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 | assurance de base) 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 மற்றும் மின்னஞ்சல் அல்லது அரட்டை (தொலைபேசி 143, www.143.ch) மூலம் ஆலோசனை வழங்கும் அமைப்பாகும். அத்துடன் 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 | Service de psychiatrie pour les jeunes) ஒரு நல்ல தொடக்க நிலையம் ஆகும். பெற்றோர்கள் தம் பிள்ளைகள் பற்றிக் கவலை கொண்டாலும் கூட இந்நிலையத்திற்குச் சென்று முறையிடலாம்.
சிறுவர்கள் அவசர அழைப்பு (Kinderotruf | Urgences enfants) சிறுவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களுக்கு தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் அல்லது அரட்டை மூலம் இலவச மற்றும் அநாமதேய ஆதரவை வழங்குகிறது (தொலைபேசி. 147, www.147.ch). சிறுவர்கள் மற்றும் இளைஞர்களுக்குரிய மன நோய் சம்பந்தமான அவசரங்களுக்கு பின்வரும் முகவரிகள் உள்ளன:

- அவசர மையம் NZKJP: பேர்ண் பிரதேசம் - நகரம் மற்றும் மத்திய பிரதேசம் ; Oberaargau மற்றும் Emmental; Oberland (தினசரி, 24 மணி நேரமும், தொலைபேசி இல. 031 932 88 44)
- வெளிநோயாளர் பிரிவு KJP Biel, Biel பிரதேசம் (தொலைபேசி 032 328 66 99, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8 முதல் 18 மணி வரை)
- வைத்தியசாலை மையம் Biel (தொலைபேசி இல. 032 324 24 24, தினசரி, 8மணி முதல் 18 மணி வரை)

போதைக்கு அடிமை நோய்

போதை அடிமை நோய்க்கு வெவ்வேறு ஆலோசனை நிலையங்கள் உதவுகின்றன. (Suchtberatung | Centre de consultation en matière d'addiction). இந்நிலையங்கள் இலவசமான நம்பகமான ஆலோசனைகளையும் சிகிச்சையையும் வழங்குகின்றன. போதைக்கு அடிமையானவர்கள் பற்றி உறவினர்களோ நெருக்கமானவர்களோ கவலைப்பட்டால் அவர்கள் இந்த ஆலோசனை நிலையங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம். இந்தப் போதைக்கு அடிமை நோய் மது - போதைவஸ்துகளுக்கு மட்டுமல்ல விளையாட்டுக்கு அடிமையாதல் பொருட்கள் வாங்குவதற்கு அடிமையாதல் இணையத்தளத்திற்கு அடிமையாதல் மற்றும் உணவு உண்பதில் குளறுபடிகள் என்பனற்றையும் அடக்கும். அனைத்திற்கும் இங்கே ஆலோசனை உண்டு. வினாக்களை மின்னஞ்சல் மூலமும் கேட்கலாம்.

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-bern.ch/ta/health/mental-health