உள நல ஆரோக்கியம்

சுவிஸில் உளநோய்க்கும் உடல்நோய்க்குமிடையில் வித்தியாசம் பார்க்கப்பட மாட்டாது. அடிப்படைக் காப்புறுதியே உளநோயைக் கையாளும் நிபுணர்களின் செலவையும் சிகிச்சை நிலையங்களில் தங்கியிருக்கும் செலவையும் செலுத்தும்.

உதவியும் ஆலோசனையும்

சுவிஸில் தனிப்பட்ட அல்லது குடும்பத்தில் மோசமானநிலை காணப்பட்டால் அதற்கு உதவப் பல நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள் உள்ளனர். அடிப்படைக்காப்புறுதியே (Grundversicherung) உள நோயைக் கையாளும் சட்டப்படி அங்கீகாரம் பெற்ற நிபுணர்களான மனநோய் மருத்துவருக்குரிய செலவைச் செலுத்தும். அதே போல் சிகிச்சை நிலையங்களில் தங்கி சிகிச்சை பெறும் செலவையும் பொறுப்பெடுக்கும். யாருக்குப் பிரச்சனையுண்டோ அவர் இலவசமான அநாமதேய ஆலோசனை நிலையங்களை நாடலாம். உதவும் கரங்கள் (Dargebotene Hand) அமைப்பும் தொலைபேசி ஈ-மெயில் அல்லது அரட்டை (தொலைபேசி 143, www.143.ch) மூலம் ஆலோசனை வழங்கும் அமைப்பாகும். குடும்பவைத்தியரும் தொடர்ந்து உதவலாம். ஒருவர் தீவிரமான பாதிப்பிலிருந்து தனக்கோ அல்லது பிறருக்கோ ஏதாவது ஆபத்தை விளைவிக்க முற்படின் உடனடியாகக் கையாளவேண்டும். இப்படிப்பட்ட அவசரங்களுக்குப் பொலிஸ் (தொலைபேசி 117) உதவிசெய்யும்.

சிறுவர்களும் இளைஞர்களும்

மனநலம் பாதிக்கப்பட்ட இளைஞர்களுக்கு இலவசமான பள்ளி உளவியல் சேவை (Jugendpsychologischer Dienst) ஒரு நல்ல தொடக்க நிலையம் ஆகும். பெற்றோர்கள் தம் பிள்ளைகள் பற்றிக் கவலை கொண்டாலும் கூட இந்நிலையத்திற்குச் சென்று முறையிடலாம். ஆபத்திலுள்ள சிறுவர்களும் இளைஞர்களும் சிறுவர்களுக்கான அவசர அழைப்பில் (Kindernotruf) இலவசமான அநாமதேய உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஈ-மெயில் அல்லது அரட்டைக்கு (தொ.பேசி.147. www.147.ch) குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர் மனநல அவசரநிலைகளுக்கு, பெற்றோர்கள் 061 553 55 55 என்ற எண்ணில் Baselland குழந்தை மற்றும் இளைஞர் மனநல மருத்துவ மனையை (Kinder- und Jugendpsychiatrie) தொடர்பு கொள்ளலாம்.

போதைக்கு அடிமை நோய்

அடிமையாதல் உதவி பிராந்தியம் பாசில் மற்றும் இரு பாசில்களின் பன்முக கலாச்சார அடிமையாதல் ஆலோசனை மையம் (MUSUB) போதை பிரச்சனைகளுக்கு உதவுகின்றன. இந்நிலையங்களின் உதவிகள் ஆலோசனைகள் இலவசமும் நம்பகமுமானவை. போதைக்கு அடிமையானவர்கள் பற்றி உறவினர்களோ நெருக்கமானவர்களோ கவலைப்பட்டால் அவர்கள் இந்த ஆலோசனை நிலையங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம். இங்கே சில வேற்றுமொழிகளிலும் ஆலோசனை பெறலாம். இந்தப் போதைக்கு அடிமை நோய் மது - போதைவஸ்துகளுக்கு மட்டுமல்ல விளையாட்டுக்கு அடிமையாதல் பொருட்கள் வாங்குவதற்கு அடிமையாதல் இணையத்தளத்திற்கு அடிமையாதல் மற்றும் உணவு உண்பதில் குளறுபடிகள் என்பனற்றையும் அடக்கும். அனைத்திற்கும் இங்கே ஆலோசனை உண்டு. வினாக்களை ஈ - மெயிலிலும் கேட்கலாம்.

உள வடுப்படல்

எவர் வாழ்வில் மோசமான விடயங்களை அனுபவித்து அதை மனதால் ஒழுங்கு படுத்தமுடியாமல் இருப்பின் அவர் ஒரு உதவியை நாடவேண்டும். பின் இந்த உளவடுக்கள் உண்மையாக எடுக்கவேண்டிய ஒரு உளநோயாகும். உளப் பிரச்சனை களுக்கும் நோய்க்குமுரிய ஆலோசனைகளும் வசதி வாய்ப்புகளையும் தவிர இதற்கென விசேட நிபுணத்துவம் பெற்றவர்களால் நடத்தப்படும் போர் சித்திரவதை களில் அகப்பட்டவர்களைக் கையாளும் நிலையங்களிலும் உதவி பெறலாம்.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

www.hallo-baselland.ch/ta/health/mental-health