



## Психічне здоров'я

У Швейцарії не роблять різниці між психічними та фізичними захворюваннями. Базове страхування покриває витрати на лікування фахівцями психічно хворих і перебування у стаціонарі.

### Підтримка та консультації

У Швейцарії є багато фахівців, які допомагають у складних особистих чи сімейних ситуаціях. Базове страхування покриває витрати на лікування психічних захворювань у дипломованих фахівців, наприклад, психіатрів. Перебування в клініці також сплачується. Якщо у вас виникли проблеми, ви можете безкоштовно звернутися до анонімних консультаційних центрів. Наприклад, організація «Рука допомоги» (Dargebotene Hand) проводить консультації телефоном, за допомогою електронної пошти або в чаті (телефон 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)). Сімейні лікарі також можуть надати допомогу. Якщо людині загрожує серйозна небезпека заподіяти шкоду собі чи іншим, необхідно швидко вжити заходів. В таких випадках допомагає поліція (телефон 117).

### Діти та підлітки

Підліткам з психічними проблемами насамперед варто звернутися до служби безкоштовної психологічної допомоги молоді. Батьки, які дбають про своїх дітей, також можуть звернутися по допомогу. Безкоштовну та анонімну підтримку для дітей і підлітків пропонує гаряча лінія для дітей по телефону, за допомогою електронної пошти або в чаті (тел. 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)). У разі виникнення критичного психічного стану у дітей і підлітків слід звертатися за наступними адресами:

Центр невідкладної психологічної допомоги дітям і підліткам (NZKJP): регіони місто Берн і Міттельланд; Оберааргау та Емменталь; Оберланд (телефон 031 932 88 44, щодня, 24 години на добу)  
амбулаторія КJP Біль, регіон Біль (телефон 032 328 66 99, Пн - Пт, з 8:00 до 18:00)  
лікарняний центр Біль (телефон 032 324 24 24, щодня, з 8:00 до 18:00).



## **Залежність**

У разі виникнення залежності за підтримкою можна звернутися до різних консультаційних центрів з питань залежності. Такі центри безкоштовно та анонімно пропонують консультації і медичну реабілітацію. До консультаційних центрів можна також звернутися за допомогою для родичів або близьких людей. Залежність не обмежується лише алкогольною чи наркотичною залежністю. Центри боротьби із залежностями допомагають подолати й інші залежності, наприклад, залежність від ігор, покупок, Інтернету або розлади харчової поведінки. Запитання можна поставити також за допомогою електронної пошти.

## **Психологічні травми**

Той, хто зіткнувся з жахливими подіями у своєму житті та не може це пережити, повинен звернутися по допомогу фахівців. Оскільки такі травми можуть призвести до серйозних психічних захворювань. Окрім консультаційних і допоміжних пропозицій щодо психологічних проблем і захворювань, існують також спеціалізовані контактні пункти та лікування для жертв війни та катувань.

## **Додаткова інформація (посилання, адреси, брошури, листівки)**

[www.hallo-bern.ch/uk/health/psykhichne-zdorovia](http://www.hallo-bern.ch/uk/health/psykhichne-zdorovia)