

# Dove cercare sostegno

## **Medico di famiglia**

### **Psicologi**

Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi (FSP)

Tel. 031 388 88 00

[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

### **Gruppi di auto aiuto**

[www.autoaiutosvizzera.ch](http://www.autoaiutosvizzera.ch)

### **Il telefono amico Ticino**

Tel. 143 (24h, anonimo, gratuito),

[www.143.ch](http://www.143.ch)

### **Consulenza e aiuto per bambini e giovani in difficoltà**

Tel./SMS 147 E-Mail: [www.147.ch](http://www.147.ch)

(24h, anonimo, gratuito)

### **Aiuto alle vittime di reato**

[www.ti.ch/lav](http://www.ti.ch/lav)

### **Lutto per un figlio**

SCISMA Tel (24h, anonimo),

Tel. 079 886 08 22

[www.scisma.ch](http://www.scisma.ch)

### **Vostra parrocchia**

### **Servizio sociale Rega**

Tel. 044 654 33 11