ስነ-ኣእምሮኣዊ ጥዕና

ኣብ መንጎ ስነ-ኣእምሮኣዊን ኣካላዊን ጥዕና ኣብ ስዊስ ፍልልይ የብሉን። እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት ንኩሉ ሕማም ንናይ ኣእምሮ ከይተረፈ ዝግበር ፍወሳን ምርመራን ብክኢላታት ይኹን ኣብ ማእከል ጥዕና: ኩሉ ወጻኢታት ይሽፍኖ።

ደገፍን ምኽሪን

ኣብ ስዊስ ንስድራ ቤት ወይ ንውልቀ ሰብ ዝምልከት ኩነታት ጥዕና ዝሕግዙን ዘማኽሩን ላዕለዎት ክኢላታት ጥዕና ኣብ ኩሉ ኣጋጣሚ ቀጻሊ ሓገዝ ይገብሩ። እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት (Grundversicherung) ነቶም ብሕጊ ተፈላጥነት ዘለዎም ክኢላታት ናይ ስነ-ኣእምሮ ሓካይም ንዝገብርዎ ፍወሳን ክንክንን ይሽፍሎም።ነዚ ኣገልግሎት ዝህባ ናይ ሕክምና ትካላትዊን ከምኡ ይኽፈላ። ኩሉ ጸገም ዘለዎ ሰብ ከኣ ኣብዞም ትካላት ይምዝገብ።ከምዚ ምኽሪ ኩሉ ብሕጊ ዝፍለጥ ኢድ (Dargebotene Hand) ብተሌፎን: ብቻት ወይ ብኢ-መይል (ተሌፎን:143, www.143.ch) ምውካስ ይከኣል። ኣብዚ ውን ናይ ገዛ ሕኪም (Hausärztin oder Hausarzt) ክሕግዝ/ክትሕግዝ ይኽእሉ እዮም። ሓደ ሰብ ኣዝዩ ኣስጋኢ ምስዝኸውን: ኣብ ገዛእርእሱ ወይ ኣብ ካልኦት ሓደጋ ከይገብር ምስዘስግእ: ብዝቀልጠፈ ክግታእ ኣለዎ። ኣብ ከምዚ ኣጋጥሚ ንፖሊስ ምሕባር የድሊ (ተለፎን: 117)።

ቆልዑትን መንእሰያትን

ንመንእሰያት ናይ ስነ-ኣእምሮ ጭንቀት ዘለዎም እቲ ብነጻ ኣገልግሎት ዝህብ ናይ ቤት-ትምህርቲ ስነ-ኣእምሮ ኣማኻሪ (Jugendpsychologischer Dienst) ሓደ ዝበልጸ መበገሲ ማእከል እዩ። ወለዲውን ብዛዕባ ደቆም ዝሽገሩ እንተኮይኖም: ኣብኡ ክውከሱ ይግባእ። እዚ ብነጻ ዝፍውስን ብዘይቅድመ ኩነት ዝሕግዝን ናይ ቆልዑትን መንእሰያትን ወሃብ ኣገልግሎት ሓደ ናይ ህጹጽ ናይ ቆዑት መደወሊ ተለፎን (Kindernotruf)ብተለፎን: ብቻት ወይ ብኢ-መይል (Tel. 147, www.147.ch) ኣገልግሎት ኣለዎ። ናይ ቈልዑን ናይ ብጽሕና/ጒርዝውና ስነ-ኣእምሮ ሃንደበታዊ ኵነታት ከጓንፈሎም ከሎ ወለዲ ብ061 325 51 00 ምስ ቈልዑን ኣባጽሕን ሳይክያትሪ (Kinder- und Jugendpsychiatrie) ክራኸቡ ይኽእሉ ኢዮም።

ናይ ወልፊ ሕማማት

ናይ ወልፊ ሕማማት ኣብ ዘጋጥምሉ- ሓገዝ ወልፊ ዞባ ባሰል (Suchthilfe Region Basel) ከምኡውን እቲ ብዙሕ-ባህላዊ ጨንፈር ምኽሪ ወልፊ ባይደር ባሰል (Multikulturelle Suchtberatungsstelle፣ MUSUB) ይሕግዙ። እዘን ትካላት ብነጻ ብዘይ ገለ ክፍሊት ብእምነት ናይ ውልቂ ምስጢር ብምዕቃብ ሓገዝን ምኽሪን የበርክቱ። ዝኾነ ሰብ ብጉዳይ ዘመዱ ወይ ቀረብኡ ምስ ዝግደስውን ሓገዝ ይረክብ። እዚኦም ብገለ ናይ ደገ ቛንቛታት ውን ኣገልግሎት ይህቡ። ናይ ወልፊ ሕማማት ኣልኮል ወይ ሓሺሽ ጥራይ ኣይኮኑን። ካልኦት ወልፍታት ከም ወልፊ ጸወታ: ወልፊ ምግዛእ ወይ ናይ ኢንተርነት ወልፊ ከምኡውን ናይ ኣመጋግባ ምዝንባል ብቀጻሊ ካብዘን ናይ ምኽሪ ትካላት ሓገዝ ክርከብ ይከእል። ሕቶታት ነዚ ዝምልከት ካብ ዝምልከቶም ብኢ-መይል ክሕተት ይከእል።

ምስንባድ / ምርዓድ

ኣብ ሂወቱ ብዙሕ ሕማቕ ዝተጋጠሞ ሰብ: እሞ ነዚ ብዓቕሙ ክብድሆ ምስዘይክእል: ሓገዝ ወይ ደገፍ ክረክብ ይኽእል። ምርዓድ ወይ ምስንባድ: ብዕቱብ ዝውስኽ ዘሎ ናይ ኣእምሮ ሕማም ኢዩ።ኣብ ርእሲ ቲ ናይ ምኽርን ደገፍን ቀረባት ንስነ ኣእምሮእዊ ሕማምን ጸገምን ዘለዎም ሰባት: ሓደ ፍሉይ ናይ ክኢላታት ማእከል መፈወሲን ነቶም ግዳያት ናይ ውግእን ግፍዒን ኣሎ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮሹራት ቡለቲን)

www.hallo-baselstadt.ch/ti/health/mental-health