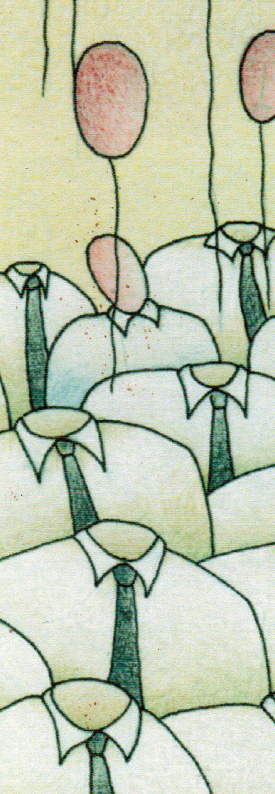


Con la **testa** sulle spalle

PUNTO DI ASCOLTO PER LA GESTIONE DELLA RABBIA

Dietro la rabbia c'è sempre un bisogno. Ascoltalo!
Cerca di volerti bene e non maltrattare i tuoi familiari.
La violenza non è mai la scelta giusta, cambiare è possibile.



FACCIAMO IL PUNTO?

Stai attraversando un momento particolarmente difficile, ti stai facendo prendere la mano e non riesci a controllare la tua rabbia?

Non sei solo!

Nel nostro Punto di Ascolto gratuito e riservato puoi trovare un utile sostegno.

La violenza non è mai la scelta giusta. Cambiare è possibile!

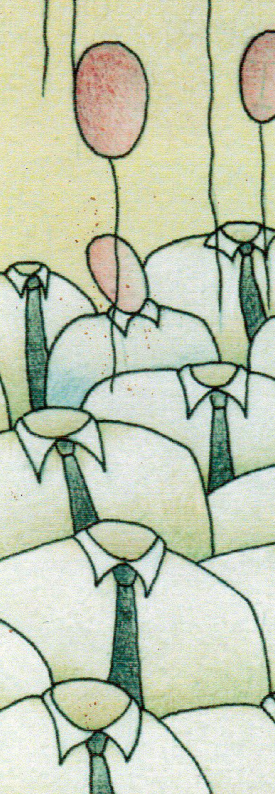
Noi ci siamo, e tu?

.....

Esercitare violenza e riversare il tuo malessere
sulla tua compagna, su tua moglie,
sui tuoi figli, sulle tue figlie,
sui tuoi genitori
e sui tuoi animali domestici,
non è la risposta.

Prendi sul serio questi segnali
e scegli di essere un uomo diverso.

Chiedi aiuto!



PROTEGGI I TUOI FIGLI E LE TUE FIGLIE

Assistere non vuole dire non essere coinvolti.

I bambini che vivono da spettatori comportamenti violenti, sia fisici che psicologici, li subiscono.

LO STRES SI PUÒ GESTIRE

Cerca di volerti bene e di ascoltare i tuoi bisogni.

Quando senti che le tue batterie sono scariche e che potresti reagire *facendo danni* creati uno spazio personale in cui proteggerti e proteggerli.

ALCUNI CONSIGLI



Concediti cose piacevoli da fare, ad esempio:



Ascolta della musica che ti piace



Leggi un libro



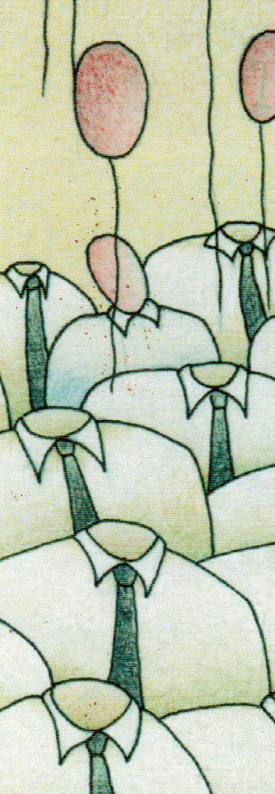
Fai attività fisica senza stressarti troppo



Riposa



Cerca qualcuno con cui parlare, amici e colleghi,
e raccontagli come stai.



QUALCOSA DA FARE SUBITO

Fai molta attenzione a cosa ti succede e ai tuoi campanelli di allarme come parolacce, offese, tremori, sudorazioni, grida.

Agisci subito.

Fai sapere alla tua compagna che hai bisogno di un momento per te.

METTIAMO IN ATTO UN PIANO D'EMERGENZA

Ricordi un episodio nel quale ti sei trovato in una situazione del genere e in cui sei riuscito a gestire la rabbia? Cosa hai fatto? Quali azioni hai messo in campo? Riutilizza queste strategie.

PRENDI NOTA





PUNTO DI ASCOLTO

338 711 40 30

Servizio gratuito e riservato - mercoledì dalle 18 alle 20
In altri orari lascia un messaggio in segreteria o su
WhatsApp sarai richiamato.

Uomini che, in passato, hanno avuto il tuo stesso problema
ti ascolteranno e consiglieranno.
Proprio come te, non riuscivano a gestire la loro rabbia
e hanno trovato gli strumenti per cambiare.

Oggi, questi uomini, fanno parte del gruppo di auto mutuo
aiuto *I muscoli e il cuore* e supportano chi è nella stessa
situazione in cui si trovavano loro.

Anche tu puoi fare questo percorso con successo!

Chiama! Sarai accolto senza giudizio.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola



Nuovo
CIRCONDARIO
IMOLESE