

Accedere al pubblico e ai servizi gratuiti

Capire chi contattare, cosa chiedere e quali condizioni verificare prima del primo accesso.

Revisione documentale: 21 settembre 2026. Non sostituisce una valutazione clinica.

Versione online: **leggi la guida aggiornata e consulta i servizi.**

DA RICORDARE

Servizio pubblico, prestazione gratuita e telefonata gratuita sono tre cose diverse. La scheda del singolo servizio e una conferma diretta evitano false aspettative.

Da dove posso iniziare?

Per un bisogno non urgente puoi chiedere orientamento al medico di medicina generale, al servizio territoriale pertinente o al 116117. Se hai già una presa in carico, parti dai contatti concordati con l'équipe. Per salute mentale adulta consulta i CSM; per problemi legati a sostanze o dipendenze, i SerD.

Quando non sai quale servizio scegliere, formula la domanda senza dover indicare una diagnosi: *"Vivo in questo comune, cerco un primo colloquio: siete il servizio competente? Come si prenota?"*

Fonti: ASL Roma 1 — Salute mentale · ASL Roma 5 — Dipendenze patologiche · Regione Lazio — 116117 attivo in tutta la regione.

CSM e DSM: qual è la differenza?

Il **Centro di Salute Mentale (CSM)** è un riferimento territoriale per la salute mentale adulta. Il **Dipartimento di Salute Mentale (DSM)** coordina una rete di servizi: non è semplicemente un ambulatorio da prenotare. La rete comprende attività territoriali, ospedaliere e riabilitative.

Il primo contatto con il CSM serve a capire competenza territoriale, modalità della valutazione e possibili passi successivi. Non promettiamo una psicoterapia gratuita illimitata a chiunque: prestazioni, criteri e disponibilità devono essere verificati localmente.

[Cerca i CSM nell'archivio](#) [Ambulatori CSM](#)

Fonti: Regione Lazio — Piano salute mentale 2022-2024 · ASL Roma 1 — Salute mentale.

SerD: un percorso per le dipendenze

I Servizi per le Dipendenze si occupano di prevenzione, cura e riabilitazione nell'ambito delle dipendenze. Il lavoro può coinvolgere professionisti sanitari e sociali e non coincide soltanto con la prescrizione di un farmaco o l'invio in comunità.

Puoi chiedere informazioni anche come familiare. Contatta il servizio per verificare primo accesso, privacy, documenti, destinatari e percorsi disponibili per il bisogno specifico, compreso il gioco d'azzardo. In presenza di problemi di salute mentale e dipendenze, chiedi come viene organizzato il coordinamento tra SerD e CSM.

[Trova un SerD](#)

Fonti: ASL Roma 5 — Dipendenze patologiche · Regione Lazio — Piano salute mentale 2022-2024.

116117: consigli sanitari non urgenti

Dal **24 agosto 2026** il 116117 è attivo in tutto il Lazio, gratuitamente e 24 ore su 24, per bisogni sanitari non urgenti e orientamento. Il servizio regionale prevede anche un livello di supporto psicologico. L'operatore indirizza alla risposta pertinente: non equivale a prenotare una psicoterapia continuativa.

La disponibilità telefonica del 116117 non va confusa con gli orari del medico di continuità assistenziale. Per questi consulta la pagina regionale e chiedi al numero come accedere. **Per un'emergenza non attendere una consulenza non urgente: chiama il 112.**

[Chiama 116117](#)

Fonti: Regione Lazio — 116117 attivo in tutta la regione · ASL Roma 1 — 116117 per cure non urgenti · Salute Lazio — Guardia medica.

Ascolto telefonico: quale servizio?

Un ascolto emotivo, un servizio antiviolenza e una centrale sanitaria rispondono a bisogni diversi. La rubrica distingue destinatari, orari, costo del servizio e costo della chiamata. Un numero geografico non è automaticamente un numero verde.

Telefono Amico offre ascolto; il 1522 è specializzato in violenza e stalking; Telefono Rosa è un'associazione con propri servizi e contatti; il 19696 è dedicato a bambini, adolescenti e adulti che si occupano di loro. Non li presentiamo come equivalenti né come sostituti del soccorso.

[Apri numeri utili e ascolto](#)

Fonti: Telefono Amico Italia — sito del servizio · 1522 — servizio pubblico antiviolenza e stalking · Telefono Rosa — attività e consulenza · Telefono Azzurro — linea di ascolto 19696.

Università, scuole e minori

Alcuni atenei offrono percorsi brevi rivolti alla propria comunità, con requisiti e prenotazioni specifici. Per esempio Sapienza pubblica quattro colloqui gratuiti e un follow-up; Tuscia descrive un ciclo di quattro colloqui gratuiti. Non sono offerte automaticamente accessibili a tutta la popolazione.

Per la scuola verifica sul sito dell'istituto o con la segreteria se lo sportello è attivo nell'anno scolastico corrente. Chiedi chi lo gestisce, come prenotare e quali regole di consenso e riservatezza si applicano. Non presumiamo che ogni scuola abbia uno psicologo disponibile.

Per i servizi sanitari dell'età evolutiva consulta TSMREE/NPIA, anziché applicare automaticamente le procedure dei CSM adulti.

[Servizi per studenti e guida alle scuole](#) [TSMREE / NPIA](#)

Fonti: Sapienza — Centro counselling per studenti · Università della Tuscia — consulente psicologico · Regione Lazio — Piano salute mentale 2022-2024.

Come verificare gratuità, ticket e documenti

Prima di prenotare chiedi: *“La prestazione è a carico del Servizio sanitario? È previsto un ticket? La mia eventuale esenzione si applica? È necessaria un’impegnativa? Ci sono condizioni di residenza, domicilio o iscrizione?”*

Non equiparare pubblico, privato accreditato e privato a pagamento. Un centro può erogare alcune prestazioni per il SSN e altre privatamente. Chiedi una risposta riferita alla prestazione concreta e alla data della richiesta, non soltanto alla qualifica generale della struttura.

Documenti da chiedere, non da presumere

Informati sull'eventuale necessità di documento, tessera sanitaria, impegnativa e documentazione clinica. Non rinviare una richiesta di soccorso urgente per cercare documenti.

Fonti: ASL Roma 1 — Salute mentale · Regione Lazio — DCA U0090/2010, allegato 1, §4.3.

Se non rispondono o c'è una lista d'attesa

Prova i canali ufficiali indicati nella scheda e chiedi un riferimento alternativo all'URP dell'ASL. Annota data della richiesta, servizio contattato e risposta, senza pubblicare dati sanitari. Chiedi al medico o al servizio come gestire l'attesa e a chi rivolgerti in caso di peggioramento.

La rubrica non mostra disponibilità in tempo reale. Una scheda senza contatti aggiornati non significa che il servizio non esista. Se la situazione diventa un'emergenza, non continuare a cercare appuntamenti ordinari: utilizza il soccorso.

Servizi e pagine collegate

- CSM del Lazio
- SerD del Lazio
- Numeri e ascolto
- Università e scuole

I collegamenti conducono al portale del progetto; sono operativi quando la V7.4 è pubblicata. Controlla le fonti ufficiali per dati aggiornati.

Fonti e limiti della guida

Le fonti supportano le informazioni generali; le checklist propongono domande da fare ai servizi. Revisione documentale, non validazione clinica indipendente. Le fonti storiche sono datate e non attestano disponibilità o contratti attuali.

1. ASL Roma 1 — Salute mentale

www.aslroma1.it · Consultazione documentale: 21/09/2026

Articolazione territoriale e contatti ufficiali; le procedure non vanno estese automaticamente a tutte le ASL.

<https://www.aslroma1.it/salute-mentale>

2. ASL Roma 5 — Dipendenze patologiche

www.aslroma5.it · Consultazione documentale: 21/09/2026

Finalità dei servizi per le dipendenze e percorsi assistenziali.

<https://www.aslroma5.it/dsmdp-dipartimento-di-salute-mentale-e-delle-dipendenze-patologiche/cosa-sono-i-serd/uoc-dipendenze-patologiche/>

3. Regione Lazio — 116117 attivo in tutta la regione

www.regione.lazio.it · Consultazione documentale: 21/09/2026 · Data della fonte: 26/08/2026

Copertura regionale, gratuità e finalità non urgenti.

<https://www.regione.lazio.it/notizie/salute-attivo-in-tutta-la-regione-il-numero-116117>

4. Regione Lazio — Piano salute mentale 2022-2024

www.regione.lazio.it · Consultazione documentale: 21/09/2026 · Data della fonte: 04/10/2022

Descrizione della rete e dei percorsi, sezioni 3.3-3.4 e 5.3. Documento del periodo 2022-2024, non presentato come piano corrente 2026.

<https://www.regione.lazio.it/sites/default/files/2022-12/Piano-regionale-salute-mentale.pdf>

5. ASL Roma 1 — 116117 per cure non urgenti

www.aslroma1.it · Consultazione documentale: 21/09/2026

Orientamento e livelli di assistenza del servizio.

<https://www.aslroma1.it/news/attivo-nella-regione-lazio-il-116117-per-cure-non-urgenti>

6. Salute Lazio — Guardia medica

salutelazio.it · Consultazione documentale: 21/09/2026

Distinzione tra disponibilità del numero e orari della continuità assistenziale.

<https://salutelazio.it/it/servizi/guardia-medica>

7. Telefono Amico Italia — sito del servizio

www.telefonoamico.it · Consultazione documentale: 21/09/2026

Numero geografico di ascolto e orario pubblicato sulla homepage.

<https://www.telefonoamico.it/>

8. 1522 — servizio pubblico antiviolenza e stalking

www.1522.eu · Consultazione documentale: 21/09/2026

Numero gratuito, destinatari e accesso alla chat.

<https://www.1522.eu/>

9. Telefono Rosa — attività e consulenza

www.telefonorosa.it · Consultazione documentale: 21/09/2026

Ambito antiviolenza e consulenza gratuita.

<https://www.telefonorosa.it/>

10. Telefono Azzurro — linea di ascolto 19696

www.azzurro.it · Consultazione documentale: 21/09/2026

Destinatari, gratuità e operatività della linea nazionale.

<https://www.azzurro.it/>

11. Sapienza — Centro counselling per studenti

www.uniroma1.it · Consultazione documentale: 21/09/2026

Quattro colloqui gratuiti e follow-up; modalità e contatto.

<https://www.uniroma1.it/it/pagina/centro-counselling-psicologico-le-studentesse-e-gli-studenti>

12. Università della Tuscia — consulente psicologico

www.unitus.it · Consultazione documentale: 21/09/2026

Destinatari, quattro colloqui gratuiti e moduli di prenotazione.

<https://www.unitus.it/studenti/servizicomunitastudentesca/consulente-psicologico/>

13. Regione Lazio — DCA U0090/2010, allegato 1, §4.3

www.regione.lazio.it · Consultazione documentale: 21/09/2026 · Data della fonte: 10/11/2010

Riferimento di base per STPIT e residenzialità. Per i singoli moduli valgono gli atti applicabili e le successive modifiche; non attesta un contratto SSN attuale.

https://www.regione.lazio.it/sites/default/files/documentazione/SAN_DCA_U0090_10_11_2010_Allegato_1.pdf
