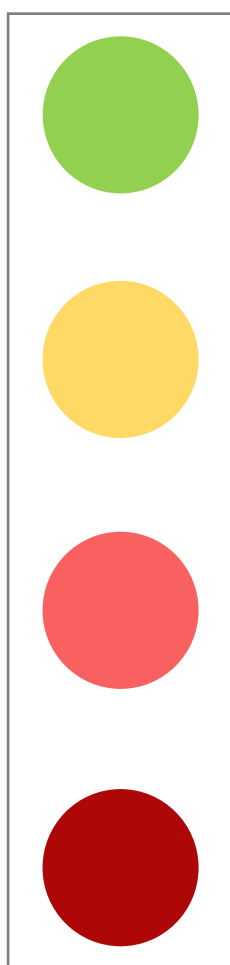




Quando devo chiedere aiuto?

Lo schema del semaforo

Quand'è il momento di chiedere aiuto? Quando non c'è più tempo da perdere? Lo schema del semaforo, con i suoi colori, aiuta a fare luce sulla propria situazione personale e capire se e di quale tipo di aiuto si ha bisogno.



Verde: pur occupandosi di molte cose sta bene. Le persone che la circondano (partner, figli, vicini, amici) la aiutano a prestare assistenza. Ha il tempo di dedicarsi ad attività come andare a fare la spesa, dal parrucchiere o a bere un caffè. Il servizio gratuito di visite della Croce Rossa può offrirle un sostegno e darle il cambio quando ne ha bisogno.

Giallo: il livello di fatica aumenta. Si arrabbia sempre più spesso e ha sempre meno tempo da dedicare a sé. Parla dei cambiamenti in corso e del carico di lavoro con la famiglia o il suo medico. È arrivato il momento di capire qual è il sostegno della Croce Rossa più adatto a lei per preservare le sue energie e la sua salute.

Rosso: tutta la sua vita ruota attorno alla persona di cui si occupa. Il suo isolamento sociale è evidente. Non si ricorda più l'ultima volta che ha sorriso e non esce praticamente più di casa. Ha rinunciato alle cose che le stavano a cuore. Controlla il suo partner 24 ore su 24. Si stanca rapidamente, dorme poco e avverte un grande senso di stress e instabilità. È il momento di chiedere rapidamente aiuto: telefoni al servizio di sostegno della Croce Rossa.

Rosso scuro: questo è un livello pericoloso sia per lei che per la persona di cui si prende cura! Non ha nessuno su cui contare, i pensieri la tormentano, riesce a malapena a dormire e recuperare le energie le è ormai impossibile. Pensa e prova cose che la spaventano, come rabbia, impotenza e tristezza. Trascura il suo partner e si sente totalmente a terra. Si metta in contatto con il servizio di sostegno della Croce Rossa e troveremo insieme una soluzione. Il nostro aiuto è sempre garantito.

Sente di avere raggiunto il limite delle sue forze oppure conosce qualcuno che avrebbe bisogno di prendersi una pausa? Prenda la situazione in mano e contatti l'associazione cantonale della Croce Rossa del suo cantone.