

## Психическое здоровье

В Швейцарии не делается различий между психическими и физическими заболеваниями. Базовая страховка покрывает расходы на лечение психически больных пациентов у специалистов, а также на госпитализацию.

### Поддержка и консультации

В Швейцарии есть много специалистов, которые могут помочь в сложных личных или семейных ситуациях. Базовая страховка (Grundversicherung) покрывает расходы на лечение психических заболеваний у признанных законом специалистов, например, психиатров. Пребывание в больнице также оплачивается страховкой. Все, у кого есть проблемы, могут также бесплатно обратиться в анонимные консультационные центры. Например, в службе Dargebotene Hand (телефон доверия) предлагаются консультации по телефону, электронной почте или через чат (телефон 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)). Помощь может предложить и семейный врач (Hausarzt). Если человек находится в ситуации, когда он может причинить вред себе или окружающим, необходимо быстро принять меры. В таких случаях лучше всего позвонить в полицию (телефон 117).

### Дети и подростки

Подросткам, имеющим психические проблемы, лучше всего изначально обратиться в бесплатную службу психологической помощи для подростков (Jugendpsychologischer Dienst). Там могут помочь и родителям, беспокоящимся о своих детях. Бесплатная и анонимная помощь детям и подросткам предлагается службой экстренной помощи для детей (Kindernotruf) по телефону, электронной почте или через чат (телефон 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)). За оказанием неотложной психиатрической помощи детям и подросткам можно круглосуточно обращаться в центральную поликлинику для детей и подростков (Zentrales Ambulatorium für Kinder und Jugendliche, ZAKJ), телефон 056 462 21 20.

## **Зависимости**

За помощью в решении проблем с зависимостями можно обратиться в консультационные центры от организации Suchtberatung ags или консультационный центр Beratungszentrum Bezirk Baden. Консультации там предоставляются бесплатно и анонимно. В эти центры можно обращаться и тогда, когда такая помощь нужна родственникам или близким. Консультации предлагаются и на иностранных языках. К зависимостям относятся не только алкоголизм или наркомания, но и игровая зависимость, шопоголизм, интернет-зависимость или расстройства пищевого поведения. По всем этим вопросам можно обращаться за помощью в указанные консультационные центры, в том числе и по электронной почте.

## **Психологические травмы**

Каждому, кто пережил в своей жизни нечто ужасное и не может это самостоятельно проработать, следует обратиться за помощью, поскольку психологическая травма — это психическое заболевание, к которому нужно относиться серьезно. Наряду с консультационными центрами и службами поддержки при психических расстройствах и заболеваниях, существуют специализированные центры для лечения жертв войны и пыток.

## **Дополнительная информация (ссылки, адреса, брошюры, листовки)**

[www.zdravo-aargau.ch/ru/gesundheit/psychische-gesundheit](http://www.zdravo-aargau.ch/ru/gesundheit/psychische-gesundheit)