

PRO MENTE SANA - SAVJETNIK

HAZIRAN 2010

SRPSKI / HRVATSKI / BOSANSKI
SERBISCH / KROATISCH / BOSNISCH



DUŠEVNA KRIZA –
ŠTA ČINITI?

**SVAKO MOŽE ZAPASTI U DUŠEVNU
KRIZU ILI OBOLJETI
OD NEKE PSIHIČKE BOLESTI**

Impresum:

© Pro Mente Sana 2010

Tekst: Pro Mente Sana i Švicarski crveni križ

Grafička obrada: Raoul Zürich

Fotografija: Martin Volken, Zürich

Prevod: Adelita Bešić

Štampa: Bruggli, Romanshorn

Uz finansijsku podršku migesplus-a, a u okviru nacionalnog programa «Migracija i zdravlje 2008 – 2013» Ministarstva za zdravlje.

**«OSJEĆAM ŠE BEZVOLJNO, UMORNO I ISCRPLJENO.
I TO JE VEĆ ZADNJA TRI MJESECA TAKO».**

Ana, 29

**«NOĆU NE MOGU SPAVATI I PROGANJAJU ME STRAŠNE
MISLI. UJUTRO SE OSJEĆAM SLABO I NE MOGU USTATI
IZ KREVETA».**

Alen, 51

**«PONEKAD OSJEĆAM STRAH, A DA NI SAM NE ZNAM
ZAŠTO?»**

Samir, 43

Da li su Vam ovi osjećaji poznati? Osjećate li se preopterećeni i bespomoćni?

Nerasploženje dodje i prodje. Ali, šta se dešava, kada ostane? U tom slučaju se vrlo često radi o nekoj duševnoj ili psihičkoj krizi. Duševna kriza može biti i znak, da je krajnje vrijeme za neku životnu promjenu. S vremenom se iz duševne krize može razviti i neka psihička bolest.

Otprilike četvrtina stanovništva u Švicarskoj oboli godišnje od neke psihičke bolesti, koja se može utvrditi dijagnostičkim putem.

Puno ljudi se jednom u životu nadje u nekoj duševnoj krizi ili oboli od neke psihičke bolesti, koju više nisu u stanju prebroditi vlastitim snagama.

Ponekim osobama uspije, svoje živone krize prebroditi vlastitim snagama. Ukoliko osjetite, da Vi nemate tu snagu, porazgovarajte s nekom osobom, u koju imate povjerenje.

Ozbiljno shvatite Vaše krize i usudite se, promjeniti nešto u svom životu. Porazgovarajte s nekom povjerljivom osobom, koja će Vas saslušati.

SLJEDEĆI SIMPTOMI MOGU BITI IZRAZ DUŠEVNE KRIZE:



PANIKA
NERVOZA
STRAHOVI
PRJETEĆE MISLI
TUGA
POVLAČENJE U SAMOĆU
OSJETLJIVOST
OSJEĆAJ MANJE VRIEDNOSTI
BESPOMOĆNOST
OSJEĆAJ USAMLJENOSTI
SUZE
NEMATI ZANIMANJE NI ZA ŠTA
MALAKSALOST
PRETVARATI SE
BOLOVI U CIJELOM TIJELU, GLAVI,
UNUTRAŠNJA PRAZNINA
STOMAKU I LEDJIMA
SAGORJELOST
OSJEĆAJ KRIVICE
STRES
OSJEĆAJ NESIGURNOSTI
NEMIR
PODIJELJENI OSJEĆAJI

Duševne krize se mogu ispoljiti na razne načine, od osobe do osobe, različito doživjeti i prihvatiti.

Duševna kriza nije niti umišljanje, niti poraz.

Duševne krize i psihičke bolesti imaju često svoju prethistoriju. Teški životni uslovi, opterećenost događajima u prošlosti, te preopterećenost tokom dužeg vremena, mogu izazvati duševnu krizu ili psihičku bolest. Ali duševna kriza se također, može pojaviti iznenadno i neočekivano.

Ponekad je teško duševnu krizu razlikovati od svakodnevnog promjene raspoloženja. Ukoliko ste nesigurni, porazgovarajte sa stručnom osobom, kojoj se možete povjeriti.

ŠTA MOŽE IZAZVATI DUŠEVNU KRIZU?

- Visoki zahtjevi na poslu – očekivanje da se bude uspješan, nedostatak vremena, velika tjelesna i psihička opterećenja.
- Višestruka opterećenost, npr. posao, kuća, djeca.
- Finansijske poteškoće, mala primanja ili strah od gubitka radnog mjesta.
- Osobe na prelazu u neku novu životnu fazu, kao npr. Djetinjstvo, pubertet, penzionisanje, pozna starost, su jače izložene opasnosti, da dospiju u neku duševnu krizu, ili pak psihički obole.
- Trudnoća i period neposredno poslije poroda su za žene, kako emocionalno tako i tjelesno vrlo zahtjevni periodi u životu.
- Omladina je izložena mnogim opterećenjima. U njih ubrajamo visoke zahtjeve u školi, neprihvatanje od strane prijatelja, pa sve do mobinga (psihičko nasilje).
- Stalni konflikti s partnerom, u braku ili u porodici.
- Gubitak nekoga ili nečega najčešće ostave duboke «ožiljke» u životu.
- Život u migraciji može dovesti do stanja stalne napetosti, prije svega zbog suočavanja sa teškim izazovima, kao npr.:
 - Odvajanje od vlastite porodice i od dobrih prijatelja.
 - Nesiguran boravišni status, te s tim u vezi i strah od budućnosti.
 - Nedostatak društvenog priznanja, rasistička i diskriminirajuća iskustva.
 - Nedostatak mogućnosti za socijalnu integraciju, te male šanse za rad u svom izučenom zanimanju.
 - Brige o integraciji vlastite djece.
 - Brige za dio porodice u domovini.
 - Nepoznavanje jezika.
- Traumatska iskustva i teške duševne povrede, iako su se desile mnogo godina prije, mogu izazvati duševnu krizu. Tako događaji i situacija u domovini prije migracije - rat, nasilje, razaranja, mučenje, bijeg – mogu predstavljati teško traumatsko iskustvo.

Kao i kod svake druge bolesti postoje faktori i uzročnici, koji povećavaju rizik za nastanak neke duševne krize.

TREBAM POMOĆ!

«IAKO SAM VEĆ SVE MOGUĆE ISPROBALA, NIJE MI NI-MALO BOLJE.»

Jelena, 64

«OSJEĆAM SE ZAROBLJEN, BESPOMOĆAN I NE ZNAM, KAKO DALJE.»

Ante, 22

«MOJ PARTNER NE RAZUMIJE MOJ PROBLEM. I INAČE, JA NEMAM NIKOGA KO ME RAZUMIJE, PODRŽAVA I KO ME MOŽE SASLUŠATI.»

Jasna, 37

Kada ovakve misli počnu dominirati nad Vama, vrijeme je, da potražite pomoć.

Ponekad je teško sebi priznati, da nam je pomoć potrebna.

Duševne krize i psihičke bolesti su još uvijek praćene predrasudama, i naveliko je o njima rasprostranjeno pogrešno mišljenje. Upravo zbog toga, puno ljudi strahuje, da će biti ožigosani kao problemtični, ili se osjećaju kao da su zakazali, jer nisu u stanju sopstvenim snagama prebroditi duševne tegobe.

Potražiti pomoć nije sramota, već hrabra odluka!

Svi mi dodjemo do granice, kad ne možemo sami savladati teške životne situacije. Te granice su različite od čovjeka do čovjeka. Kada osoba više ne može dalje, sama treba uz podršku izvana pokušati pronaći put ka promjeni situacije.

Prvi korak na putu izlaska iz krize je otvoren razgovor sa stručnjakom.

- To može biti telefonski razgovor sa stručnom osobom, pri kom možete ostati potpuno anonimni.
- To takodje, može biti i razgovor sa Vašim kućnim ljekarom/kom ili nekom drugom stručnom osobom od poverjenja.



«ZBOG MOJE DUŠEVNE PATNJE SAM
VEĆ SEDMICAMA NAPETA. TUŽNA SAM I
OSJEĆAM BOLOVE U CIJELOM TIJELU».

Jasna, 37

KOME SE MOGU OBRATITI ZA POMOĆ?

Svi stručnjaci podliježu profesionalnoj šutnji

■ **Ljekar, ljekarka od povjerenja**

To može biti Vaš ljekar, Vaša ljekarka, ali takodje i specijalista psihijatrije ili psihoterapije.

PRO MENTE SANA

■ **Anonimno savjetovanje putem telefona kod Pro Mente Sana**

Anonimno savjetovanje putem telefona je prvi korak ka profesionalnoj podršci. Psiholozi i advokati udruženja „Pro Mente Sana“ savjetuju Vas putem telefona.

Njemački

Pon., uto., čet. 9–12 h, čet. 14–17 h

Telefon 0848 800 858 (normalna tarifa)

Savjetovanje putem e-mail-a nije moguće.

Francuski

Pon., uto. i čet. od 10 do 13 h

Pravna pitanja: 0840 0000 61

psihosocijalno savjetovanje: 0840 0000 62 (lokalna tarifa)

■ **«Die Dargebotene Hand» – anonimna pomoć putem telefona, u kriznim situacijama (njemački, francuski, italijanski)**

«Die Dargebotene Hand» je udruženje, koje nudi podršku osobama, kojima je pomoć neophodna istog trena. Ovdje možete «skinutu teret s duše».

«Die Dargebotene Hand» je prva adresa za osobe, koje trebaju pomoć, neovisno o njihovoj kulturnoj ili religioznoj pripadnosti.

Pomoć možete dobiti takodje i putem e-mail-a (odgovor u roku od 48 sati) i putem chat-a.

Telefon 143, www.143.ch

- **Pomoć za djecu i omladinu (njemački, francuski, italijanski) – anonimna pomoć u kriznim situacijama**

Besplatna pomoć putem telefona ili chat-a za djecu i omladinu u kriznim i teškim životnim situacijama. Ova telefonska linija je otvorena tokom 365 dana u godini, i po želji anonimna.

Na internet stranicama se nalaze mnogi odgovori, informacije i savjeti na teme, koje djecu i omladinu zanimaju.

Telefon 147, www.147.ch

- **Socijalne službe**

Socijalni radnici u Vašem mjestu boravka su pouzdana početna adresa za različite probleme s kojima se možete susresti.

- **Religijske zajednice**

Sveštenici i duhovni službenici religijskih zajednica (Seelsorgerinnen), mogu biti dobri sagovornici, ukoliko se nalazite u nekoj teškoj životnoj situaciji i potrebna Vam je pomoć.

PONUDE SPECIFIČNE ZA MIGRANTE/ICE

- **Savjetovanje za migrante i migrantice**

U većim gradovima, kao što su Basel, Bern, Genf, Lausanne, Winterthur ili Zürich, postoji na psihijatrijskim klinikama, tj. poliklinikama, a i u drugim institucijama, psihijatrsko tj. psihološko savjetovanje samo za migrante i migrantice. Ukoliko je potrebno, razgovor se može voditi uz pomoć prevodilaca, koji podliježu obavezi o čuvanju profesionalne tajne.

- **Ambulatorij za osobe žrtve mučenja i rata (afk), Švicarski crveni križ**

Werkstrasse 16, 3084 Wabern,

Telefon 031 960 77 77, gi-ambulatorium@redcross.ch,
www.redcross.ch

- **Ambulatorij za žrtve mučenja i rata, Psihijatrijska poliklinika**

Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

Telefon 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,

téléphone 022 372 53 28, www.hcuge.ch

- **Appartenances Genève**
bd St-Georges 72 1205 Genève,
téléphone 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,
téléphone 021 341 12 50, cpm-lausanne@appartenances.ch
 - **CPM-Vevey**, rue des Communaux 2A 1800 Vevey,
téléphone 021 922 45 22, cpm-vevey@appartenances.ch
 - **CPM-Yverdon**, rue de l'Ancienne-Poste 2 1400 Yverdon-les-Bains,
téléphone 024 425 06 65, cpm-yverdon@appartenances.ch
- **Popis psihoterapeuta, koji savjetovanje nude na nekom od stranih jezika**
Izdavač: Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband
Telefon 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch

HITNA POMOĆ U AKUTNIM KRIZNIM SITUACIJAMA

- **Telefon Hitne pomoći**
U svakoj situaciji opasnoj po život, uzrokovanoj nesrećom ili bolešću, direktno birajte broj **hitne pomoći 144**.
- **Liječnička hitna pomoć**
Ukoliko ne možete stupiti u kontakt s Vašim kućnim ljekarom/kom, obratite se liječničkoj hitnoj pomoći. Telefonski broj u Vašem mjestu boravka možete dobiti putem **info-telefona 1811**.
- **Hitna pomoć**
Odjel prve pomoći u najbližoj bolnici. Hitna pomoć svake bolnice će primiti osobe, koje se nalaze u teškom psihičkom stanju.
- **Ambulantne psihijatrijske službe**, npr. eksterna psihijatrijska služba, krizni centar, psihijatrijska poliklinika su terapijske ustanove pod liječničkim nadzorom. U većem broju kantona se nalaze ustanove ovog tipa. Postoje klinike za djecu i omladinu, kao i za odrasle osobe.



KOJE VRSTE PODRŠKE I TERAPIJE POSTOJE?

Podrška i terapija oboljele osobe se odvija na više nivoa.

U to ubrajamo terapiju lijekovima, psihoterapiju i socijalnu podršku sredine.

Terapija lijekovima: kako mi ona može pomoći?

Nije u svakoj situaciji neophodan lijek. Ipak, ako neko duže vrijeme pati od nesanice ili je nervozan, zahvalan je ljekaru/ki, za propisano sredstvo za spavanje i opuštanje. Pacijenti, pacijentkinje, koji boluju od depresije ili imaju napade straha, dobijaju od ljekara posebne lijekove, takozvane psihofarmake. Lijekovi sami ne garantuju ozdravljenje. Ipak, oni suzbijaju simptome oboljenja i podržavaju proces ozdravljenja. Vrlo je važno, lijekove uzimati redovno, u propisanoj količini, i takodje razgovarati sa ljekarom/kom o njihovom djelovanju.

O čemu se radi kod psihoterapije?

Psihoterapija je tretman za dušu. Kao i kod svake vrste terapije, i ovdje postoje različiti načini, npr. razgovor ili tjelesna terapija. Psihoterapiju obavljaju psihijatri ili psiholozi.

Psihoterapija

Nudi prostor, u kojem možete razgovarati o Vašim teškim životnim uslovima, opterećenjima, te Vašim osjećajima i mislima. Putem nje možete doći do novih iskustava i spoznaja, koje mogu pokrenuti dugotrajne promjene u Vašem životu. Psihoterapija pomaže da se Vaši strahovi umanje, da pobijedite nesanicu, da se usudite ponovo „ići među ljude“, te da se sa teškim životnim situacijama i izazovima lakše nosite.

Tjelesna terapija

Smatra se, da su kretanje i disanje odraz duše. Napetost i tjelesni bolovi mogu, pak, biti izraz duševnog bola. U tjelesnoj terapiji učite kako da opusite tijelo i pravilno dišete. Time pozitivno utičete, da se duševno bolje osjećate.

Socijalna i ekonomska podrška

Ukoliko želite, možete dobiti i praktičnu podršku u teškim životnim i konfliktnim situacijama. To mogu biti razgovori ljekara sa članovima porodice, poslodavcem ili vlastima. Stručne osobe (ljekari, psiholozi, socijalne službe) traže zajedno s Vama rješenja u savladavanju poteškoća u svakodnevnici.

POSTOJE LI NEKE DRUGE VRSTE PODRŠKE?

Komplementerne metode liječenja

Pored klasične tzv. školske medicine, postoje i drugi načini liječenja, kao npr. homeopatija ili kineska medicina.

Grupe za samopomoć

Osobe sa sličnim problemima se okupljaju u grupama.

Grupe se redovno sastaju, u okviru njih se razmjenjuju iskustva i međusobno savjetuje.

Duhovna podrška

Sveštenik ili duhovni službenik Vaše religijske zajednice (Seelsorge-rinnen) Vas prati i brine se o Vama.

DA LI POSTOJI PODRŠKA I ZA ČLANOVE PORODICE?

Članovi porodice, partnerice/partneri ili prijatelji/prijateljice osoba, koje se nalaze u duševnoj krizi, mogu takodje da dodju na svoje granice i osjećaju preopterećenost.

Ponekad je i članovima porodice i prijateljima/prijateljicama teško da shvate i prihvate duševnu krizu, ili psihičku bolest svojih najbližih. To može izazvati osjećaje nemoći i bespomoćnosti, ali isto tako dovesti i do optužbi naspram oboljele osobe, kao npr. «Ti si lijen», «Nećeš da radiš», «Imaš slab karakter».

Takodje i članovi porodice mogu dobiti profesionalnu podršku. Koristite telefone za savjetovanje ili se obratite Vašem kućnom ljekaru/ki. Stručne osobe Vam mogu dalje pomoći.

KO OBAVLJA SPECIJALIZOVANU TERAPIJU?

Psihijatrice, psihijatri

posjeduju ljekarsku specijalizaciju. Oni obavljaju medicinsku terapiju u slučaju psihičkih problema, i to koristeći psihoterapiju i psihofarmake (lije-kove).

Psihoterapeutkinje, psihoterapeuti

su stručnjaci sa specijaliziranim psihoterapeutskim obrazovanjem. Oni pomažu i terapiiraju osobe zapale u duševne krize i psihičke probleme.

Najbitnije je povjerenje

Vrlo je važno, da imate povjerenje u osobu, koja je zadužena za Vašu terapiju. Ponekad je za pacijentkinje/pacijente lakše, kada je stručna oso-ba istog spola. Takodje i terapija na maternjem jeziku može biti od velikog značaja. Ne oklijevajte, da se izjasnite o Vašim željama i potrebama.

Pregled: Ljekarsko i terapeutsko lijeenje



KO SNOSI TROŠKOVE?

U osnovi vrijedi pravilo: sve osobe, osigurane u Švicarskoj imaju u okviru osnovnog zdravstvenog osiguranja ista prava na zdravstvene usluge.

KOJE TROŠKOVE PREUZIMA MOJE ZDRAVSTVENO OSIGURANJE?

Ljekarski i psihijatrijski tretman

Vaše osnovno zdravstveno osiguranje preuzima ove troškove. Posebne odredbe postoje kada se radi o psihoterapiji.

Tretmani kod psihoterapeuta/psihoterapeutkinja, koji nemaju ljekarsku diplomu

Ukoliko psihoterapeuti/kinje bez ljekarske diplome, svoje usluge nude u nekoj ljekarskoj praksi, tada troškove terapije preuzima osnovno zdravstveno osiguranje (tzv. delegirana psihoterapija). Nasuprot tome, osnovno zdravstveno osiguranje nije obavezno preuzeti troškove psihoterapije, koji obavljaju samostalni terapeuti, a koji nisu studirali medicinu. Brojna zdravstvena osiguranja nude i dodatna osiguranja, koja onda preuzimaju dio troškova za terapije, koje se obavljaju kod kvalificiranih psihoterapeuta/kinja.

Informišite se pri prvoj posjeti kod nekog/neke terapeuta/kinje, u kojoj mjeri Vaše zdravstveno osiguranje preuzima troškove terapije.

Komplementarna medicina

Troškove ovih terapija ne preuzima osnovno zdravstveno osiguranje (izuzetak: akupunktura kod ljekara/ki s odgovarajućom specijalizacijom). Brojna zdravstvena osiguranja nude i dodatna osiguranja, koja pokrivaju troškove raznih tretmana iz oblasti komplementarne medicine.

Ko plaća troškove savjetovanja i podrške?

Ukoliko niste sasvim sigurni, ko preuzima troškove za pomoć, koja Vam je neophodna, informišite se kod dotičnih institucija (npr. socijalne službe, socijalpsihijatriskog Spitex-a, itd.)

PUTEVI DO OZDRAVLJENJA MOGU BITI RAZLIČITI:

Koliko ima ljudi - toliko različitih puteva da neko ponovo dodje do svog zdravlja. Što jednoj osobi dobro čini, ne mora da znači, da i drugima pomaže.

Prvenstveno se radi o tome, da svako za sebe pronadje ono, što mu je potrebno, da bi ozdravio i ponovno se odobro osjećao.

Za jedne je od velike pomoći, da uzimaju lijekove, kako bi se zaštitili od nove krize, drugima je bitno, da bez lijekova pokušaju vladati svojom situacijom. Oni tragaju za drugim načinom, kako da spriječe predstojeću krizu, pobijede strahove, ublaže nagle promjene raspoloženja, ili da izadju na kraj sa prijetećim glasovima, koje povremeno čuju.

Put do ozdravljenja nije perfektno pravolinijsko putovanje.

Put ka ozdravljenju nije pravolinijski. Na tom putu uvijek može doći do krize, pojedinačni simptomi se mogu ponovno javiti, a ponekad je čak neophodno i neko vrijeme provesti u klinici. Ne dozvolite, da Vas to obeshrabri. Naučna istraživanja pokazuju, da se na putu ka ozdravljenju krize sve rjeđe javljaju i kraće trajaju.

Biti aktivan/na, potražiti pomoći krenutim svojim vlastitim putem je iskušenje, ali istovremeno i nova šansa

«DANAS SAM SRETNJA, ŠTO SAM OTIŠLA KOD
PSIHIJATRA. ZA MENE JE TO BIO VELIKI KORAK.
U POČETKU NISAM NIKOME NIŠTA PRIČALA O
TOME. PSIHIJATAR JE SA MNOM RAZGOVARAO O
MOGUĆNOSTIMA TERAPIRANJA. ODLUČILA SAM SE
ZA TERAPIJU LIJEKOVIMA I PSIHOTERAPIJU.
KASNIJE SAM USPOSTAVILA KONTAKT I SA JEDNOM
GRUPOM ZA SAMOPOMOĆ. KROZ RAZGOVORE SA
OSTALIM PACIJENTIMA, OSJEĆALA SAM SE SHVAĆENOM.
NAUČILA SAM, DA NE POSTOJE ZA SVAKOG ISTI
RECEPTI ZA IZLAZ IZ KRIZE. DANAS SE PONOVO
DOBRO OSJEĆAM, I OSMIJEH MI SE VRATIO NA LICE.»

Miroslava, 49

PRAVNE UPUTE ZA ZAPOSLENE OSOBE

Moram li saopštiti poslodavcu, da se nalazim u duševnoj krizi i da zbog toga trenutno mogu raditi samo skraćeno radno vrijeme, ili gotovo nikako?

Obavezni ste poslodavcu saopštiti, ako iz zdravstvenih razloga ne možete doći na posao, ali ne i o kakvim se zdravstvenim poteškoćama radi. Takođe, u Vašoj radnoj svjedodžbi ne mora stajati razlog za Vašu radnu nesposobnost.

Da li zbog radne nesposobnosti imam pravo na novčanu podršku?

Ukoliko ste bili u radnom odnosu, dobijat ćete određeno vrijeme plaću, ili nadoknadu od osiguranja. Kontrolišite u Vašem ugovoru sa osiguranjima, koja ste zaključili (zdravstveno i privatno osiguranje), da li Vam je u slučaju radne nesposobnosti zagarantovana novčana nadoknada.

Smije li poslodavac, da mi zbog mojih psihičkih poteškoća da otkaz?

U osnovi, poslodavac može iz bilo kog razloga dati otkaz. Takođe, i u slučaju radne nesposobnosti uvjetovane psihičkim problemima, postoje rokovi, u kojima poslodavac ne smije dati otkaz. Informacije o Vašim pravima i zaštiti, možete dobiti na nekom od savjetovlišta za pravna pitanja, npr. kod Pro Mente Sana.

Poslodavac mi predlaže, da sam/a dam otkaz. Trebam li na to pristati?

Ukoliko date otkaz ili u dogovoru sa poslodavcem obostrano prekinete radni ugovor, možete izgubiti pravo na plaću ili povlastice osiguranja. Posavjetujte se prvo na nekom od savjetovališta, prije nego što napravite ovaj korak.

Uz podršku se mnogo toga može promijeniti! Ne dajte se obeshrabiti!

Ponekad je potrebno više vremena i truda, dok ne nadjete stručnu osobu, koja Vama najbolje odgovara. Informišite se kod sljedećih institucija. Ove informacije su besplatne.

PSIHIJATRIJSKO-PSIHOTERAPEUTSKA POMOĆ

- **Raspitajte se kod Vašeg porodičnog ljekara/ke.**
- **SGPP:** Švicarsko udruženje za psihijatriju i psihoterapiju
Telefon 031 313 88 33, www.psychiatrie.ch

PSIHOTERAPIJA: POSREDOVANJE U DOBIJANJU TERAPIJSKOG MJESTA

- **FSP:** Federacija Švicarskih psihologa
Telefon 031 388 88 00, www.psychologie.ch
- **SPV:** Švicarsko udruženje psihoterapeuta
Sadrži listu terapeuta/kinja, koji tretmane obavljaju na stranim jezicima
Telefon 043 268 93 75, www.psychotherapie.ch
- **Delegirani i od zdravstvenog osiguranja plaćeni terapeuti**
Telefon 043 497 95 65 (Stefan Dietrich), www.gedap.ch

GRUPE ZA SAMOPOMOĆ

- **KOSCH:** Koordinacija i unapredjenje grupa za samopomoć u Švicarskoj.
Nudi informacije o grupama za samopomoć
Telefon 0848 810 814, www.kosch.ch
- **VASK:** Udruženje članova porodice oboljelih od šizofrenije i psihičkih bolesti
Telefon 061 271 16 40, www.vask.ch

PREVENCIJA ZA SAMOUBISTVO

- **IPSILON:** Posreduje u kontaktu sa odgovarajućim službama na nacionalnom i lokalnom nivou.
www.ipsilon.ch

SAVJETOVALIŠTA ZA PRAVNA PITANJA

Daju odgovore na pravna pitanja u slučaju duševne krize! (najčešće besplatno)

■ PRO MENTE SANA

Njemački

Pon., uto., čet. 9–12 h, čet. 14–17 h.

Telefon za savjetovanje: 0848 800 858 (normalna tarifa)

Francuski

Pon., uto., čet. 10–13 h

Telefon za pravna pitanja: 0840 0000 61 (lokalna tarifa)

Internet

Na našoj internet stranici naći ćete informacije o različitim savjetovalištim.

www.promentesana.ch

- **Ukoliko tragate za nekim od savjetovališta u Vašoj blizini, informišite se putem interneta ili telefonskog imenika, i to pod sljedećim pojmovima:**

Rechtsberatung (savjetovališta za pravna pitanja), Beratungsstellen (savjetovališta), Sozialdienst (socijalna služba), Frauenzentrale (savjetovalište za žene),

Gewerkschaften (sindikati), trgovačko udruženje, i to u vezi sa pojmovima «Migrantin, Migrant oder Migration» i imenom grada, u blizini Vašeg mjesta stanovanja.

Npr. «Rechtsberatung, St. Gallen, Migration»

PRO MENTE SANA

Švicarski fond Pro Mente Sana informiše i savjetuje kod pitanja vezanih za psihička oboljenja ili psihičko zdravlje. Fond se zalaže za potrebe i prava oboljelih osoba.

Pro Mente Sana nudi razne savjetodavne i tematske brošure. S našom ponudom se možete upoznati putem liste publikacija ili na našoj internet stranici.

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