GUÍA PRO MENTE SANA

JUNIO 2010

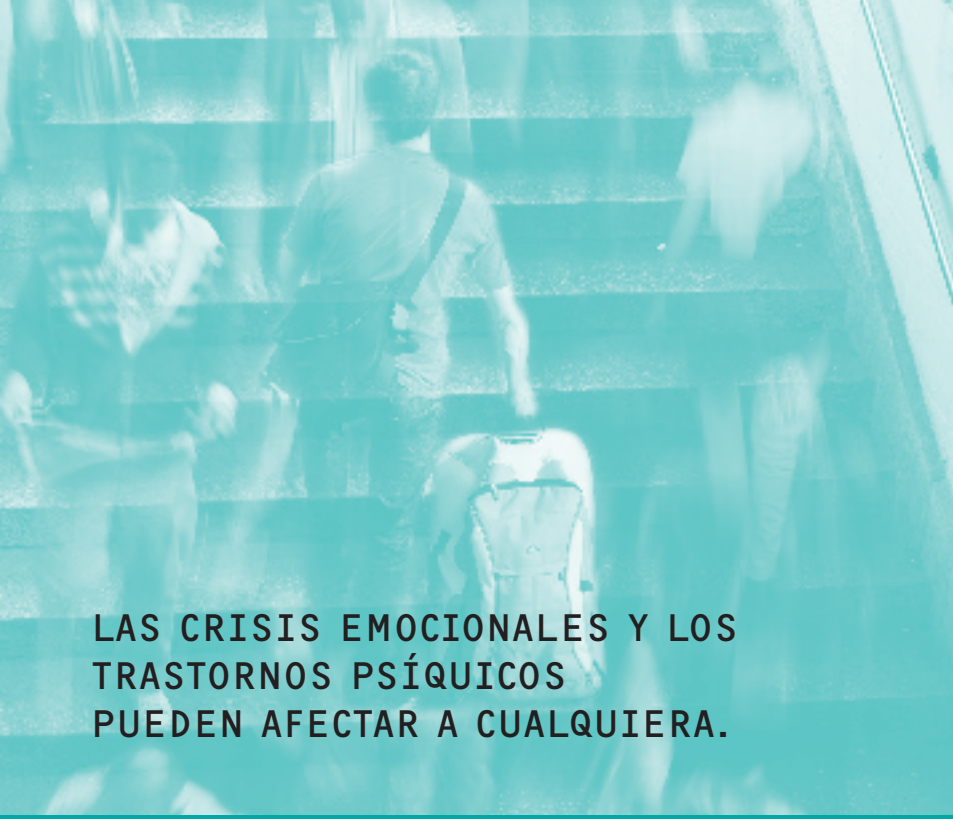
ESPAÑOL

SPANISCH

CRISIS EMOCIONAL – ¿QUÉ HACER?

migesplus

pro mente sana



LAS CRISIS EMOCIONALES Y LOS TRASTORNOS PSÍQUICOS PUEDEN AFECTAR A CUALQUIERA.

Colofón:
© Pro Mente Sana 2010
Texto: Pro Mente Sana y Cruz Roja Suiza, Sección Salud
Diseño gráfico: Raoul Schweizer, Zurich, anull.ch
Fotografía: Martin Volken, Zurich
Traducción: Luciano de Dios
Impresión: Brüggli, Romanshorn

Publicación patrocinada por migesplus dentro del marco del programa nacional Migración y Salud 2008-2013 de la Oficina Federal de la Salud Pública.

«ME SIENTO APÁTICA, CANSADA Y AGOTADA. HACE YA TRES MESES QUE SUFRO DE ESTO.»
Lucia, 25

«DE NOCHE NO CONSIGO CONCILIAR EL SUEÑO Y ME INVADEN PENSAMIENTOS ABRUMADORES. POR LA MAÑANA ME SIENTO SIN FUERZAS Y NO CONSIGO LEVANTARME.»
Antonio, 44

«SUFRO DE ANSIEDAD Y NO ENTIENDO EL PORQUÉ.»
Enrique, 37

¿Le resultan familiares estos estados emocionales? ¿Se siente usted sobrecargado y desamparado?

Los bajones emocionales, por lo general, van y vienen. Sin embargo, ¿qué hacer si permanecen? En estos casos suele tratarse de una crisis emocional o psíquica. Una crisis emocional puede indicar la necesidad de efectuar algún cambio en la vida. Pero también puede convertirse en un trastorno psíquico.

Aproximadamente un cuarto de la población suiza sufre de un trastorno psíquico diagnosticable en el transcurso de un año.

Muchas personas sufren alguna vez una crisis o un trastorno psíquico que no consiguen superar con sus propias fuerzas.

Hay quien logra vencer las dificultades por sí mismo. Pero si sus fuerzas fallan, hable con alguien en quien confía.

Tome en serio la crisis y ¡tenga el valor de realizar cambios! Ábrase con alguien de confianza que le escuche.

¿CUÁLES PUEDEN SER LOS SÍNTOMAS DE UNA CRISIS EMOCIONAL?

ESTRÉS
VACÍO INTERNO
ESTAR TRISTE
AGOTAMIENTO NERVIOSO
LLOROS
AISLAMIENTO
DESINTERÉS POR TODO
INQUIETUD
EL RECITAR UN PAPEL
PÁNICO
NERVIOSIDAD
SENTIMIENTOS DE CULPA
MIEDOS
INSEGURIDAD
SENTIMIENTOS AMBIGUOS
SENTIMIENTOS DE INFERIORIDAD
SENTIMIENTOS DE DESAMPARO
DEBILIDAD
PENSAMIENTOS ABRUMADORES
SENSIBILIDAD
DOLORES POR TODO EL CUERPO
SENTIMIENTOS DE SOLEDAD
DOLORES DE CABEZA,
ABDOMEN O ESPALDA

Las crisis emocionales pueden manifestarse de diferentes maneras y sus efectos varían de una persona a otra.

Una crisis emocional no es ni imaginación ni tampoco un fracaso personal.

Con frecuencia, las crisis emocionales y los trastornos psíquicos tienen su raíz en el pasado. Situaciones difíciles en la vida, experiencias traumáticas o tensión prolongada pueden conducir a crisis emocionales y enfermedades psíquicas. Por otra parte, una crisis emocional puede aparecer también de manera repentina e inesperada.

A veces resulta difícil distinguir una crisis emocional de un común descontento. Si tiene dudas, consulte con su especialista de confianza.

¿QUÉ PUEDE PRECIPITAR UNA CRISIS EMOCIONAL?

- Exigencias muy elevadas en el trabajo, la presión de triunfar, presión de tiempo, sobrecarga física o psíquica
- Carga múltiple generada por trabajo, hogar, hijos, etc.
- Preocupaciones financieras, un salario bajo o el temor al despido
- En ciertas etapas de la vida, como la niñez, adolescencia, jubilación o la edad muy avanzada, uno es más propenso a caer en una crisis emocional o enfermar psíquicamente.
- Para las mujeres, el embarazo y sobreparto suponen un enorme esfuerzo tanto en sentido emocional como físico.
- Los jóvenes se enfrentan a numerosos desafíos. Entre ellos se cuentan las exigencias elevadas en la escuela, la falta de reconocimiento por compañeros y también el acoso o mobbing.
- Conflictos permanentes en la pareja, el matrimonio o la familia
- La pérdida de un ser querido es un gran golpe en la vida.
- La vida en un país extranjero puede producir una tensión constante, sobre todo si hay que enfrentarse a desafíos extraordinarios como:
    - La separación de su familia o de buenos amigos
    - La incertidumbre en cuanto al permiso de residencia y los temores vinculados al futuro
    - La falta de reconocimiento social, experiencias relacionadas con racismo y discriminación
    - Escasas posibilidades de integración social y profesional
    - Preocupación por la integración de los hijos
    - Preocupación por parientes en el país de origen
    - Falta de conocimiento del idioma
- Las experiencias traumáticas y la tensión severa o prolongada, aun si ocurrieron mucho tiempo atrás, pueden desencadenar una crisis emocional. Las personas migrantes que en su país de origen vivieron guerras, violencia, destrucción, torturas y huidas han pasado por graves experiencias traumáticas.

Igual como en el caso de cualquier otra enfermedad, existen factores y causas desencadenantes que aumentan el riesgo de padecer una crisis emocional.

¡NECESITO AYUDA!

«YA HE PROBADO DE TODO, Y SIGO SIN SENTIRME MEJOR.»

Jorge 52

«ME SIENTO PRISIONERA, DESAMPARADA Y NO SÉ MÁS QUÉ HACER.»

Miranda, 26

«MI PAREJA NO ENTIENDE MI PROBLEMA. NO TENGO A NADIE QUE ME COMPRENDA, AYUDE O ESCUCHE.»

Antonio, 47

Si le sobrevienen pensamientos de este tipo, es hora de aceptar ayuda.

A veces es difícil reconocer que se necesita ayuda.

Los prejuicios e ideas equivocadas respecto a las crisis emocionales y enfermedades psíquicas siguen siendo muy comunes. Muchas personas tienen miedo de ser tachadas de casos perdidos o se sienten un fracaso si no consiguen salir solas de las dificultades.

Aceptar ayuda no es una vergüenza, ¡es una decisión valiente!

Todos tenemos límites a la hora de afrontar situaciones difíciles.
Los límites varían de persona a persona. Sin embargo, cuando uno llega al límite de sus posibilidades, con ayuda de afuera quizás consiga realizar los cambios deseados.

El primer paso para salir de la crisis es una entrevista personal con un especialista.

- Esto podría hacerse por teléfono y permaneciendo anónimo (secreto profesional).
- También podría tener una conversación con su médico de cabecera u otro especialista de confianza.

«HACE SEMANAS QUE ME SIENTO EN TENSIÓN A CAUSA DE LA ANGUSTIA EMOCIONAL. ESTOY TRISTE Y ME DUELE TODO EL CUERPO.»

Sonia, 69

¿A QUIÉN PUEDO DIRIGIRME?

¡Todos los especialistas están sometidos al secreto profesional!

- **Un médico de confianza**
  Puede ser su médico de cabecera o un especialista de psiquiatría o psicoterapia.

- **Teléfono de asesoramiento de PRO MENTE SANA - asesoramiento telefónico anónimo**

  El asesoramiento telefónico anónimo constituye un primer paso hacia la ayuda profesional. Psicólogos y abogados de Pro Mente Sana le ofrecen su ayuda por teléfono.

  Alemán
  Lu, ma, ju 9–12 horas, ju 14–17 horas
  Teléfono 0848 800 858 (tarifa normal)
  No se ofrece asistencia por correo electrónico

  Francés:
  Lu, ma, ju 10-13 horas
  Teléfono de asesoramiento jurídico: 0840 0000 61
  Asesoramiento psicosocial: 0840 0000 62 (tarifa local)

- **Asociación la mano tendida** - asistencia telefónica anónima en situaciones de crisis (de, fr, it)
  Esta asociación pone a disposición interlocutores anónimos para quienes necesitan ayuda de inmediato. Aquí puede desahogarse y dar rienda suelta a sus sentimientos. Die Dargebotene Hand es un servicio de primera asistencia las 24 horas, independiente de la afiliación cultural o religiosa. Ofrece asistencia también por correo electrónico (respuesta en un plazo de 48 horas) y chat privado.
  Teléfono 143, www.143.ch

- **Teléfono de la Esperanza en Suiza (español)**
  La asociación Teléfono de la Esperanza se interesa en la salud emocional de las personas.
  Escuchan y orientan a personas que pasan por un mal momento y/o viven una situación de crisis. La atención de ayuda especializada es de carácter anónimo, por lo que la intimidad y libertad son respetadas.
  Teléfono 043 817 65 65, www.telefonodelaesperanza.org/zurich/labor

- **Ayuda para niños y jóvenes, de, fr, it** - ayuda anónima en situaciones de crisis
  Servicio gratuito de asistencia por teléfono y chat para niños y jóvenes en situaciones difíciles o de crisis. Disponible las 24 horas del día, los 365 días del año. Si lo desea, de forma anónima.
  En Internet puede hallar muchos consejos, respuestas e información sobre asuntos de interés para los niños y jóvenes.
  Teléfono 147, www.147.ch

- **Servicios Sociales**
  Los asistentes sociales de su municipio de residencia son un punto de primera asistencia confiable para una gran variedad de problemas.

- **Atención pastoral de las comunidades religiosas**
  Un ministro encargado de la atención pastoral en su asociación religiosa puede ser un consejero valioso a quien acudir en un primer momento cuando se atraviesan situaciones difíciles en la vida.

OFERTAS ESPECÍFICAS PARA PERSONAS MIGRANTES

- **Consultas para personas migrantes**
  En las ciudades más grandes, como Basilea, Berna, Ginebra, Lausana, Winterthur y Zurich, las clínicas psiquiátricas, policlínicas y otras instituciones ofrecen consultas psiquiátricas o psicológicas para personas migrantes que se llevan a cabo, de ser necesario, con la asistencia de un intérprete. Los intérpretes quedan sometidos al secreto profesional.

- **Ambulatorio para víctimas de tortura y guerra (afk), Cruz Roja Suiza**
  Werkstrasse 16, 3084 Wabern
  Teléfono 031 960 77 77
  gi-ambulatorium@redcross.ch, www.redcross.ch

- **Ambulatorio para víctimas de tortura y guerra (afk),**
  policlínica psiquiátrica
  Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich
  Teléfono 044 255 52 80, www.psychiatrie.usz.ch

- **Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève)**
  Département de médecine communautaire
  rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14
  Teléfono 022 372 53 28, www.hcuge.ch

- **Appartenances Genève**
  bd St-Georges 72, 1205 Genève
  Teléfono 022 781 02 05
  appartenances@appartenances-ge.ch, www.appartenances-ge.ch

- **Appartenances Vaud**
  Consultations psychothérapeutiques pour migrants (CPM)
  www.appartenances.ch
  - **CPM-Lausanne,** rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne
    Teléfono 021 341 12 50, cpm-lausanne@appartenances.ch
  - **CPM-Vevey,** rue des Communaux 2A, 1800 Vevey
    Teléfono 021 922 45 22, cpm-vevey@appartenances.ch
  - **CPM-Yverdon,** rue de l'Ancienne-Poste 2, 1400 Yverdon-les-Bains
    Teléfono 024 425 06 65, cpm-yverdon@appartenances.ch

- **Guía de psicoterapeutas de lengua extranjera**
  Editor: Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband (Asociación de psicoterapeutas suizos)
  Teléfono 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch

SOCORRO DE EMERGENCIA EN SITUACIONES DE CRISIS AGUDAS

- **Teléfono de emergencia**
  En cualquier situación que amenace la vida, no importa si por accidente o enfermedad, llame directamente al número de emergencias 144.

- **Servicio médico de urgencias**
  En caso de que no consiga ponerse en contacto con su médico de cabecera, acuda a un servicio médico de urgencias. Llame a Información 1811 para saber el número de teléfono local.

- **Servicio de urgencias**
  Servicio de urgencias del hospital más cercano. Todo servicio de urgencias atiende a las personas que tienen una crisis psíquica.

- **Servicios ambulatorios psiquiátricos,**
  p. ej. servicios psiquiátricos externos, centros de crisis, policlínicas psiquiátricas: son centros de tratamiento dirigidos por médicos. La mayoría de los cantones disponen de tales servicios. Existen establecimientos para niños y jóvenes así como para adultos.

¿QUÉ TIPOS DE ASISTENCIA Y TRATAMIENTO SE OFRECEN?

La asistencia y el tratamiento envuelven varios aspectos. Ello incluye fármacos, psicoterapia y apoyo social.

Terapia medicamentosa: ¿De qué forma me ayuda?
No siempre es necesario recurrir a medicamentos. Sin embargo, si ha estado sufriendo de insomnio o nerviosidad por mucho tiempo, apreciará un somnífero o un calmante recetado por el médico. Los pacientes de depresión o ansiedad son atendidos por especialistas con medicamentos denominados psicofármacos. Los medicamentos de por sí no producen una curación. Pero pueden mitigar los síntomas dolorosos y apoyar el proceso de curación (convalecencia). Los psicofármacos deben ser tomados con regularidad y en la dosificación prescrita. Sus efectos deben ser considerados con el médico.

¿Qué es la psicoterapia?
La psicoterapia es una terapia para el espíritu o la psique. Como en todo otro tratamiento, existe una variedad de métodos, como p. ej. entrevistas o terapias corporales. La psicoterapia es realizada por un psiquiatra o un psicólogo.

La psicoterapia
Ofrece un entorno protegido donde puede abrirse y hablar libremente de sus situaciones difíciles, cargas, sentimientos y pensamientos. Puede adquirir la experiencia y perspicacia necesarias para realizar cambios duraderos en su vida. La psicoterapia contribuye a aliviar los miedos, conciliar de nuevo el sueño, sentirse de nuevo cómodo en la compañía de otras personas o sencillamente afrontar mejor los desafíos y las situaciones de la vida.

Terapia corporal
Movimientos y respiración son considerados reflejo de la psique. La tensión y los dolores de cabeza pueden también provenir de un espíritu contristado. En la terapia corporal aprende a relajar su cuerpo y controlar la respiración. De esa manera ejerce una influencia positiva sobre su bienestar emocional.

Asistencia social y económica
Si lo desea, puede recibir también ayuda práctica en situaciones difíciles o cuando hay conflictos: entrevistas de carácter médico con parientes, el dador de trabajo o las autoridades. Los especialistas (médicos, psicólogos, servicios sociales) buscan junto con usted soluciones prácticas para los más variados problemas cotidianos.

¿EXISTEN AÚN OTROS TIPOS DE AYUDA?

Terapias complementarias
A parte la medicina tradicional, existen otros tratamientos, como por ejemplo la homeopatía o la medicina china.

Grupos de apoyo
Personas con problemas parecidos se juntan en grupos. Se encuentran regularmente, intercambian experiencias y se ofrecen consejo mutuo.

Ayuda espiritual
Una persona de su asociación religiosa, encargada de la obra pastoral, le ofrece ayuda y asistencia.

¿PUEDEN RECIBIR AYUDA LOS FAMILIARES?

También los parientes, amigos o la pareja de alguien que pasa por una crisis emocional pueden llegar al límite de sus fuerzas y sentirse sobrecargados.

A veces, hasta a los parientes y amigos les resulta difícil comprender o aceptar una crisis emocional o enfermedad psíquica. Pueden llegar a abrigar sentimientos de impotencia o desamparo o expresar acusaciones contra la persona enferma, como por ejemplo: «¡Eres un holgazán!», «¡No tienes ganas de trabajar!», «¡Tienes un carácter difícil!».

También los parientes pueden recibir asistencia profesional. Haga uso de los teléfonos de asistencia o acuda a su médico de cabecera. Los especialistas pueden ayudarle.

¿QUIÉN REALIZA LOS TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS?

Psiquiatras
Disponen de una formación médica especializada. Se encargan del tratamiento médico de problemas psíquicos por medio de psicoterapia y psicofármacos.

Psicoterapeutas
Son especialistas con formación especializada en psicoterapia. Ofrecen asistencia y tratamiento a las personas que pasan por crisis emocionales o problemas psíquicos.

Lo esencial es la confianza
Es importante que usted tenga confianza en la persona que la trata. A veces el paciente se siente más a gusto con un especialista del mismo sexo. También el idioma en el que se comunica puede ser importante. No dude en expresar sus deseos y necesidades.

Resumen: tratamiento médico y terapéutico

¿QUIÉN PAGA?

Regla general: todas las personas aseguradas en Suiza tienen el mismo derecho a recibir las prestaciones cubiertas por el seguro básico de la caja de enfermedad.

¿QUÉ PAGA LA CAJA DE ENFERMEDAD?

Tratamiento médico y terapéutico
El seguro básico de su caja de enfermedad cubre estas prestaciones. Para la psicoterapia se aplican disposiciones especiales.

Tratamiento por psicoterapeutas no médicos
Si el psicoterapeuta no médico trabaja como empleado de un médico, el seguro básico de la caja de enfermedad cubrirá los gastos ocasionados. Por otra parte, el seguro no está obligado a cubrir las prestaciones de psicoterapeutas independientes que no han realizado estudios de medicina. No obstante, muchas cajas de enfermedad ofrecen seguros complementarios que cubren una parte de los gastos de tratamiento por psicoterapeutas calificados. Pregunte al terapeuta en la visita inicial hasta qué grado la caja de enfermedad cubre los gastos del tratamiento.

Terapias complementarias
Los gastos de tratamiento no están cubiertos por el seguro básico (excepción: acupuntura realizada por médicos con formación especializada). Varias cajas de enfermedad ofrecen seguros complementarios que cubren una parte de los gastos de métodos complementarios.

¿Quién paga el asesoramiento y la asistencia?
Si no sabe exactamente quién paga qué servicio del que ha hecho uso, consulte con la oficina del servicio en cuestión (p. ej. servicios sociales, servicios socio-psiquiátricos de Spitex, etc.).

TODO PROCESO DE CONVALECENCIA ES DIFERENTE

Hay tantos caminos de recuperación cuantas personas existen en la Tierra. Lo que a uno le hace bien, no necesariamente es de beneficio para otro. Cada cual debe descubrir lo que necesita para alcanzar de nuevo la salud y sentirse bien. Hay quienes encuentran que los psicofármacos son de gran ayuda para protegerse de nuevas crisis, otros prefieren enfrentar la situación sin recurrir a soluciones medicamentosas. Buscan otras estrategias para prevenir las crisis, superar los miedos, atenuar los cambios de humor o afrontar las voces atormentadoras.

La recuperación no es un viaje por un camino perfectamente derecho.

Los procesos de restablecimiento no son rectos. En el transcurso de la recuperación es posible que tenga una recaída de vez en cuando, reaparezcan algunos síntomas, o resulte ser necesario internarla en una clínica. No se desanime. La ciencia puede comprobar que en el camino de recuperación, la recurrencia y duración de las crisis suelen reducirse con el paso del tiempo.

Tomar la iniciativa, buscar ayuda y emprender el propio camino es un desafío, pero por otro lado una oportunidad.

«HOY ESTOY CONTENTA DE HABER ACUDIDO A UN PSIQUIATRA. FUE UN PASO IMPORTANTE PARA MÍ. AL INICIO NO LO MENCIONÉ A NADIE. EL PSIQUIATRA CONSIDERÓ CONMIGO LOS VARIOS TRATAMIENTOS POSIBLES. ME DECIDÍ POR UNA TERAPIA MEDICAMENTOSA ACOMPAÑADA POR UNA PSICOTERAPIA. ALGÚN TIEMPO DESPUÉS, ME PUSE EN CONTACTO CON UN GRUPO DE APOYO. LAS CONVERSACIONES CON OTROS AFECTADOS ME HICIERON SENTIR COMPRENDIDA. HE APRENDIDO QUE NO EXISTEN FÓRMULAS FIJAS. AHORA ME SIENTO BIEN Y HE VUELTO A SONREÍR.»
Martina, 41

AVISO JURÍDICO PARA EMPLEADOS

¿Tengo que informar al empleador que estoy pasando por una crisis y que por el momento no puedo trabajar o solo puedo trabajar a tiempo parcial?
Solo debe comunicar al dador de trabajo que por razones de salud no puede trabajar. Sin embargo, no está obligado a decir de qué problema médico se trata. Tampoco es necesario que el certificado médico suministre detalles sobre el motivo de la incapacidad laboral.

¿Tengo derecho a recibir dinero por causa de mi incapacidad laboral?
Como empleado recibirá durante un cierto tiempo su salario o una indemnización diaria por baja laboral. Compruebe si sus pólizas de seguro (seguro de enfermedad y seguros privados) incluyen indemnizaciones diarias en caso de baja o incapacidad laboral.

¿Puede despedirme el empleador debido a mis problemas psiquiátricos?
Fundamentalmente, un empleador puede despedir a un empleado por cualquier motivo. Sin embargo, en caso de incapacidad laboral por causas psíquicas, el empleador debe respetar ciertos plazos. Un servicio de asesoramiento jurídico, como lo ofrece p. ej. Pro Mente Sana, le puede aclarar su situación particular.

El dador de trabajo me sugiere que me despida yo mismo, ¿debo hacerle caso?
Si se despide usted mismo o da su consentimiento a la rescisión de común acuerdo del contrato de trabajo, puede perder ciertos derechos a salario o prestaciones de seguros. Consulte con un servicio de asesoramiento jurídico antes de dar este paso.

¡Con ayuda puede cambiar mucho!
¡No se desanime!

A veces requiere esfuerzo encontrar el especialista deseado. Consulte con los siguientes servicios para averiguar las direcciones pertinentes en la cercanía. Tales informaciones son gratuitas.

ASISTENCIA PSIQUIÁTRICA/PSICOTERAPÉUTICA

- **Consulte con su médico de cabecera.**

- **SGPP:** Asociación suiza para psiquiatría y psicoterapia
  Teléfono 031 313 88 33, www.psychiatrie.ch

PSICOTERAPIA: MEDIACIÓN DE CENTROS DE TERAPIA

- **FSP:** Federación de psicólogos y psicólogas suizos
  Teléfono 031 388 88 00, www.psychologie.ch

- **SPV:** Asociación de psicoterapeutas suizos
  Teléfono 043 268 93 75, www.psychotherapie.ch
  Guía de psicoterapeutas de lengua extranjera

- **Sociedad de psicoterapeutas trabajando en delegación**
  Teléfono 043 497 95 65 (Stefan Dietrich), www.gedap.ch

GRUPOS DE APOYO

- **KOSCH:** Coordinación y fomento de los grupos de apoyo en Suiza
  Información sobre los grupos de apoyo
  Teléfono 0848 810 814, www.kosch.ch

- **VASK:** Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch Kranken (Asociación de los parientes de enfermos esquizofrénicos y psíquicos)
  Teléfono 061 271 16 40, www.vask.ch

PREVENCIÓN DE SUICIDIO

- **IPSILON:** Iniciativa para la prevención del suicidio en Suiza
  Mediación de servicios nacionales y locales
  www.ipsilon.ch

SERVICIOS DE ASESORAMIENTO JURÍDICO

¡Aclare las cuestiones jurídicas en caso de una crisis emocional! (Servicios generalmente gratuitos)

PRO MENTE SANA

Alemán
Lu, ma, ju 9–12 horas, ju 14–17 horas
Teléfono de asistencia 0848 800 858 (tarifa normal)

Francés
Lu, ma, ju 10–13 horas
Teléfono de asesoramiento jurídico 0840 0000 61

Internet
En nuestro sitio Internet puede encontrar los enlaces de varios centros de asesoramiento:
www.promentesana.ch

- **Servicio de asesoramiento cerca de su domicilio**
  Si está buscando un servicio de asesoramiento cerca de su domicilio, recurra a Internet para informarse o busque en la guía telefónica bajo las entradas Rechtsberatung, Beratungsstellen, Sozialdienst, Frauenzentrale, Gewerkschaften, Kaufmännischer Verein, etc. en conexión con Migrantin, Migrant o Migration y el nombre de la ciudad cerca de su hogar.
  P. ej.: Rechtsberatung, St. Gallen, Migration

PRO MENTE SANA

La fundación suiza Pro Mente Sana ofrece información y asistencia en el campo de las enfermedades psíquicas y la salud psíquica. Defiende los intereses y derechos de las personas enfermas.

Pro Mente Sana ofrece una variedad de guías y folletos informativos. Para más información sobre la gama de servicios ofrecidos, consulte la lista de publicaciones o nuestro sitio Internet.

SCHWEIZERISCHE STIFTUNG
PRO MENTE SANA
HARDTURMSTRASSE 261
POSTFACH
CH-8031 ZÜRICH

TELEFON 044 563 86 00
TELEFAX 044 563 86 17

kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch
PC 80-19178-4

ASSOCIATION ROMANDE
PRO MENTE SANA
RUE DES VOLLANDES 40
CH-1207 GENEVE

TÉLÉPHONE 022 718 78 40
TELEFAX 022 718 78 49

info@promentesana.org
www.promentesana.org
CP 17-126679-4

pro mente sana

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

migesplus