

Salute psichica

In Svizzera non si fa distinzione tra malattie psichiche e malattie fisiche. L'assicurazione di base copre i costi per le cure dei malati psichici presso gli specialisti, così come quelli legati al ricovero e alla degenza in cliniche specializzate.

Aiuto e consulenza

Per le situazioni difficili, a livello personale o familiare, esistono in Svizzera molti specialisti che possono dare un aiuto. L'assicurazione di base (Grundversicherung) paga i costi per le cure delle malattie psichiche presso gli specialisti legalmente riconosciuti, come per esempio gli psichiatri. Vengono rimborsati anche i costi relativi alla degenza in clinica. Chi ha dei problemi può rivolgersi gratuitamente anche a strutture di consulenza anonima come, per esempio, il Telefono Amico (Dargebotene Hand) che si può contattare telefonicamente, per e-mail o tramite chat (telefono 143, www.143.ch), ma anche il medico di famiglia può offrire un aiuto. Quando una persona corre il grave rischio di far del male a se stessa o agli altri, bisogna agire in fretta. In questi casi d'emergenza è meglio chiamare la polizia (telefono 117).

Bambini e giovani

Per quei giovani che hanno problemi psichici il servizio psicologico per giovani (Jugendpsychologischer Dienst) può rappresentare un primo punto di contatto a cui rivolgersi. A questo servizio possono far riferimento anche i genitori preoccupati per i propri figli. Il numero d'emergenza (Kindernotruf), al quale ci si può rivolgere telefonicamente, via e-mail o attraverso la chat (telefono 147, www.147.ch), offre ai bambini e ai giovani un aiuto gratuito e in forma anonima.

Per le emergenze psichiatriche nei bambini e negli adolescenti, i Servizi di Psichiatria per Bambini e Adolescenti (KJPD) di San Gallo sono disponibili durante l'orario di ufficio.

Il Centro per la Protezione dell'Infanzia dell'Ospedale Pediatrico della Svizzera Orientale è raggiungibile gratuitamente 24 ore su 24 al numero 0800 43 77 77.

Dipendenze

Per ricevere aiuto in caso di problemi di dipendenza ci si può rivolgere ai consultori del centro di consulenza per le dipendenze (Suchtfragen AR). Questi consultori offrono un servizio di aiuto gratuito e confidenziale ed è possibile rivolgersi ad essi anche quando si vogliono aiutare i propri parenti o amici. Le consulenze vengono offerte anche in alcune lingue straniere. Tra le varie dipendenze non rientrano solo i problemi con l'alcol o le droghe. Anche in caso di altri tipi di dipendenze, come la dipendenza dal gioco d'azzardo, il desiderio compulsivo di fare acquisti, la dipendenza da internet o i disturbi del comportamento alimentare, è possibile richiedere un aiuto presso i consultori per le dipendenze. Le domande possono essere poste anche via e-mail o WhatsApp al 076 725 13 41.

Traumatizzazione

Chi nella propria vita ha vissuto esperienze molto negative e non riesce ad elaborarle, dovrebbe farsi aiutare, poiché le traumatizzazioni sono delle malattie psichiche che vanno prese sul serio. Oltre ai servizi di consulenza e di aiuto per i problemi e le malattie di natura psichica, esistono anche dei centri specializzati per la cura delle vittime di guerra e di torture.

Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)

www.hallo-ar.ch/it/sanita/salute-psichica