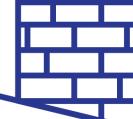


Family Support Plan - Italian

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.

Recapiti dei contatti sanitari e di emergenza Health and Emergency Contacts

Medico di famiglia:

Contatto di emergenza:

Altri professionisti sanitari:
(ad es., psichiatra, terapeuta, team di risposta alle crisi)

Segnali di forte disagio Signs of Distress

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)

Elenca i **pensieri** che rappresentano un campanello d'allarme del tuo disagio
(ad es., alcuni pensieri che richiamano un disagio possono essere "È colpa mia" oppure "Non valgo niente")

Persone da contattare People to Call

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)

Azioni da intraprendere Actions to Take

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)

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'urgenza 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

© 2023, Alberta Health Services, Promoting Health
This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.