



Dove trovare informazioni sul tema della salute mentale ai tempi del coronavirus?

Una selezione di offerte

Stato: 16 dicembre 2020

Ci limitiamo qui principalmente sulle offerte di sostegno a **livello nazionale o di regione linguistica** che si occupano direttamente della salute mentale. Nei Cantoni esistono un vasto numero di ulteriori **offerte** e informazioni supplementari, che possono essere reperite ad esempio sulle pagine delle campagne seguenti:

www.wie-gehts-dir.ch
www.santepsy.ch
www.salutepsi.ch

Inoltre esistono anche numerose offerte in altri campi tematici, qui non menzionate in modo esaustivo, che interagiscono con la salute mentale.

Salute mentale sul sito dell'UFSP:
www.bag.admin.ch/salute-mentale

Aiuto sul sito della campagna dell'UFSP:
www.ufsp-coronavirus.ch/aiuto/

Consigli e offerte per rafforzare la salute mentale ai tempi del coronavirus (in tedesco):
www.dureschnufe.ch

Campagna per la promozione della salute mentale su mandato di Promozione Salute Svizzera:
www.wie-gehts-dir.ch nella Svizzera tedesca
www.santepsy.ch nella Svizzera francese
www.salutepsi.ch in Ticino

Rete Salute Psichica Svizzera:
<https://www.npg-rsp.ch/it/home.html>

Infoline nel Ticino:
www4.ti.ch/dss/dsp/covid19/home
Hotline cantonale 0800 144 144

10 passi per la salute mentale nell'emergenza coronavirus:
www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Corona/BAG-NPG_Poster_Corona_IT.pdf
Filmato senza audio sullo stesso tema: www.youtube.com/watch?v=Ug7JL7meBYY

Telefono Amico:
www.143.ch

inCLOUsiv – La piattaforma di scambio intorno ai temi sulla salute mentale (in tedesco):
www.inclousiv.ch/

Parla dei pensieri suicidi:
www.parlare-puo-salvare.ch

E-mail di fiducia per assistenza pastorale (in tedesco):
www.seelsorge.net/de/e-mail-seelsorge/

Consulenza psicosociale per malati psichici e i loro familiari:
www.promentesana.ch

NAP *Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie*, Centri di consulenza per i familiari assistenti (in tedesco):
www.angehoerige.ch/angebote-fuer-angehoerige/angehoerigenberatung

VASK Svizzera, associazione delle organizzazioni regionali dei famigliari di malati psichici:
www.vask.ch/it/Home

Psicoterapeuti psicologi:
www.psychologie.ch

Psichiatri:
www.psychiatrie.ch

Anziani:
www.prosenectute.ch/it
www.zwaeg-ins-alter.ch (in tedesco e francese)
www.ssr-csa.ch/it/home/

Alzheimer:
www.alzheimer-schweiz.ch/it
Tel.: 058 058 80 00

Hotline Palliative-Care per persone alla fine della vita a domicilio (nel cantone di Zurigo) (in tedesco):
www.pallnetz.ch/seelsorge-hotline.htm

Bambini e adolescenti:
www.feel-ok.ch (in tedesco)
www.ciao.ch (in francese), www.tschau.ch (in tedesco)
www.projuventute.ch/it, www.147.ch/it/
www.kinderseele.ch (in tedesco)

Genitori:
www.elternnotruf.ch (in tedesco)
www.projuventute.ch/it

Collocamento di padrini volontari per genitori con problemi di salute mentale (in tedesco):
www.ponto.ch

Popolazione migrante:
www.migesplus.ch/it/temi/nuovo-coronavirus-covid-19

EPER ENTRAIDE PROTESTANTE SUISSE:

Prestazioni per i migranti di età superiore ai 50 anni (in francese o tedesco):

www.eper.ch/nos-prestations/prestation-pour-personnes-migrantes-de-plus-de-50-ans-et-qui-resident-en-suisse

Promozione della salute per le persone che vivono in condizioni precarie (in francese o tedesco):

www.eper.ch/project-explorer/permanences-volantes

Telefono di contatto EPER «Conversazioni contro la solitudine» (disponibile in tedesco e in italiano):

www.heks.ch/was-wir-tun/heks-kontakttelefon

Persone socioeconomicamente svantaggiate:

www.caritas.ch/it/trovare-aiuto/aiuto-durante-la-crisi-del-coronavirus.html

Autoaiuto:

www.autoaiutosvizzera.ch/shch/it/aktuell/news/2020.html

Consulenza online sulle dipendenze:

www.safezone.ch/consulenza.html

Dipendenze Svizzera

www.dipendenzesvizzera.ch

Helpline LGBT+:

www.lgbt-helpline.ch/it/

Tel. 0800 133 133

Auto in caso di violenza domestica:

www.opferhilfe-schweiz.ch/it/

Consulenza psicologica e sostegno alle persone con disabilità e ai loro famigliari:

In tedesco: www.insieme.ch/insieme/angebot/lebensraume/

In francese: www.insieme.ch/fr/insieme/offre/lieux-de-vie/

La consulenza sociale da Pro Infirmis è il primo interlocutore per le persone con disabilità e i loro famigliari:

www.proinfirmis.ch/it/chi-siamo/prestazioni.html

In lingua facile: www.proinfirmis.ch/it/lingua-facile.html

Rete di consulenza per le vittime del razzismo:

www.network-racism.ch/it/home.html

Polizia tel. 117

Ambulanza tel. 144

Gestire (in modo efficace) lo stress tra i professionisti della salute (in tedesco):

www.recharge-usz.ch

upway-App - aiuta a ritrovare la via del ritorno nel ambiente sociale e nel mondo del lavoro (in tedesco):

www.vereinupway.ch