Tenduristiya derûnî

Li Swîsreyê ti cudayî di navbera tenduristiya bedenî û ya derûnî de nayê kirin. Sîgorteya bingehîn lêçûna tedawiyên nexweşiyên derûnî yên li ba kesên pisporên beşê û herwiha lêçûnên mayîna li klînîkan dide.

Alîkarî û şêwirmendî

Ji bo rewşên giran ên kesanî yan malbatî li Swîsreyê gelek kesên pisporên beşê yên alîkariya we bikin hene. Sîgorteya bingehîn (Grundversicherung) lêçûnên tedawiya nexweşiyên derûnî ya li ba kesên pispor ên bi fermî hatine nasîn ên wek derûnînasan dide. Lêçûna mayîna li klînîkan ji xwe tê dayîn. Pirsgirêkên kê hebin, ew dikare bê ku navê xwe bide û belaş serî li ciyên şêwirmendiyê bide. Destê alîkariyê (Dargebotene Hand) bi riya telefon, e-mail an chatê (Telefon 143, www.143.ch) şêwirmendiya we dike. Lê belê bijîjka malê yan bijîjkê malê (Hausärztin oder Hausarzt) jî dikare alîkariya we bike. Ger kesek bi awayekî zêde di xetareya, ku xisarê bide xwe yan bide hin kesên din de be, divê bi lez destwerdan were kirin. Di rewşên wiha lezgîn de polîs alîkariyê dike (Telefon 117).

Zarok û ciwan

Ji bo ciwanên pirsgirêkên wan ên derûnî hene, xizmeta derûniya xwendegehê (Schulpsychologischer Dienst) ya belaş ciyê herî baş ê destpêka têkilîdanînê ye. Dêûbavên xema zarokên xwe dixwin jî dikarin serî li wir bidin. Alîkariya belaş û bê navdayîn ji bo zarok û ciwanan xizmeta banga lezgîn a zarokan bi riya telefon, e-mail an chatê dide (Tel. 147, www.147.ch). Ji bo rewşên lezgîn ên derûnî yên zarok û ciwanan, dêûbav dikarin bi riya telefona 061 325 51 00 serî li Derûnînasiya Zarok û Ciwanan (Kinder- und Jugendpsychiatrie) bidin.

Nexweşiyên girêdayî kêşbûnê

Di rewşên nexweşiyên bi kêşbûniyê ve girêdayî de saziyên wek Alîkariya Kêşiyê ya Herêma Baselê (Suchthilfe Region Basel) û Ciyê Şêwirmendiya Kêşiyê ya Pirçandî ya her du Baselan (Multikulturelle Suchtberatungsstelle, MUSUB) alîkariyê dikin. Ev cî şêwirmendî û alîkariya belaş û bawerîdar didin. Gava mirov xema merivên xwe yan kesên nêzî xwe bixwe jî, mirov dikare têkiliyê bi ciyên şêwirmendiyê re deyne. Ev der şêwirmendiyê bi hin zimanên biyanî jî dikin. Di navbera nexweşiyên ji ber kêşbûniyê de ne tenê qala girêdayîna bi alkolê yan madeyên hişbir ve tê kirin. Ciyên şêwirmendiya kêşbûnê alîkariya derbaskirina kêşbûniyên din ên wek girêdayîna bi lîstikan ve (lîstikkêşî), girêdayîna bi kirînê (kirînkêşî) ve an jî girêdayîna bi internetê (internetkêşî) ve û nexweşiya xwarina zêde jî dikin. Pirs dikarin bi riya mailê jî werin kirin.

Trawmatîzekirin

Kesên di jiyana xwe de tiştên xerab jiyabin û nikaribin vê yekê derbas bikin, divê ew ji bo xwe alîkariyê bixwazin. Ji ber ku trawmatîzekirin nexweşiyên derûnî yên giranbûyî ne. Li kêleka derfetên şêwirmendî û alîkariyê, ji bo pirsgirêk û nexweşiyên derûnî ciyên taybetî yên têkilîdanînê û tedawîkirina ji bo qurbaniyên şer û îşkenceyê hene.

Agahiyên zêdetir (Girêdank, Navnîşan, Broşur, Belavok)

www.hallo-baselstadt.ch/ku/gesundheit/psychische-gesundheit