உள நல ஆரோக்கியம்

சுவிஸில் உளநோய்க்கும் உடல்நோய்க்குமிடையில் வித்தியாசம் பார்க்கப்பட மாட்டாது. அடிப்படைக் காப்புறுதியே உளநோயைக் கையாளும் நிபுணர்களின் செலவையும் சிகிச்சை நிலையங்களில் தங்கியிருக்கும் செலவையும் செலுத்தும்.

உதவியும் ஆலோசனையும்

சுவிஸில் தனிப்பட்ட அல்லது குடும்பத்தில் மோசமானநிலை காணப்பட்டால் அதற்கு உதவப் பல நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள் உள்ளனர். அடிப்படைக்காப்புறுதியே (Grundversicherung) உள நோயைக் கையாளும் சட்டப்படி அங்கீகாரம் பெற்ற நிபுணர்களான மனநோய் மருத்துவருக்குரிய செலவைச் செலுத்தும். அதே போல் சிகிச்சை நிலையங்களில் தங்கி சிகிச்சை பெறும் செலவையும் பொறுப்பெடுக்கும். யாருக்குப் பிரச்சனையுண்டோ அவர் இலவசமான அநாமதேய ஆலோசனை நிலையங்களை நாடலாம். உதவும் கரங்கள் (Dargebotene Hand) அமைப்பும் தொலைபேசி ஈ-மெயில் அல்லது அரட்டை (தொலைபேசி 143, www.143.ch) மூலம் ஆலோசனை வழங்கும் அமைப்பாகும். குடும்பவைத்தியரும் தொடர்ந்து உதவலாம். ஒருவர் தீவிரமான பாதிப்பிலிருந்து தனக்கோ அல்லது பிறருக்கோ ஏதாவது ஆபத்தை விளைவிக்க முற்படின் உடனடியாகக் கையாளவேண்டும். இப்படிப்பட்ட அவசரங்களுக்குப் பொலிஸ் (தொலைபேசி 117) உதவிசெய்யும்.

சிறுவர்களும் இளைஞர்களும்

மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட இளைஞர்களுக்கு இலவசமான இளையோர் உளவியல் சேவை (Jugendpsychologischer Dienst) ஒரு நல்ல தொடக்க நிலையம் ஆகும். பெற்றோர்கள் தம் பிள்ளைகள் பற்றிக் கவலை கொண்டாலும் கூட இந்நிலையத்திற்குச் சென்று முறையிடலாம். ஆபத்திலுள்ள சிறுவர்களும் இளைஞர்களும் சிறுவர்களுக்கான அவசர அழைப்பில் (Kindernotruf) இலவசமான அநாமதேய உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஈ-மெயில் அல்லது அரட்டைக்கு (தொ.பேசி.147. www.147.ch)
குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினருக்கான மனநல அவசர நிலைகளுக்கு, செயின்ட் கல்லனில் உள்ள குழந்தை மற்றும் இளம் பருவ மனநல சேவைகள் (KJPD) அலுவலக நேரத்தில் கிடைக்கின்றன. கிழக்கு சுவிஸ் குழந்தைகள் மருத்துவமனையின் குழந்தைகள் பாதுகாப்பு மையம், 0800 43 77 77 என்ற எண்ணில் நாள் முழுவதும் இலவசமாக அணுகக்கூடியதாக உள்ளது.

போதைக்கு அடிமை நோய்

போதைக்கு அடிமையானவர்களுக்கு ஆலோசனை நிலையங்கள் உதவிக்கரமாக உள்ளன. போதை பிரச்சினைகள் தொடர்பான Suchtfragen AR ஆலோசனை மையம் இலவசமாகவும், ரகசியமாகவும் ஆலோசனையையும் ஆதரவையும் வழங்குகிறது. உறவினர்கள் அல்லது நெருக்கமானவர்களுக்கு கவலைப்படும் நிலையில் அவர்கள் ஆலோசனை மையங்களை தொடர்பு கொள்ளலாம். போதைக்கு அடிமை என்று சொல்லப்படுவது மது அல்லது போதைப்பொருளுக்கு மட்டுமல்ல. விளையாட்டு, பொருட்கள் வாங்குவது, இணையம் போன்ற பிற அடிமைகள் மற்றும் உணவு சீர்கேடு உள்ளிட்ட பிரச்சினைகளுக்கும் ஆலோசனை மையங்கள் உதவுகின்றன. கேள்விகளை மின்னஞ்சல் மூலமாகவோ அல்லது WhatsApp எண் 076 725 13 41 மூலமாகவோ கேட்கலாம்.

hallo–ar.ch

Appenzell Ausserrhoden

உள வடுப்படல்

எவர் வாழ்வில் மோசமான விடயங்களை அனுபவித்து அதை மனதால் ஒழுங்கு படுத்தமுடியாமல் இருப்பின் அவர் ஒரு உதவியை நாடவேண்டும். பின் இந்த உளவடுக்கள் உண்மையாக எடுக்கவேண்டிய ஒரு உளநோயாகும். உளப் பிரச்சனை களுக்கும் நோய்க்குமுரிய ஆலோசனைகளும் வசதி வாய்ப்புகளையும் தவிர இதற்கென விசேட நிபுணத்துவம் பெற்றவர்களால் நடத்தப்படும் போர் சித்திரவதை களில் அகப்பட்டவர்களைக் கையாளும் நிலையங்களிலும் உதவி பெறலாம்.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

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