

## الصحة النفسية

ليس هناك اي تمييز بين خدمات الرعاية النفسية او الجسدية. تغطي تكاليف العلاج النفسي عند الاختصاصيين وفي المستشفيات عن طريق التامين الصحي الاساسي.

### الدعم والمشورة

تزرخر سويسرا بالعديد من المتخصصين الذين يمكن ان يقدموا الدعم والمشورة للاشخاص الذين يمرون باوقات عصيبة و لديهم مشاكل عائلية. التامين الصحي الاساسي (Grundversicherung) يغطي تكاليف العلاج النفسي في المستشفيات والمعالجين النفسيين والمعالجات النفسيات المعترف بهم قانونا . هناك خدمات مجانية اخرى تقدم للاشخاص الذين يتعرضون للمشاكل. هؤلاء يمكنهم التواصل مع المختصين دون ذكر للاسماء. تقدم وكالة يد العون (Dargebotene Hand) المشورة هاتفيا وعبر الایمیل وعن طريق الدردشة (رقم الهاتف 143 , [www.143.ch](http://www.143.ch)).

يمكن للطباء او الطبيبات تقديم المساعدة. عندما يكون احد الاشخاص في خطر شديد، من انه ينوي ايداء نفسه او ايداء الاخرين يجب معالجه هكذا حالات بسرعة. في مثل هذه الحالات تساعد الشرطة من خلال الاتصال برقم هاتف طوارئها الخاص (117) .

### الاطفال و الشباب

تعتبر وكالة الخدمة النفسية للشباب (Jugendpsychologischer Dienst) من الوكالات الهامة التي تقدم خدمات اولية للشباب الذين يعانون اضطرابات نفسية. هذه الوكالة تقدم خدماتها مجانا. يحق لاهل الشاب القلقين على مصير ابناءهم التواصل مع هذه الوكالة مجانا. وهناك ايضا خط هاتف نجدة الاطفال (Kindernotruf) الذي يقدم خدماته هاتفيا وعن طريق الایمیل والجات. رقم الهاتف هو 147 والصفحة الالكترونية هي [www.147.ch](http://www.147.ch) . مركز الطوارئ الخاص بمركز الرعاية النفسية للاطفال و الشباب (ZAK) يقدم خدماته على مدار الساعة رقم الهاتف 0564622120

### الادمان

الوكالة الاستشارية لخدمة المدمنين (Suchtberatung ags) والمركز الاستشاري في منطقة بادن (Beratungszentrum Bezirk Baden) تقدم خدمات الدعم والمشورة للمدمنين مجانا. يمكن التواصل مع المراكز الاستشارية حتى لو كان الرعاية المطلوبة تخص احد الاقرباء او الاصدقاء. خدمات الدعم والاستشارة تقدم ايضا ببعض اللغات الاجنبية لغير الناطقين باللغة الالمانية. العلاج على الادمان لا يقتصر على المتعاطين للكحول والمخدرات فقط وانما يشمل ايضا الادمان على الالعاب الالكترونية والادمان على التسوق والادمان على الكمبيوتر او الذين يعانون الاضطرابات في الشهية، يمكن طرح الاسئلة والاستفسارات على الایمیل ايضا.

### الصدمة النفسية

الاشخاص الذين عايشوا امور سيئة في حياتهم ولم يتعاملوا مع هذه الحالة، عليهم طلب العون. الصدمة النفسية يمكن ان ينتج عنها امراض نفسية خطيرة. الى جانب خدمات المشورة والعون للمشاكل النفسية والمرضية، تتوفر مراكز علاجية لضحايا الحروب والتعذيب.

مزيد من المعلومات (روابط ، عناوين ، كراسات ، نشرات)  
[www.hallo-aargau.ch/ar/health/mental-health](http://www.hallo-aargau.ch/ar/health/mental-health)