ስነ-ኣእምሮኣዊ ጥዕና

ኣብ መንጎ ስነ-ኣእምሮኣዊን ኣካላዊን ጥዕና ኣብ ስዊስ ፍልልይ የብሉን። እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት ንኩሉ ሕማም ንናይ ኣእምሮ ከይተረፈ ዝግበር ፍወሳን ምርመራን ብክኢላታት ይኹን ኣብ ማእከል ጥዕና: ኩሉ ወጻኢታት ይሸፍኖ።

ደገፍን ምኽሪን

ኣብ ስዊስ ንስድራ ቤት ወይ ንውልቀ ሰብ ዝምልከት ኩነታት ጥዕና ዝሕግዙን ዘማኽሩን ላዕለዎት ክኢላታት ጥዕና ኣብ ኩሉ ኣጋጣሚ ቀጻሊ ሓገዝ ይገብሩ። እቲ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ውሕስነት (Grundversicherung) ነቶም ብሕጊ ተፈላጥነት ዘለዎም ክኢላታት ናይ ስነ-ኣእምሮ ሓካይም ንዝገብርዎ ፍወሳን ክንክንን ይሽፍሎም።ነዚ ኣገልግሎት ዝህባ ናይ ሕክምና ትካላትዊን ከም ኡ ይኽፈላ። ኩሉ ጸገም ዘለዎ ሰብ ከኣ ኣብዞም ትካላት ይምዝገብ።ከምዚ ምኽሪ ኩሉ ብሕጊ ዝፍለጥ ኢድ (Dargebotene Hand)ብተሌፎን: ብቻት ወይ ብኢ-መይል (ተሌፎን:143, www.143.ch) ምውካስ ይከኣል። ኣብዚ ናይ ገዛ ሕኪም ክሕግዙ ይኽእሉ እዮም። ሓደ ሰብ ኣዝዩ ኣስጋኢ ምስዝኸውን: ኣብ ገዛእርእሱ ወይ ኣብ ካልኦት ሓደጋ ከይገብር ምስዘስግእ: ብዝቀልጠፈ ክግታእ ኣለዎ። ኣብ ከምዚ ኣጋጥሚ ንፖሊስ ምህባር የድሊ(ተለፎን: 117)።

ቆልዑትን መንእሰያትን

ንመንእሰያት ናይ ስነ-ኣእምሮ ጭንቀት ዘለዎም እቲ ብነጻ ኣገልግሎት ዝህብ ናይ መንእሰያት ኣንይ ስነ-ኣእምሮ ኣማኻሪ (Jugendpsychologischer Dienst) ሓደ ዝበልጸ መበገሲ ማእከል እዩ። ወለዲውን ብዛዕባ ደቆም ዝሽገሩ እንተኮይኖም: ኣብኡ ክውከሱ ይግባእ።እዚ ብነጻ ዝፍውስን ብዘይቅድመ ኩነት ዝሕግዝን ናይ ቆልዑትን መንእሰያትን ወሃብ ኣገልግሎት ሓደ ናይ ህጹጽ ናይ ቆዑት መደወሊ ተለፎን (Kindernotruf)ብተለፎን: ብቻት ወይ ብኢ-መይል (Tel. 147, www.147.ch) ኣገልግሎት ኣለዎ። ኣብ ግዜ ናይ ስነ-ኣምሮእዊ ጭንቀት ናይ ቆልዑት: ሓደ ማእከል መመርመሪ ንቆልዑትን መንእሰያትን (ZAKJ) ዝበሃል ትካል 24 ሰዓት ብቁጽሪ ተለፎን 056 462 21 20 ክትውከስ ይከኣል።

ናይ ወልፊ ሕማማት

ናይ ወልፊ ሕማማት ኣብ ዘጋጥምሉ እቶም ንወልፊ ዝምልከት ዝቐሙ ናይ ምኽሪ ትካላት ናይ ምኽሪ (Suchtberatung ags) ከምኡውን ናይ ምኽሪ ማእከል ናይ ወረዳ ባደን (Beratungszentrum Bezirk Baden) ሓገዝ ይገብሩ። እዘን ትካላት ብነጻ ብዘይ ገለ ክፍሊት ብእምነት ናይ ውልቂ ምስጢር ብምዕቃብ ሓገዝን ምኽሪን የበርክቱ። ዝኾነ ሰብ ብጉዳይ ዘመዱ ወይ ቀረብኡ ምስ ዝግደስውን ሓገዝ ይረክብ። እዚኦም ብገለ ናይ ደገ ቛንቛታት ውን ኣገልግሎት ይህቡ። ናይ ወልፊ ሕማማት ኣልኮል ወይ ሓሺሽ ጥራይ ኣይኮኑን። ካልኦት ወልፍታት ከም ወልፊ ጸወታ: ወልፊ ምግዛእ ወይ ናይ ኢንተርነት ወልፊ ከምኡውን ናይ ኣመጋግባ ምዝንባል ብቀጻሊ ካብዘን ናይ ምኽሪ ትካላት ሓገዝ ክርከብ ይከእል። ሕቶታት ነዚ ዝምልከት ካብ ዝምልከቶም ብኢ-መይል ክሕተት ይከእል።

ምስንባድ / ምርዓድ

ኣብ ሂወቱ ብዙሕ ሕማቕ ዝተጋጠሞ ሰብ: እሞ ነዚ ብዓቕሙ ክብድሆ ምስዘይክእል: ሓገዝ ወይ ደገፍ ክረክብ ይኽእል። ምርዓድ ወይ ምስንባድ: ብዕቱብ ዝውስኽ ዘሎ ናይ ኣእምሮ ሕማም ኢዩ።ኣብ ርእሲ ቲ ናይ ምኽርን ደገፍን ቀረባት ንስነ ኣእምሮእዊ ሕማምን ጸገምን ዘለዎም ሰባት: ሓደ ፍሉይ ናይ ክኢላታት ማእከል መፈወሲን ነቶም ግዳያት ናይ ውግእን ግፍዒን ኣሎ።

ዝያዳ ሓበሬታ (ሊንክኣድራሻታት ብሮሹራት ቡለቲን)

www.zdravo-aargau.ch/ti/health/mental-health