

TO KEEP IN MIND

Fai della tua salute mentale una priorità! <3

Abbiamo la fortuna di avere dei super professionisti a disposizione delle studentesse e degli studenti <3

Consulenza psicologica per le studentesse e gli studenti dell'università

La prima consultazione è offerta dall'Università. Dal secondo incontro il prezzo è di 20.- CHF per tutta la popolazione studentesca e anche per i dottorandi e le dottorande.

Per prendere appuntamento :
conseilpsychologique@unifr.ch
oppure al +41 26 300 70 41

Se cerchi uno spazio (aperto a tutti, credenti e non) per riposarti, pregare o meditare <3

Assistenza spirituale dell'università

Sito dell'UNIFR

- 📍 organisation
- 📍 services académiques
- 📍 aumoneries

Puoi salvare delle vite se riconosci questi segnali d'allarme :

- **Isolamento**
- **Disturbi del sonno**
- **Perdita di interessi**
- **Cambiamenti di umore**
- **Abuso di sostanze**
- **Disturbi dell'alimentazione**

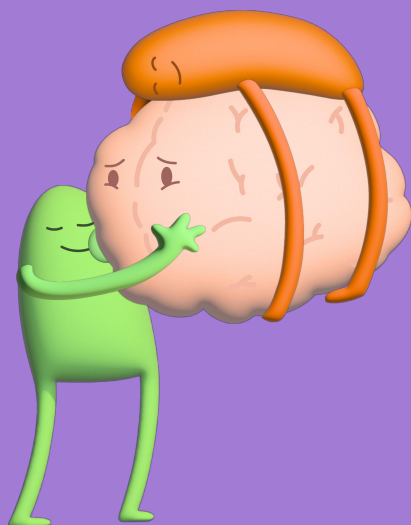
Dei siti super utili se vuoi parlare con degli specialisti e chiedere loro dei consigli, senza giudizi e in modo completamente anonimo <3

Telefono amico: 143.ch oppure chiama il 143 (anche in italiano!)

147 pro Juventute: 147.ch o chiama il 147 (anche in italiano!)

ciao.ch

ontecoute.ch



In caso di emergenza :

Ambulanza
144

Rete friburghese di salute mentale (RFSM)
026 308 08 08