

## سلامت روح و روان

در سوئیس بین بیماری روحی و جسمی تفاوتی گذاشته نمی شود. بیمه درمانی پایه، هزینه یا خرج درمان بیماریهای روانی توسط متخصصان شناخته شده مانند روانپزشکان را می پردازد.

### پشتیبانی و مشاوره

برای شرایط سخت شخصی یا خانوادگی، در سوئیس، افراد متخصص زیادی وجود دارند که کمک می کنند. بیمه پایه درمان بیماریهای روانی توسط متخصصان شناخته شده مانند روانپزشکان را می پردازد. هزینه ی بستری شدن در کلینیک نیز پرداخت می شود. هر کسی که مشکل دارد می تواند بطور رایگان و محرمانه به مراکز مشورتی روی بیاورد. این مراکز مشاوره ارائه می دهند. دار گبئین هاند پر تلفن، ایمیل، یا چت (تلفن ۱۴۳، [www.143.ch](http://www.143.ch)). البته پزشک خانوادگی نیز می تواند راهنمایی کند. وقتی شخصی بطور شدیدی در معرض خطر است و امکان آسیب زدن بخود یا دیگران را دارد باید خیلی سریع اقدام شود. در این شرایط اضطراری پلیس کمک می کند (تلفن ۱۱۷).

### خرد سالان و نوجوانان

برای نوجوانانی که مشکلات روحی دارند، خدمات روانپزشکی رایگان ویژه ی نوجوانان، اولین قدم درست برای آغاز است. نیز پدران و مادرانی که نگران فرزندان خود می باشند می توانند آنجا مراجعه کنند. مرکز تماس اضطراری کودکان با تلفن، ایمیل یا چت مرکزی برای پشتیبانی رایگان و ناشناس ماندن کودکان و نوجوانان، (تلفن ۱۴۷، [www.147.ch](http://www.147.ch)). برای کودکان و نوجوانان در شرایط اضطراری روحی، روانی مراکز درمان های سرپایی کودکان و نوجوانان (تماس اضطراری کودکان) (ZAKJ) تلفن شبانه روزی ۲۰ ۲۱ ۴۶۲ ۵۶.

### اعتیاد

در موارد وابستگی به اعتیاد، مراکز مشاوره اعتیاد (مشاوره های اعتیاد ags) (Suchtberatung ags) و مرکز مشاوره شهرستان یا ولسوالی بادن (Beratungszentrum Bezirk Baden) کمک می کنند. این مراکز مشاوره و پشتیبانی محرمانه و رایگان ارائه می دهند. همچنین اگر فردی نگران خویشاوندان یا دوستان نزدیک خود هست، می تواند با مراکز مشاوره تماس بگیرد. نیز این مراکز مشاوره به برخی از زبان های خارجی ارائه می دهند. اعتیاد تنها شامل الکل و مواد مخدر نیست. حتی در سایر موارد اعتیاد مانند اعتیاد به قمار، اعتیاد خرید یا اعتیاد به اینترنت و اختلالات خوراک خوردن مراکز مشاوره اعتیاد کمک می کنند. پرسشها نیز می توانند از طریق ایمیل پاسخ داده شوند.

### آسیب روحی / ضربه ی روحی روانی

هر کسی که در زندگی خود رویداد بدی را تجربه کرده است و نتواند به آرامی با یاد و خاطره آن باشد، باید برای خود درخواست کمک و رسیدگی کند. زیرا آسیبهای / ضربه های روحی بیماری های روانی جدی هستند. علاوه بر خدمات مشاوره و پشتیبانی برای مشکلات و بیماری های روانی، همچنین مراکز تخصصی برای آسیب دیدگان و قربانیان جنگ و شکنجه وجود دارد.

اطلاعات بیشتر (لینک ها، نشانی های مهم، مدارک کمکی)

[www.konnichiwa-aargau.ch/fa/health/mental-health](http://www.konnichiwa-aargau.ch/fa/health/mental-health)