الصحة النفسية

في سويسرا لا يوجد تمييز بين الأمراض النفسية والجسدية. يدفع التأمين الأساسي تكاليف معالجة المصابين بأمراض نفسية عند المتخصصين بالإضافة إلى الإقامة في العيادات.

الدعم والمشورة

يوجد في سويسرا العديد من المتخصصين الذين يمكنهم تقديم المزيد من المساعدة في الأوضاع الشخصية أو العائلية الصعبة. يدفع التأمين الأساسي (Grundversicherung | assurance de base) تكاليف علاج الأمراض النفسية من قبل متخصصين معترف بهم قانونياً مثل الأطباء النفسيين. يتم دفع تكاليف الإقامة في العيادات أيضاً. من لديه مشاكل يمكنه أيضاً الإتصال مجاناً بمراكز الإستشارة التي تلتزم السريّة. على سبيل المثال توفر اليد الممدودة (Dargebotene Hand | la Main tendue) المشورة عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الدردشة (الهاتف ١٤٣ ، www.143.ch). يمكن لطبيب الأسرة أن يساعد أيضاً. إذا كان الشخص في خطر شديد يعرضه لإيذاء نفسه أو الآخرين فيجب التصرف بسرعة. في مثل هذه الحالات الطارئة تساعد الشرطة (هاتف ١١٧).

الأطفال و الشباب

تعتبر الخدمة النفسية للشباب المجانية (Jugendpsychologischer Dienst | Service de psychiatrie pour les jeunes) مركز مراجعة أول جيد للشباب الذين يعانون من مشاكل نفسية. يمكن للوالدين القلقين على أطفالهم الإتصال أيضاً. تقدم خدمة إتصال الطوارئ للأطفال (Kindernotruf | Urgences enfants) مساعدة للأطفال والشباب مجانية ومع الإلتزام بالسرية عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الدردشة (هاتف ١٤٧، www.147,ch). توجد العناوين التالية لحالات الطوارئ النفسية للأطفال وللشباب:

- ـ مركز الطوارئ NZKJP: إقليم مدينة برن والهضبة الوسطى؛ أوبرارغاو وإيمنتال؛ أوبرلاند (هاتف ٤٤ ٨٨ ٠٣١ ٩٣٢ ، كل يوم ، ٢٤ ساعة)
- ـ مستوصف KJP بيل، إقليم بيل (هاتف ٩٩ ٦٦ ٣٢٨ ٠٣٢ ، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة ٨ صباحًا حتى ٦ مساءً)
- ـ مركز مستشفى بيل (هاتف ٢٤ ٢٤ ٣٢٤ ٠٣٢ ، كل يوم من الساعة ٨ صباحًا حتى ٦ مساءً).

مرض الإدمان

في حالات مرض الإدمان تساعد العديد من مراكز إستشارات الإدمان (Suchtberatung | Centre de consultation en matière d'addiction). تقدم المراكز المشورة والعلاج بشكل سري ومجاني. يمكن أيضاً للمرء الإتصال بمراكز الإستشارة إذا كان يعتني بأقارب أو أشخاص مقرّبين منه. أمراض الإدمان لا تشمل فقط إدمان الكحول أو إدمان المخدرات. يمكن أن تساعد مراكز إستشارات الإدمان أيضاً في حالات الإدمان الأخرى مثل إدمان القمار أو إدمان التسوق أو إدمان الإنترنت أو إضطرابات الأكل. يمكن أيضاً طرح الأسئلة عبر البريد الإلكتروني.

الصدمات

من عانى من أشياء سيئة في حياته ولا يمكنه التعامل معها يجب أن يحصل على المساعدة. الصدمات تُعتبر أمراض نفسية يجب أن تؤخذ على محمل الجد. بالإضافة إلى تقديم المشورة والدعم للمشاكل وللأمراض النفسية هناك أيضاً مراكز متخصصة وعلاجات لضحايا الحرب والتعذيب.

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

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