



## 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 | assurance de base) 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 | la Main tendue) che si può contattare telefonicamente, per e-mail o tramite chat (telefono 143, [www.143.ch](http://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 | Service de psychiatrie pour les jeunes) 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 | Urgence enfants), al quale ci si può rivolgere telefonicamente, via e-mail o attraverso la chat (tel. 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)), offre ai bambini e ai giovani un aiuto gratuito e in forma anonima. Per casi d'emergenza di natura psichiatrica che riguardano bambini o giovani esistono i seguenti indirizzi:

- Notfallzentrum NZKJP: per le regioni Berna Città e Mittelland; Oberaargau e Emmental; Oberland (tel. 031 932 88 44, disponibile 7 giorni su 7, 24 ore)
- Ambulatorium KJP Bienne, regione di Bienne (tel. 032 328 66 99, lu - ve dalle ore 8 alle ore 18)
- Spitalzentrum Bienne (tel. 032 324 24 24, 7 giorni su 7, dalle ore 8 alle ore 18).



## Dipendenze

Per ricevere aiuto in caso di problemi di dipendenza ci si può rivolgere ai consultori per le dipendenze (Suchtberatung | Centre de consultation en matière d'addiction). Questi consultori offrono un servizio di consulenza e terapia gratuito e confidenziale ed è possibile rivolgersi ad essi anche quando si vogliono aiutare i propri parenti o amici. 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. Si possono chiedere informazioni anche via e-mail.

## 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-bern.ch/it/sanita/salute-psichica](http://www.hallo-bern.ch/it/sanita/salute-psichica)