

# CENTRO DI SALUTE MENTALE PER ADULTI

**Insieme ci prendiamo cura del  
benessere e di un futuro sano.**



## IL NOSTRO BENESSERE MENTALE È IMPORTANTE

**La salute mentale è parte integrante della salute olistica di un individuo in tutte le fasi della vita, poiché influenza il nostro pensiero, le emozioni, le esperienze e i comportamenti.**

Una buona salute mentale ci permette di:

- provare un senso di soddisfazione, significato e speranza,
- avere autostima e una sana immagine di sé,
- avere rapporti interpersonali gratificanti e
- poter affrontare efficacemente le sfide in tutti gli ambiti della vita.

Tutti affrontiamo varie sfide nel corso della nostra vita durante le quali possiamo sperimentare sbalzi d'umore e sensazioni, pensieri ed emozioni spiacevoli, che sono occasionali e transitori. Le sfide sono parte integrante della vita e una buona salute mentale ci aiuta a risolverle con successo, da soli o con l'aiuto dei nostri cari.



## QUANDO CHIEDERE AIUTO

Tuttavia, quando ci accorgiamo che non possiamo risolvere i problemi da soli o con l'aiuto di altri e ci affliggono a tal punto da peggiorare visibilmente il nostro umore, il pensiero e il comportamento, condizionando negativamente la nostra quotidianità, le relazioni e la qualità della vita, è opportuno cercare un'assistenza professionale.

**Nella tua zona c'è un centro di salute mentale per adulti che fornisce un aiuto professionale rapido e accessibile a chiunque stia affrontando un disagio mentale o abbia bisogno di consigli su come aiutare i propri cari.**



## **COME SI SVOLGE IL SUPPORTO E L'ASSISTENZA**

**Chiunque soffra di disagio mentale può scegliere di parlare con gli esperti del Centro di salute mentale. Puoi anche chiedere aiuto e consigli per i tuoi cari. Per accedere al trattamento non è necessariamente richiesta un'impegnativa.**

Si può anche essere indirizzati al centro dal proprio medico di famiglia, da medici specialisti, dai servizi di pronto soccorso, dal centro di assistenza sociale, dagli operatori dei programmi di assistenza sociale e da altri servizi partecipanti.

**In un unico posto è disponibile un team di esperti:**

- infermiere,
- assistenti sociali,
- terapisti occupazionali,
- psicologi e,
- psichiatri.

## **Ti offrono varie forme di aiuto:**

- supporto e trattamento,
- sostegno ai familiari,
- consulenza e formazione,
- psicoterapia e terapia di gruppo.

Il centro collabora inoltre con altri servizi e organizzazioni nella comunità locale che possono anche fornire supporto e aiuto.

Al primo contatto discuterai dei tuoi problemi con l'infermiera e fisserai un appuntamento per la prima visita al centro. Lavorerai quindi con il team per definire il piano di assistenza più ottimale per te.





za duševno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

Insieme possiamo risolvere molte difficoltà.  
Se avete domande relative alla vostra salute  
mentale, chiamateci e saremo felici di aiutarvi.

**In caso di emergenze e condizioni rischiose per  
la vita e la salute, cercare aiuto nei centri di  
emergenza o chiamare il numero di telefono 112.**



La rete dei centri di salute mentale per adulti è  
stata creata nell'ambito del Programma nazionale  
di salute mentale MIRA. Per maggiori informazioni  
consultare il sito [zadusevnozdravje.si](http://zadusevnozdravje.si)

## INFORMAZIONI DI CONTATTO

