ኣእምሮኣዊ ጥዕና

ኣብ ስዊዘርላንድ ኣብ መንን ኣእምሮኣውን ኣካላውን ሕማም ፍልልይ የልቦን። መሰረታዊ መድሕን ነቶም ኣእምሮኣዊ ምዝንባል ዘለዎም ሕሙማት ብክኢላታት ንምሕካም ከምኡውን ኣብ ክልኒክ(ሆስፒታል) ንምጽናሕን(ንመሐከሚን) ይኸፍል እዩ።

ደገፍን ምኽሪን

ኣብ ስዊዘርላንድ ንብሕታዊ ኮነ ንስድራቤታዊ ኣጸጋሚ ኩነታት ተወሳኺ ሓገዝ ክገብሩ ዝኽእሉ ብዙሓት ክኢላታት ኣለዉ። መሰረታዊ መድሕን ((Grundversicherung | assurance de base) ንመሐከሚ(መእለይ) ናይ ኣእምሮ ሕማም(ጸገም) ብሕጋዊ መገዲ ተፈላጥነት ዘለዎም ክኢላታት ይኸፍል፡ ንኣብነት ንሓኪም ናይ ስነ ኣእምሮ (ሳይክያትሪስት)። ኣብ ሆስፒታል ናይ ዝጸንሕሉ ግዜ እውን ይኸፈል እዩ። ጸገማት እንተ ኣለኩም ብናጻ ናብቶም ስቱር ስም (ስም ኣልቦ) ናይ ምኽሪ ማእከላት ክትሓቱ ትኽእሉ ኢኹም። ንኣብነት እታ ዝቐረበት ኢድ (Dargebotene Hand | la Main tendue) ብተሌፎን፡ ብኢመይል ወይ ብምዕላል (ተሌፎን 146፡ www. 143.ch) ምኽሪ ትህብ። ከምኡውን ናይ ገዛ(ስድራቤት) ሓኪም ክሕግዘኩም ይኽእል እዩ። ዝኾነ ንገዛእ ርእሱ ወይ ንኻልኦት ማህሰይቲ ከውርድ ኣብ ህጹጽ ኩነታት(ሓደጋ) እንተሃልዩ ቁልጡፍ ስጉምቲ ክውሰድ ኣለዎ። ኣብ ከምዚ ናይ ሓደጋ ኩነታት ፖሊስ ይሕግዝኹም እዮም(ተሌፎን 117)።

ቆልዑትን መንእሰያትን/ኣባጽሕን

ኣእምሮኣዊ ዝንባለ/ጸገም ንዘለዎም መንእሰያት ናይ ናጻ ስነኣእምሮኣዊ ኣገልግሎት ዝህብ ትካል ናይ መጀመርያ/ፈለማ ክእለይሉ ዝኽእሉ ቦታ እዩ (Jugendpsychologischer Dienst| Service de psychiatrie pour les jeunes)። ብዛዕባ ደቆም ዝሻቕሉ(ዝጭነቑ) ወለዲውን ክኽዱ(ከመልክቱ) ይኽእሉ እዮም። ኪንደርኖትሩፍ ንቆልዑን ንመንእሰያትን ናጻን ብስቱር ኣገባብን ደገፍ(ሓገዝ) ይህብ (Kindernotruf | Urgences enfants) ብተሌፎን ብኢ-መይል ፡ ወይ ብዕላል (ቴል 147 ፡ www. 147.ch)። ንህጹጽ ስነ ኣእምሮኣዊ ጸገማት ቈልዑን መንእሰያትን/ኣባጽሕን እዚ ዝስዕብ ኣድራሻታት ኣለኩም፡

- Notfallzentrum NZKJP: Regionen Bern Stadt und Mittelland; Oberaargau und Emmental; Oberland (Telefon 031 932 88 44, jeden Tag, 24h)
- Ambulatorium KJP Biel, Region Biel (Telefon 032 328 66 99, Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr)
- Spitalzentrum Biel (Telefon 032 324 24 24, jeden Tag, 8 bis 18 Uhr).

ጸገማት ወልፊ

ንጸገማት ወልፍታት (ናይ ወልፊ ዘትሕዙ ሕማማት) ዝምልከት ዝተፈላለየ ናይ ወልፊ ማእከላት ምኽሪ ክሕግዛኹም ይኽእላ እየን (Suchtberatung | Centre de consultation en matière d'addiction)። እተን ማእከላት ብናጻን ምስጢራዊን ምኽርን ሕክምናን(ምእላይን) ይህባ። ብዛዕባ ኣዝማድካ ወይ እትቀርቦም/ትግደሰሎም ሰባት እንተ ተሻቒልካ ምስተን ምኽሪ ዝህባ ማእከላት ክትራኸብ ትኽእል ኢኻ። ጸገማት ወልፊ- ወልፊ ኣልኮላዊ መስተን ወይ ወልፊ ሓሽሽን ጥራይ ኣይኮነን። ንካልኦት ወልፈታት ከም ወልፊ ምጥላዕ፡ ወልፊ ምግዛእ፡ ወልፊ ኢንተርነት፡ ከምኡውን ምምዝባል ኣመጋግባ ዝኣመሰለ ወልፍታት'ውን ምኽሪ ዝህባ ማእከላት ክሕግዛኹም ይኽእላ እየን። ሕቶታት ብጾስጣ(መይል'ውን) ክሕተት ይከኣል እዩ ።

በሰላ (ስምብራት/ ምስንባድ)

ኣብ ህይወቱ ሕማቕ ነገር ዘሕለፈን ነዚ ክዋጽኣሉ ዘይክእልን ዝኾነ ይኹን ሰብ ደገፍ ክደሊ(ክሓትት) ኣለዎ። ምኽንያቱ በሰላ ከቢድ ኣእምሮኣዊ ሕማም(ጸገም) እዩ። ኣብ ርእሲቲ ንኣእምሮኣዊ ጸገማትን ሕማምን ዝወሃብ ምኽርን ደገፍን ነቶም ግዳያት ውግእን ስቓይን ዝኾኑ ሰባት ዝኸውን ፍሉይማእከላትን ሕክምናታትን'ውን ኣሎ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮሹራት ቡለቲን)

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