

الصحة النفسية

ليس هنالك اي تمييز بين خدمات الرعاية النفسية او الجسدية. تغطي تكاليف العلاج النفسي عند الاختصاصيين وفي المستشفيات عن طريق التأمين الصحي الاساسي.

الدعم والمشورة

تزخر سويسرا بالعديد من المتخصصين الذين يمكن ان يقدموا الدعم والمشورة للاشخاص الذين يمرون باوقات عصيبة و لديهم مشاكل عائلية. التأمين الصحي الاساسي (Grundversicherung) يغطي تكاليف العلاج النفسي في المستشفيات والمعالجين النفسيين والمعالجات النفسيات المعترف بهم قانونا . هناك خدمات مجانية اخرى تقدم للاشخاص الذين يتعرضون للمشاكل. هؤلاء يمكنهم التواصل مع المختصين دون ذكر للاسماء. تقدم وكالة يد العون (Dargebotene Hand) المشورة هاتفيا وعبر اليميل وعن طريق الدردشة (رقم الهاتف 143 ، www.143.ch).

يمكن للاطباء اوالطبيبات تقديم المساعدة. عندما يكون احد الاشخاص في خطر شديد، من انه ينوي اذاء نفسه او اذاء الاخرين يجب معالجه هكذا حالات بسرعة. في مثل هذه الحالات تساعد الشرطه من خلال الاتصال برقم هاتف طوارئها الخاص (117) .

الاطفال و الشباب

تعتبر وكالة الخدمة النفسية للشباب (Jugendpsychologischer Dienst) من الوكالات الهامة التي تقدم خدمات اولية للشباب الذين يعانون اضطرابات نفسية. هذه الوكالة تقدم خدماتها مجانا. يحق لاهل الشاب القلقين على مصير ابنائهم التواصل مع هذه الوكالة مجانا. وهناك ايضا خط هاتف نجدة الاطفال (Kindernotruf) الذي يقدم خدماته هاتفيا وعن طريق اليميل والجات. رقم الهاتف هو 147 والصفحة الالكترونية هي www.147.ch . للحالات الطارئة النفسية للأطفال والمراهقين، تتوفر خدمات الطب النفسي للأطفال والمراهقين (KJPD) في سانت غال خلال ساعات العمل.

مركز حماية الطفل في مستشفى الأطفال في شرق سويسرا متاح على مدار الساعة مجاناً على الرقم 77 43 0800 .77

الادمان

تساعد مراكز استشارات الإدمان في حالات الإدمان. تقدم خدمة الاستشارات Suchtfragen AR نصائح ودعمًا مجانيًا وسريًا. يمكن أيضاً التواصل مع المراكز الاستشارية إذا كان القلق يتعلق بأحد أفراد الأسرة أو بأشخاص مقربين. لا يقتصر الإدمان فقط على الكحول أو المخدرات. تقدم مراكز الاستشارات المساعدة أيضاً في حالات الإدمان الأخرى مثل إدمان الألعاب، التسوق، الإنترنت، واضطرابات الأكل. يمكن أيضاً طرح الأسئلة عبر البريد الإلكتروني أو عبر واتساب على الرقم 41 13 725 076.

الصدمة النفسية

الاشخاص الذين عايشوا امور سيئة في حياتهم ولم يتعاملوا مع هذه الحالة، عليهم طلب العون. الصدمة النفسية يمكن ان ينتج عنها امراض نفسية خطيرة. الى جانب خدمات المشورة والعون للمشاكل النفسية والمرضية، تتوفر مراكز علاجية لضحايا الحروب والتعذيب.

مزيد من المعلومات (روابط ، عناوين ، كراسات ، نشرات)

www.hallo-ar.ch/ar/health/mental-health