



سلامت روح و روان

در سوئیس بین بیماری روحی و جسمی تفاوتی گذاشته نمی شود. بیمه درمانی پایه، هزینه یا خرج درمان بیماریهای روانی توسط متخصصان و یا اقامت در کلینیک را می پردازد.

پشتیبانی و مشاوره

برای شرایط سخت شخصی یا خانوادگی، در سوئیس افراد متخصص زیادی وجود دارند که فرد را حمایت میکنند. بیمه پایه (Grundversicherung | assurance de base)، درمان بیماریهای روانی توسط متخصصان شناخته شده مانند روانپزشکان را می پردازد. هزینه ی بستری شدن در کلینیک نیز پرداخت می شود. هر کسی که مشکل دارد می تواند بطور رایگان و محرمانه به مراکز مشورتی روی بیاورد. (Dargebotene Hand | la Main tendue) نیز یکی از این مراکز مشاوره است که مشاوره تلفنی، نوشتاری با ایمیل و یا با پیامکارانه می دهد. (تلفن ۱۴۳، www.143.ch). البته پزشک خانوادگی نیز می تواند راهنمایی کند. وقتی شخصی بطور شدیدی در معرض خطر است و امکان آسیب زدن بخود یا دیگران را دارد باید خیلی سریع اقدام شود. در این شرایط اضطراری پلیس کمک می کند (تلفن ۱۱۷).

خرد سالان و نوجوانان

برای نوجوانانی که مشکلات روحی دارند، خدمات روانپزشکی رایگان ویژه ی نوجوانان (Jugendpsychologischer Dienst Service de psychiatrie pour les jeunes)، اولین قدم درست برای آغاز است. نیز پدران و مادرانی که نگران فرزندان خود می باشند میتوانند به آنجا مراجعه کنند. مرکز تماس اضطراری کودکان (Kindernotruf | Urgences enfants) با تلفن، ایمیل یا چت مرکزی برای پشتیبانی رایگان و شناسا مانند کودکان و نوجوانان (تلفن ۱۴۷، www.147.ch). برای کودکان و نوجوانان در شرایط اضطراری روحی و روانی آدرس های زیر وجود دارد:

- مرکز اورژانس NZKJP: مناطق شهر برن و فلات مرکزی Mittelland و Oberaargau و Emmental (تلفن ۳۱۹۳۲۸۸۴۴، شبانه روزی)
- کلینیک سرپایی KJP بشهر یل، منطقه بیل (تلفن ۰۳۲۳۲۸۶۶۹۹، ساعت ۸ تا ۱۸، دوشنبه تا جمعه)
- مرکز بیمارستان/ شفاخانه شهر بیل (تلفن ۰۳۲۳۲۴۲۴۲۴، همه روزه، ساعت ۸ تا ۱۸)

عوارض بیماری اعتیاد

در موارد وابستگی به اعتیاد، مراکز مشاوره اعتیاد (Suchtberatung | Centre de consultation en matière d'addictio) کمک می کنند. این مراکز مشاوره، پشتیبانی و درمان محرمانه و رایگان ارائه می دهند. همچنین اگر فردی نگران خویشاوندان یا دوستان نزدیک خود هست، می تواند با مراکز مشاوره تماس بگیرد. اعتیاد تنها شامل الکل و مواد مخدر نیست. حتی در سایر موارد اعتیاد مانند اعتیاد به قمار، اعتیاد خرید یا اعتیاد به اینترنت و اختلالات خوراک خوردن مراکز مشاوره اعتیاد کمک می کنند. پرسشها نیز می توانند از طریق ایمیل پاسخ داده شوند.



آسیب روحی / ضربه ی روحی روانی

هر کسی که در زندگی خود رویداد بدی را تجربه کرده و با یادآوری آن ناآرام شده و نتواند با آن کنار بیاید ، باید درخواست کمک و رسیدگی کند. زیرا آسیبها و ضربه های روحی بیماری های روانی جدی هستند. علاوه بر خدمات مشاوره و پشتیبانی برای مشکلات و بیماری های روانی، همچنین مراکز تخصصی برای آسیب دیدگان و جانیات جنگ و شکنجه وجود دارد.

اطلاعات بیشتر (لینک ها, نشانی های مهم, مدارک کمکی)

www.hallo-bern.ch/fa/health/mental-health