

Circ. N. 61

Alle famiglie e ai Docenti

## Progetto "IOCHIEDOAIUTO"

Il nostro Istituto aderisce al progetto #IOCHIEDOAIUTO promosso e sostenuto **dall'Ordine degli Psicologi del Lazio e la Croce Rossa Italiana** per attivare una **campagna di prevenzione e intervento sull'ideazione suicidaria e sui comportamenti autolesivi degli adolescenti**. L'iniziativa prende le mosse da alcuni dati preoccupanti, che mostrano come in questo particolare momento storico, il suicidio e le condotte non conservative in genere rappresentino uno dei pericoli più allarmanti a livello sociale.

In tale scenario si colloca l'intervento congiunto dei due enti che, con l'avvio della collaborazione con il nostro Istituto e delle istituzioni scolastiche aderenti, intendono perseguire una pluralità di obiettivi, primo fra tutti il raggiungimento di un benessere psicologico e fisico dei nostri studenti in concerto con una maggior conoscenza e consapevolezza del fenomeno, al fine di attuare interventi diretti e fornire strumenti di sensibilizzazione, prevenzione e intervento nei confronti degli attori coinvolti, delle figure di accudimento e della comunità educante. Di fondamentale importanza, per il raggiungimento di tali obiettivi, risulta il coinvolgimento e la sinergia tra il sistema educativo e le famiglie degli studenti. #IOCHIEDOAIUTO che vuole supportare gli adolescenti attraverso il vigilante coinvolgimento di genitori, docenti, strutture sociosanitarie del territorio e professionisti della salute mentale.

Il progetto verrà presentato in occasione del Collegio dei Docenti del 23 ottobre dalle Dott.sse referenti provinciali dell'Ordine degli Psicologi Viviana De Rosa e Flavia Lanni e si articolerà secondo i seguenti incontri nell'Aula Magna del plesso di via Alessandrini:

- lunedì 30 ottobre ore 17:00 – 19:00, dedicato a docenti e genitori
- Un incontro da calendarizzare dedicato ai soli insegnanti della durata di 2h
- Un incontro da calendarizzare dedicato ai soli genitori della durata di 2h

Gli incontri saranno tenuti da psicologi del HUB Territoriale del IX Municipio che aiuteranno i partecipanti a:

- conoscere e riconoscere il fenomeno
- identificare fattori e segnali di rischio
- ottenere informazioni accurate e aiuto professionale

In occasione degli incontri verrà presentata la piattaforma interattiva #IOCHIEDOAIUTO (<https://iochiedoaiuto.it>) per ricevere informazioni e ottenere aiuto qualificato. Saranno in seguito attivati a Scuola, in orario antimeridiano, a cura di psicologi ed educatori della Croce Rossa Italiana, dei laboratori esperienziali rivolti ad un gruppo di ragazzi e ragazze in ambo i plessi di Alessandrini e Vallerano. I partecipanti ai laboratori saranno ambasciatori della loro esperienza che successivamente

condivideranno nelle proprie classi ai propri compagni, privilegiando la metodologia della *Peer to Peer education*.

Per chiedere aiuto,  
per capire come aiutare una persona  
in difficoltà accanto a te,  
per avere un contatto diretto,  
per approfondire il tema del suicidio  
e dell'autolesionismo

visita il sito  
**iochiedoaiuto.it**



**#IoChiedoAiuto**

Per ulteriori informazioni  
scannerizza il QRCode



### Progetto a cura



**Croce Rossa Italiana**  
Comitato Municipio IX di Roma

**CRI per le persone**

800-065510

attivo 7/24

06.89471299 - 3440695951

segreteria@criroma9.org

www.criroma9.org



**Hub Territoriale Roma Municipio 9**  
gratuito e aperto a tutta la cittadinanza  
su appuntamento  
353 4363701  
hub.benesserepsico@gmail.com  
Via Tommaso Sillani 24- Roma



Croce Rossa Italiana  
Comitato Municipio IX di Roma



# Non sei solo!

Campagna di prevenzione  
del suicidio e dell' autolesionismo  
in adolescenza



**#IoChiedoAiuto**



per un ascolto immediato

Telefono Azzurro

**1.96.96**

#### Se sei un adolescente e...

- Provi umiliazione, tristezza, rabbia
- Hai difficoltà ad alzarti la mattina
- Vedi un problema più grande di te e vorresti fuggire



- Non hai voglia di vedere gli amici
- Hai perso l'appetito o ti abbuffi
- Pensi che farti del male risolverebbe il problema
- Hai pensato alla morte per risolvere la situazione

- Il dolore e l'angoscia sono sempre più presenti
- Ti sembra di non resistere più senza farti del male
- Pensi continuamente alla morte come soluzione al problema

#### Se una persona che conosci...

- È triste, si isola o piange spesso
- Non ha interessi e cura meno il suo aspetto
- Beve spesso alcolici, fuma molto o fa uso di droghe

- Non esce più
- Parla poco
- È indifferente
- Ha detto di voler morire

- Ha segni sul corpo
- Mostra improvvisa felicità dopo tanta tristezza
- Ti ha inviato uno strano messaggio di saluto

#### Non sei solo!

Se stai lottando contro depressione, autolesionismo, pensieri suicidi, se hai necessità di sfogarti parlando o se conosci qualcuno che ha bisogno di una mano, chiedi aiuto.

Per un pericolo immediato, chiama il numero di emergenza locale o recati immediatamente al pronto soccorso più vicino.

#### Altri contatti

**Croce Rossa** 800-065510  
**Lucy Ospedale Bambino Gesù** 06 6859 2265  
**Hub Territoriale Municipio IX** 353 4363701

#### Chiedi aiuto!

Parla con qualcuno, chiedi aiuto ad un genitore, un familiare, un amico o uno psicologo.

Oppure chiama il Telefono Azzurro

**1.96.96**

#### Chiedi aiuto!

Stagli accanto, ascolta e rassicura, parlane con un esperto.

In caso di emergenza chiama il

**112**

