p> <p>Nome: <input style="width: 150px;" type="text"/> Numero di telefono: <input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p>Contatto di emergenza:</p> <p>Nome: <input style="width: 150px;" type="text"/> Numero di telefono: <input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p>Altri professionisti sanitari: (ad es., psichiatra, terapeuta, team di risposta alle crisi)</p> <p>Nome: <input style="width: 150px;" type="text"/> Numero di telefono: <input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p>Nome: <input style="width: 150px;" type="text"/> Numero di telefono: <input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p>Nome: <input style="width: 150px;" type="text"/> Numero di telefono: <input style="width: 150px;" type="text"/></p>	<p>Segnali di forte disagio Signs of Distress</p> <p>Elenca le sensazioni che rappresentano un campanello d'allarme del tuo disagio (ad es., alcune sensazioni possono essere irritabilità, senso di colpa, disperazione, torpore o confusione)</p> <p><input style="width: 150px;" type="text"/> <input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p><input style="width: 150px;" type="text"/> <input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p>Elenca i pensieri che rappresentano un campanello d'allarme del tuo disagio (ad es., alcuni pensieri che richiamano un disagio possono essere "E colpa mia" oppure "Non valgo niente")</p> <p><input style="width: 150px;" type="text"/> <input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p><input style="width: 150px;" type="text"/> <input style="width: 150px;" type="text"/></p>
<p>Persone da contattare People to Call</p> <p>Elenca le persone che puoi contattare quando hai bisogno di aiuto o sostegno (ad es., qualcuno da ascoltare, aiuto per i pasti, per le commissioni, il trasporto, i bambini)</p> <p>Nome: <input style="width: 150px;" type="text"/> Numero di telefono o SMS: <input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p>Nome: <input style="width: 150px;" type="text"/> Numero di telefono o SMS: <input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p>Nome: <input style="width: 150px;" type="text"/> Numero di telefono o SMS: <input style="width: 150px;" type="text"/></p>	<p>Azioni da intraprendere Actions to Take</p> <p>Se ti senti stressata o giù d'umore puoi (ad es., rilassarti respirando lentamente; ascoltare musica; fare una pausa; parlare con qualcuno; fare una passeggiata; fare un elenco delle cose o persone di cui essere grata; rivedere i motivi per cui vale la pena vivere)</p> <p><input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p><input style="width: 150px;" type="text"/></p> <p><input style="width: 150px;" type="text"/></p>

Per ulteriori informazioni sulla depressione post-partum e per assistenza, consulta il sito www.ahs.ca/ppd

Se vivi una situazione di forte disagio e non sei in grado di tutelare la tua incolumità, chiama il 911 e ti verrà inviato qualcuno che ti porterà in ospedale

Linee telefoniche dirette d'emergenza disponibili 24 ore su 24 / Urgent 24 hour Helplines

Linea per la salute mentale..... 1.877.303.2642
Linea per la prevenzione dei suicidi 1.800.784.2433

Linea per la violenza domestica..... 310.1818
Linea di consulenza farmacologica ed erboristica 1.800.332.1414
Linea di consulenza sanitaria 811