

## Ruhsal Saęlık

İsviçre'de fiziksel ve ruhsal sağlık arasında ayırım yapılmaz. Temel sağlık sigortası uzman kişiler tarafından tedavi edilen psikolojik hastalıkların giderlerini öder, klinikte kalma giderlerini de aynı şekilde sağlık sigortası karşılar.

### Danışmanlık ve Destek

İsviçre'de kişisel veya ailevi zor durumlarda yardım eden birçok uzman kişi vardır. Sağlık sigortası (Grundversicherung) psikolojik hastalıkların psikiyatrist gibi yasal olarak tanınan uzman kişiler tarafından yapılması durumunda tedavi giderlerini karşılar. Klinikte kalma giderleri de aynı şekilde ödenir. Problemi olanlar, anonim danışmanlık merkezlerine de başvuru yapabilir. Bu şekilde anonim olarak Uzatılan El (Dargebotene Hand) telefon, mail ya da chat aracılığıyla (Telefon 143, www.143.ch) danışmanlık hizmeti verir. Ama aynı zamanda aile hekimi de yardım edebilir. Eęer bir kişi kendine ve başkalarına zarar verebilecek şekilde akut bir tehlikeye sahipse söz konusu kişiye hemen müdahale edilmesi gerekir. Bu tür acil durumlarda polis yardım eder (Telefon 117).

### Çocuk ve Gençler

Psikolojik sorunları olan gençler için ücretsiz gençlik psikiyatri servisi (Jugendpsychologischer Dienst) iyi bir ilk başvuru yeridir. Çocukları konusunda endişelenen ebeveynler de buraya başvurabilir. Çocuk acil telefon hattı (Kindernotruf) çocuklar ve gençler için ücretsiz ve anonim olarak telefon, mail ve chat aracılığıyla destek verir (Tel. 147, www.147.ch). Çocuklar ve gençlerin acil psikiyatrik durumlarında çocuk ve gençler için merkezi ambulATORYUMA (ZAKJ) 24 saat boyunca telefonla (056 462 21 20) ulaşılabilir.

### Bağımlılık Hastalığı

Bağımlılık danışmanlığı; ags'nin (Suchtberatung ags) Bağımlılık Danışmanlık Merkezleri ve Baden ile Çevresi İçin Danışmanlık Merkezi (Beratungszentrum Bezirk Baden), bağımlılık hastalıkları konusunda hizmet eder. Bu merkezler, ücretsiz ve güvenilir danışmanlık ve destek hizmeti sunar. Eęer aile bireyleri veya yakınardan kaygı duyuluyorsa da bu danışmanlık merkezleriyle iletişime geçilebilir. Bu yerler, birkaç yabancı dilde hizmet verir. Bağımlılık hastalıkları olarak sadece alkol veya uyuşturucu bağımlılığı görülmez. Bağımlılık danışma merkezleri; aynı zamanda oyun, alışveriş veya internet ile yemek bozuklukları konusunda da yardımcı olur. Sorular mail aracılığıyla da yöneltilebilir.

## **Travma**

Yaşadığı kötü şeyleri unutamayıp aşamayanlar destek almalıdır. Çünkü travmalar ciddiye alınması gereken hastalıklardır. Psikolojik problemler ve hastalıklar için danışmanlık ve destek imkanlarının yanında işkence ve savaş mağdurları için ayrı danışma merkezleri vardır.

## **Daha fazla bilgi (linkler, adresler, broşürler, bilgi kılavuzları)**

[www.hola-aargau.ch/tr/sal/ruhsal-sal](http://www.hola-aargau.ch/tr/sal/ruhsal-sal)