

የአዕምሮ ጤንነት

በስዊዘርላንድ ውስጥ በአእምሮ እና በአካል በሽታዎች መካከል ምንም ልዩነት የለም። መሰረታዊ ኢንሹራንስ የአእምሮ ሕመምተኞችን በልዩ ባለሙያዎች ለማከም እና ለሆስፒታል ቆይታ ይከፍላል።

ድጋፍ እና የምክር አገልግሎት

በስዊዘርላንድ ውስጥ በአስቸጋሪ የግል እና የቤተሰብ ሁኔታዎች ውስጥ ሊረዱዎት የሚችሉ ብዙ ልዩ ባለሙያዎች አሉ። መሰረታዊ ኢንሹራንስ (Grundversicherung) የአእምሮ ሕመምተኞችን ለማከም ህጋዊ እውቅና ባላቸው እንደ ሳይካትሪስቶች ባሉ ባለሙያዎች የሚደረግ ምርመራ ይከፍላል። የሆስፒታል ቆይታም ጭምር ይከፈላል። ችግሮች ካጋጠሙዎት ወደ ታዋቂ ያልሆኑ የምክር ማእከላት ያለክፍያ መሄድም ይችላሉ። ለምሳሌ፣ አቅርቦቶቹ በስልክ፣ በኢሜል ወይም በቻት (ስልክ 143፣ www.143.ch) የምክር አገልግሎት ማግኘት ይቻላል። ነገር ግን በቤተሰብ ዶክተር (Hausärztin oder der Hausarzt) ዕርዳታ ማግኘት ይቻላል። አንድ ሰው እራሱንም ሆነ ሌሎችን የመጉዳት ክፍተኛ ስጋት ውስጥ ከገባ በፍጥነት እርምጃ መወሰድ አለበት። በእንደዚህ ዓይነት ድንገተኛ ሁኔታዎች ውስጥ የፖሊስ እርዳታ ማግኘት ይቻላል። (ስልክ 117)

ህፃናት ልጆች እና ወጣቶች

የአእምሮ ጤና ችግር ላለባቸው ለጎረምሳ ወጣቶች ነፃ የትምህርት ቤት ሳይኮሎጂካል አገልግሎት (Schulpsychologischer Dienst) ጥሩ የመጀመሪያ ደረጃ መሄጃ ቦታ ነው። ስለ ልጆቻቸው የሚጨነቁ ወላጆችም እዚያ ሪፖርት ማድረግ ይችላሉ። የህፃናት የድንገተኛ አደጋ የስልክ መስመር ለህፃናት እና ለወጣቶች በስልክ፣ በኢሜል ወይም በቻት (ስልክ 147፣ www.147.ch) ለህጻናት እና ጎረምሶች የስነ-አእምሮ ድንገተኛ አደጋዎች, ወላጆች የልጆች እና የጉርምስና የአእምሮ ህክምና (Kinder- und Jugendpsychiatrie) በስልክ ቁጥር 061 325 51 00 ማግኘት ይቻላል።

የሱስ በሽታ

የሱስ እርዳታ በባዝል ክልል (Suchthilfe Region Basel) እና የሁለቱም ባዝል የመድብለ ባህላዊ ሱስ ምክር ማእከል (Multikulturelle Suchtberatungsstelle, MUSUB) ሱሶችን ይረዳሉ። ኤጀንሲዎቹ ነፃ ሚስጥራዊ ምክር እና ድጋፍ ይሰጣሉ። ስለ ዘመዶች ወይም ስለ እርስዎ ቅርብ ሰዎች የሚጨነቁ ከሆነ የምክር ማእከሎችን ማነጋገር ይችላሉ። በተጨማሪም በአንዳንድ የውጭ ቋንቋዎች ምክር ይሰጣሉ። ሱስ በአልኮል ወይም በአደገኛ ዕዕ ሱሶችነት ላይ ብቻ የተወሰነ አይደለም። የሱስ መማክርት ማዕከላት እንደ የቁማር ሱስ፣ የግዢ ሱስ ወይም የኢንተርኔት ሱስ እና የአመጋገብ ችግሮች ካሉ ሌሎች ሱሶች እርዳታ ማግኘት ይቻላል። ጥያቄዎች በኢሜል ጭምር ሊጠየቁ ይችላሉ።

መንፈሳዊ ጉዳት /ትራውማ

በሕይወታቸው ውስጥ መጥፎ ነገር ያጋጠማቸው እና ይህም ተፅእኖ ያደረገባቸው ሰዎች ድጋፍ መፈለግ አለባቸው። ምክንያቱም የስሜቶች መቃወስ ከባድ የአእምሮ ሕመም ምልክቶች ናቸው። ከሥነ ልቦናዊ ችግሮች እና ሕመም ምክር እና የድጋፍ አገልግሎቶች በተጨማሪ በጦርነት እና በማሰቃየት ለተጎዱ ልዩ የመገናኛ ማእከላት እና ህክምናዎች አሉ።



ተጨማሪ መረጃ ሊንኮች፣ አድራሻዎች፣ በራሪ ወረቀቶች፣ ማብራሪያ ጽሑፎች

www.hallo-baselstadt.ch/am/gesundheit/psychische-gesundheit