

# AIUTO

Alla fine della giornata non hai né la voglia né l'energia per pensare in modo positivo? Hai la testa piena di problemi e vuoi svuotarla al più presto? Il consumo di sostanze è diventato una costante della tua vita? Le droghe non ti aiuteranno mai a risolvere i tuoi problemi!

A volte basta smettere cercando alternative divertenti e valide in grado di rendere superfluo il consumo di sostanze. Può essere necessario cambiare le amicizie, i luoghi che frequenti e le tue abitudini. Altre volte lottare contro le dipendenze fisiche e psichiche è un percorso più complesso. In questo caso, è meglio parlare con qualcuno, se possibile un professionista, in grado di aiutarti o consigliarti.

Vuoi saperne di più? Hai bisogno di aiuto?

In tutte le principali città svizzere esistono dei centri di consulenza che possono rispondere alle tue domande gratuitamente e con la massima discrezione.

In Ticino puoi rivolgerti:

## **Per problemi legati al consumo di sostanze illegali:**

ANTENNA ICARO - Centro consulenza e aiuto (da linkare al sito)

Bellinzona 091 826 21 91

Locarno 091 751 59 29

INGRADO – Centro consulenza e aiuto (da linkare al sito)

Lugano 091 973 30 30

Chiasso 091 682 86 86

AIUTO AIDS TICINO – Consulenza anonima (da linkare al sito)

Lugano 091 923 17 17

## **Vuoi smettere di consumare sostanze e cerchi un gruppo che ti sostenga? In questo caso puoi rivolgerti all'associazione:**

NARCOTICI ANONIMI NEL CANTONE TICINO (da linkare al sito)

Helpline 076 527 26 91

## **Se alzi il gomito troppo spesso, puoi rivolgerti a:**

INGRADO (da linkare al sito)

Bellinzona 091 826 12 69

Biasca 091 862 43 70

Chiasso 091 695 35 06

Locarno 091 751 78 78

Lugano 091 923 92 83

Mendrisio 091 646 62 26

ALCOLISTI ANONIMI DELLA SVIZZERA ITALIANA (da linkare al sito <http://www.aasri.org/indexi.php>)

Permanenza telefonica 0848 848 846

**Se hai dei problemi legati all'alimentazione:**

CENTRO DI COMPETENZA PER DISTURBI ALIMENTARI (da linkare al sito)  
Ospedale regionale di Mendrisio  
Via Alfonso Turconi 23  
6850 Mendrisio  
Tel 091 811 31 11

**Domande su aspetti legati alla fertilità, alla sessualità e all'affettività?**

CENTRI DI PIANIFICAZIONI FAMILIARI

Bellinzona	091 811 92 32
Locarno	091 811 45 51
Mendrisio	091 811 36 50

**Se invece vuoi ricevere del materiale informativo o vuoi organizzare un info-point in occasione di un party, rivolgiti a:**

RADIX SVIZZERA ITALIANA (da linkare al sito)  
Via Treavano 6  
c.p. 4044  
6904 Lugano  
Tel 091 922 66 19  
[info@danno.ch](mailto:info@danno.ch)

Danno.ch  
<http://www.danno.ch/>