

## Shëndeti psikik

Në Zvicër nuk bëhet dallim në mes sëmundjeve psikike dhe fizike. Sigurimi bazë e paguan trajtimin e personave me sëmundje psikike tek specialistët si dhe shtrime në klinika.

### Mbështetja dhe këshillimi

Për situata të vështira personale apo familjare ka shumë persona të specializuar në Zvicër, të cilët ndihmojnë më tej. Sigurimi bazë (Grundversicherung) e paguan trajtimin e sëmundjeve psikike te specialistët e certifikuar sipas ligjit siç janë psikiatret dhe psikiatrit. Qëndrimet në klinikë paguhen po ashtu. Kush ka probleme, mund t'u drejtohet këshillimoreve anonime falas. Kështu këshillon për shembull Dora e Zgjatur përmes telefonit, e-mailit apo me chat (telefon 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)). Mirëpo edhe mjekja apo mjeku familjar (Hausärztin oder Hausarzt) mund të ndihmojë. Kur një person është i rrezikuar në formë akute, që ai t'i bëjë diçka vetes apo tjetrit, duhet të vepohet shpejt. Në këto raste urgjente ndihmon policia (telefoni 117).

### Fëmijët dhe të rinjtë

Për të rinjtë me probleme psikike, kontaktimi i shërbimit psikologjik shkollor (Schulpsychologischer Dienst) pa pagesë është një hap i parë i mirë. Edhe prindërit, të cilët brengosen për fëmijët e tyre, mund të lajmërohen aty. Mbështetje anonime falas për fëmijë dhe të rinj ofron numri emergjent për fëmijë përmes telefonit, e-mailit apo me chat (Tel.147, [www.147.ch](http://www.147.ch)). Për urgjencat psikiatrike të fëmijëve dhe adoleshentëve, prindërit mund të kontaktojnë klinikën psikiatrike për fëmijë dhe adoleshentë (Kinder- und Jugendpsychiatrie) në numrin 061 325 51 00.

### Sëmundja e varësisë

Organizatat Ndhma ndaj varësive në rajonin Basel (Suchthilfe Region Basel) dhe Këshillimorja multikulturore për varësitë e të dyja Bazeleve (Multikulturelle Suchtberatungsstelle, MUSUB) ndihmojnë në raste të sëmundjeve me varësitë. Këto vende ofrojnë mbështetje dhe këshillim në mënyrë konfidenciale dhe falas. Edhe kur dikush brengoset për të afërmit ose për personat që ka pranë, mund t'i kontaktojë qendrat këshilluese. Këto ofrojnë këshillime edhe në disa gjuhë të huaja. Në sëmundjet e varësive nuk përfshihen vetëm varësia nga alkooli apo droga. Edhe te varësi të tjera si varësia nga loja, blerja apo interneti edhe te çrregullimet në të ngrënit, këshillimoret për varësitë ndihmojnë. Pyetjet mund të bëhen edhe përmes e-mailit.

## **Traumatizimi**

Kush ka përjetuar në jetën e vet gjëra të këqija dhe nuk mund t`i përballojë, duhet të marr mbështetje. Sepse traumatizimet janë sëmundje, që duhet të merren seriozisht. Përveç ofertave të këshillimit dhe të mbështetjes për probleme psikike dhe sëmundje ka edhe zyra të specializuar dhe trajtime për viktime të luftës dhe torturës.

## **Më shumë informacione (link, adresa, broshura, fletushka)**

[www.hallo-baselstadt.ch/sq/shendeti/shendeti-psiqik](http://www.hallo-baselstadt.ch/sq/shendeti/shendeti-psiqik)