

# فارسی

---

بحران روحی - چه باید کرد؟

**بحران و مریضی روحی :  
هیچ فردی در امان نیست**

« شب، قادر به خوابیدن نیستم و فکرهای فراموش نکردنی دست از سرم برنمی دارند. صبح آنقدر بی انرژی هستم به صورتی که قادر به بلند شدن نیستم.»

مونیک، ۳۷ ساله

« اضطرابهایی دارم که علت آنها را نمیدانم.»

نربرت، ۶۴ ساله

آیا این حالتها برای شما آشنا هستند؟ آیا چنین احساسی دارید که تعادل روحی خود را دست می دهید طوری که کنترل همه چیز از دست شما خارج می شود؟

مارسل، ۴۸ ساله

روحیه انسان بالا و پائین دارد. اما چه می شود، اگر دیگر توان بالا کشیدن از این شیب را نداشت؟ در این صورت باید به این فکر افتاد که فرد دچار یک بحران روحی شده است. این مسئله بیانگر این است که شاید باید چیزی را در زندگی تغییر داد. اما این می تواند همچنین علامت شروع یک بیماری روحی باشد.

در طول یکسال، نزدیک به یک چهارم جمعیت سوئیس از بیماری روحی رنج می برند که می توان آن را تشخیص داد.

خیلی از افراد برای یکبار هم شده در زندگی شان از یک بحران یا مشکل روحی رنج می برند که اکثر اوقات شخصا قادر به حل آن نیستند.

تعداد زیادی نیز از این مشکلات به تنهایی عبور می کنند. اما زمانیکه تواناییهای فردی جهت حل مشکل کافی نباشند، مشاوره با یک متخصص قابل اطمینان ضروری و مورد نیاز است.

درد و رنج خود را بشناسید و شهادت آن را داشته باشید که جهت حل آن اقدام کنید! به فردی مراجعه کنید که به او اعتماد دارید و او به حرفهای شما گوش و توجه کند.

## چه علایم و نشانه هایی می توانند بیانگر یک بحران روحی باشند؟

اضطراب

احساس خود نبودن

بیتابی

غمگینی

احساس خلع در خود کردن

گوشه گیری

از پا افتادگی (عدم توانایی کار)

حساس بودن بیش از حد

گریه های غیر ارادی

عصبیت

هول بودن

احساس گناه

از دست دادن اعتماد به نفس

احساس تنهایی

احساس ضد و نقیض داشتن

احساس ناتوانی

بی میلی به همه چیز

ضعف

احساس بی ارزشی

فکرهای فراموش نشدنی

دردهای جسمی:

سر درد، دردهای شکم و کمر درد و غیره.

بحرانهای روحی می توانند به اشکال مختلف خود را نشان دهند. تجربه این بحرانها می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.

**یک بحران روحی نه یک نثر بازی و نه یک شکست فردی است.**

بحرانها و بیماریهای روحی در شرایط مخصوص خود را بروز می دهند. مشکلات فردی، تجربه های ناخوشایند، فعالیتهای بیش از حد طولانی مدت، همگی جزو شرایط بوجود آورنده این بحرانها هستند. اما یک مشکل روحی می تواند ناگهانی و بدون هیچ مقدمه ای ظاهر شود.

گاهی اوقات تشخیص یک بحران روحی و یک مشکل موقت می تواند براحتی قابل تشخیص نباشد. اگر در این زمینه دچار شک و تردید هستید با یک متخصص مورد اعتماد مشورت کنید.

## چه عواملی باعث ایجاد مشکل روحی یا تحریک آن می شوند؟

- توقعهای بالای محیط کار - فشار بیش از حد توان فرد در محیط کار، شرایط ناخوشایند به لحاظ جسمی و روحی.
- انتظارات مختلف همزمان (شغلی، خانوادگی، آموزشی).
- نگرانیهای مالی، مزد ناچیز یا ترس از دست دادن شغل.
- مراحل خاصی از زندگی مثل دوران بچگی، نوجوانی، شروع بازنشستگی یا پا به سن گذاشتن، می توانند عواملی باشند در شروع یک بحران یا یک مشکل روحی.
- دوران بارداری و زمان پس از زایمان می توانند برای زنان دوران آسیب پذیری عاطفی و جسمی باشند.
- تقلّاهای دوران جوانی بین خواستههای مختلف : ترس از عدم توانایی به پاسخ دادن انتظارات مدرسه و هم سنّ سالها - ترد شدن از طرف هم سنّ و سالها تا حدّ تحت اذیت و آزار قرار گرفتن.
- اختلافات مداوم میان زوج یا خانواده.
- عزاداری که شکاف عمیقی در زندگی می اندازد.
- تجربه مهاجرت به عنوان ریشه و اساس مشکلات روحی طولانی، مخصوصاً اگر این مهاجرت مملو باشد از دشواریها و مشکلاتی مانند:

✓ جدایی از خانواده و دوستان نزدیک ؛

✓ وضعیت اقامت نا معلوم و نامشخص بودن نتیجه آن؛

✓ عدم به رسمیت شناخته شدن از سمت جامعه جدید، مورد نژاد پرستی و تبعیض قرار گرفتن؛

✓ عدم وجود شانس و امکان انطباق شغلی و اجتماعی در جامعه جدید؛

✓ نگرانی در مورد انطباق فرزندان (در جامعه جدید)؛

✓ نگرانی در مورد نزدیکان که در کشور باقی مانده اند؛

✓ به اندازه کافی بلد نبودن زبان کشور جدید؛

- هر گونه ضربه تاثیر گذار و فشار روحی شدید، حتی خیلی قدیمی. برای بعضی از مهاجرین شامل تجربه جنگ، خشونت، تخریب و شکنجه در کشوری که مهاجر از آنجا آمده و همچنین خود فرار از کشور می توانند ضربه های تاثیر گذار باشند.

**مانند هر گونه مشکل سلامتی، یک بحران روحی می تواند بخاطر دلایل مختلف روشد یا بروز کند.**

## من احتیاج به کمک دارم!

« من تمامی سعی خودم را کرده ام، با این حال، بهتر نشدم.»

والری، ۵۵ ساله

« بنظرم می آید که در بن بستگی گیر کردم که دیگر نمی دانم چگونه از آن بیرون بیایم.»

آلبرت، ۷۱ ساله

« همزندگیم مشکل من را درک نمی کند. و غیر از او کسی را ندارم که بتوانم با او درد

دل کنم.»

دومینیک، ۲۸ ساله

اگر شما در چنین وضعیتی به سر می برید، زمان آن رسیده که درخواست کمک کنید.

**بعضی اوقات برای یک فرد سخت است که به خودش اعتراف کند که احتیاج به کمک دارد.**

در باره بحرانها و بیماریهای روحی هنوز قضاوهای غلط و تصوّرهای نادرست زیادی می شود، به این خاطر کسانی که نیاز به کمک دارند اکثر اوقات از این می ترسند که به چشم آدمهای مشکل دار نگاه شوند و فکر می کنند که برایشان این شکستی است که نمی توانند شخصا به تنهایی از پس حل مشکلاتشان بر آیند.

**کمک گرفتن، اعتراف به ضعیف بودن نیست ، بلکه نشانه شجاع بودن هست.**

رسیدگی به مشکلات سنگین، هر فردی را در مقابل حدّ و حدود توانایی خویش قرار می دهد. این حدّ و حدود برای هر کسی متفاوت است. کمک خواستن از یک فرد بیرونی می تواند کمکی باشد برای عبور کردن از آن مشکلات، و به این شیوه است که راه تغییرات مثبت باز می شود.

**اولین قدم برای حلّ مشکلات روحی مشورت با یک متخصص به نوع زیر می باشد :**

- یک مشاوره تلفنی با یک متخصص که نام و مشخصات شما را جایی مطرح نمی کند (بنا به قانون راز داری که جزو قانون کار متخصص است) ؛
- قرار با پزشک عمومی خود یا با یک متخصصی که به او اعتماد دارید.

« الان چندین هفته هست که دردی از درون مرا رنج  
می دهد. احساس غمگینی می کنم و تمام بدنم درد  
می کند. »

کلود ، ۲۳ ساله

## باید به چه کسی مراجعه کنم؟

توجه داشته باشید که تمامی افراد متخصص تحت قانون «حفظ اسرار مراجعین» هستند. و طبق این قانون بدون اجازه حق ندارند مشخصات و مشکلات شما را جایی بیان کنند.

### ▪ یک پزشک قابل اعتماد

این می تواند پزشک عمومی خود شما باشد و همچنین یک متخصص روانپزشک و روان درمانی قابل اعتماد.

### ▪ PRO MENTE SANA ( پرو مانت سانا ) مشاور تلفنی ناشناس

یک مکالمه تلفنی بدون قرار قبلی با انجمن پرو مانت سانا این امکان را در اختیار مراجعین قرار می دهد که بصورت ناشناس از مشورت با یک روانشناس و یا یک وکیل این انجمن استفاده کنند.

### زبان فرانسوی

دوشنبه، سه شنبه و پنجشنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۳

مشورت حقوقی : 0840 0000 61 (با قیمت تلفن عادی)

مشورت روحی و اجتماعی : 0840 0000 62 (با قیمت تلفن عادی)

### زبان آلمانی

دوشنبه، سه شنبه و پنجشنبه از ساعت ۹ تا ۱۲، پنجشنبه ساعت ۱۴ تا ۱۷

تلفن : 0898 800 858 (با قیمت تلفن عادی)

### ▪ La Main Tendue (دست یاری) - کمک مکالمه تلفنی به صورت ناشناس در وضعیت بحرانی

#### بحرانی

( فرانسوی - آلمانی - ایتالیایی )

La Main Tendue برای گوش دادن به حرفهای افرادی هست که نیاز فوری فوتی به کمک دارند. شما می توانید با یک طرف گمنام این انجمن مشکلی و فشاری را که روی شانه شما سنگینی می کند مطرح کنید.

La Main Tendue ۲۴ساعته می تواند اولین طرف صحبت برای شنیدن درد افراد باشد بدون در نظر گرفتن فرهنگ و اعتقادات مذهبی فرد.

La Main Tendue آماده کمک به این شکل است که در حدّ اکثر ۴۸ ساعت به پیامهای انترنتی افراد پاسخ میدهد و یا آماده « چت » کردن خصوصی با افراد هست.

تلفن : 143, www.143.ch

### ▪ Teléfono de la Esperanza en Suiza (español)

این انجمن به سلامتی روحی افراد به زبان اسپانیایی رسیدگی می کند.

تلفن 043 817 65 65

www.telefonodelasperanza.org/zurich/labor



## ■ کمک به کودکان و نوجوانان - کمک ناشناس در شرایط بحران

(فرانسوی - آلمانی - ایتالیایی)

کمک و مشاوره تلفنی از راه چت کردن برای کودکان و نوجوانان در شرایط بحرانی یا مشکل. این سازمان در تمامی سال (۳۶۵ روز) و به شکل ۲۴ ساعته در اختیار افراد است. نسبت به درخواست فرد؛ گفتگوها ناشناس خواهند ماند.

این سازمان سایت انترنتی دارد که شامل بخشهای مختلفی در رابطه با سوالات کودکان و نوجوانان می باشد.  
تلفن 147 [www.147.ch](http://www.147.ch)

## ■ خدمات اجتماعی

مددکاران اجتماعی هر منطقه رابطهای مطمئنی هستند جهت وصل کردن شما به متخصصین مورد نیاز برای حل مشکلات مختلف.

## ■ کمکهای معنوی اقلیت های مذهبی

یکی از مراجع مذهبی «اقلیت های مذهبی شما» که مسئولیت رسیدگی به امور معنوی را دارد می تواند اولین نفری باشد که در شرایط سخت با شما به گفتگو و مشاوره بپردازد.

## امکانات اهدا شده برای افراد مهاجر

### ■ مشاوره برای مهاجرین

در شهرهای بزرگی همانند بال، برن، ژنو، لوزان، وینترتور و زوریخ، کلینیکها و پلی کلینیکها و دیگر مراکز درمانی وجود دارند که امکان این را دارند که در رابطه با بیماریها و مشکلات روحی به مهاجرین مشاوره دهند. این مشاورات می تواند به همراه یک مترجم باشد. مترجم بنا به قانون « حفظ اسرار » مسئول است که این گفتگو ها را در جایی مطرح نکند.

### ■ خدمات سرپایی برای قربانیان شکنجه و جنگ (afk) صلیب سرخ سوئیس

Werkstrasse 16, 3084 Wabern

تلفن : 031 960 77 77 [gi-ambulatorium@redcross.ch](mailto:gi-ambulatorium@redcross.ch) [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)

### ■ خدمات سرپایی برای قربانیان شکنجه و جنگ (afk)

پلی کلینیک روانپزشکی

بیمارستان دانشگاهی زوریخ، Culmannstrasse 8, 8091 Zurich

تلفن : 044 255 52 80 [www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch)

### ■ مشاوره برای قربانیان شکنجه و جنگ ژنو (ctg Genève)

Département de médecine communautaire

Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14

تلفن : 022 372 53 28 [www.hcuge.ch](http://www.hcuge.ch)

## ▪ Appartenances Genève

Boulevard Saint-Georges 72, 1205 Genève

تلفن : 022 781 02 05

[appartenances@appartenances-ge.ch](mailto:appartenances@appartenances-ge.ch), [www.appartenances-ge.ch](http://www.appartenances-ge.ch)

## ▪ Appartenances Vaud

مشاوره روحی درمانی برای مهاجرین (CPM)

[www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch)

### ● CPM - Lausanne, rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne

تلفن : 021 341 12 50 [cpm-lausanne@appartenances.ch](mailto:cpm-lausanne@appartenances.ch)

### ● CPM - Vevey, rue des Communaux 2A, 1800 Vevey

تلفن : 021 922 45 22 [cpm-vevey@appartenances.ch](mailto:cpm-vevey@appartenances.ch)

### ● CPM - Yverdon, rue de l'Ancienne-Poste 2, 1400 Yverdon-les-Bains

تلفن : 021 425 06 65 [cpm-yverdon@appartenances.ch](mailto:cpm-yverdon@appartenances.ch)

### ● لیست روان درمان‌هایی که تسلط دارند به زبانهای خارجی

## ▪ Liste des psychothérapeutes

▪ ناشر: انجمن روان درمان‌های سوئیس (ASP) Association Suisse des Psychothérapeutes

▪ تلفن : 043 268 93 00 [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)

## رسیدگی فوری در وضعیت بحرانی حساس

### ▪ Numéro d'appel d'urgence شماره تلفن رسیدگی فوری

شماره تلفن مستقیم رسیدگی فوری که جان فرد بر اثر تصادف یا بیماری در معرض خطر قرار دارد، عبارت است از شماره 144

### ▪ Service médical de garde سرویس خدمات پزشکی کشیک

اگر در صورت نیاز به پزشک خانوادگی یا عمومی خود دسترسی نداشته باشید، می‌توانید به سرویس خدمات پزشکی کشیک (Service médical de garde) مراجعه کنید. برای بدست آوردن شماره تلفن این سرویس پزشکی منطقه خود با شماره تلفن اطلاعاتی (1811) تماس بگیرید.

### ▪ Service des urgences خدمات رسیدگی های فوری

این امکان یعنی رسیدگی‌های فوری در نزدیکترین بیمارستان منطقه شما وجود دارد. در کلیه بخشهای خدمات فوری بیمارستانها بخشی برای رسیدگی به مشکلات روحی وجود دارد.

## ▪ **Services psychiatriques ambulatoires** خدمات روانپزشکی سرپایی

به غیر از بیمارستانها، و کلینیکهای ذکر شده در بالا، مراکز خدماتی روانپزشکی دیگری وجود دارد که تحت نظر پزشکان به مشکلات روحی افراد بطور اورژانس رسیدگی می کنند. اکثر استانها دارای چنین مراکز خدماتی می باشند که برخی از آنها متخصص رسیدگی به کودکان و نوجوانان و برخی متخصص رسیدگی به بزرگسالان هستند.

## چه نوع کمک و رسیدگهایی وجود دارد؟

رسیدگی به مشکلات روحی به چند شیوه انجام می‌گیرد که شامل مصرف دارو، روان‌درمانی و رسیدگیهای اجتماعی است.

**دارو درمانی : در چه مواردی مفید است؟**

مصرف دارو همیشه الزامی نیست. نسخه و تجویز پزشک برای داروهای خواب آور یا آرامبخش بعضی وقتها برای آرام کردن اضطرابها و بی خوابیها یا بد خوابیهای دراز مدت لازم است. پزشکان برای افسردگی و یا اضطراب داروهای مخصوصی تجویز می‌کنند که داروهای روانگردان نامیده می‌شوند (Psychotropes). اگر مصرف این داروها به تنهایی قادر به بهبود کامل بیماری نشوند، اما می‌توانند در کاهش علائم بیماری و بهتر کردن آن مؤثر باشند. خیلی مهم است که مصرف این داروها به همان شیوه ایی که پزشک نوشته و دستور داده مصرف شود و در مورد تاثیر این داروها پس از مدتی از مصرف آنها با پزشک گفتگو شود.

**رواندرمانی چیست؟**

رواندرمانی یعنی درمان کردن از طریق تاثیر بر روی روان فرد مورد نظر. این شیوه درمان می‌تواند توسط یک روانپزشک و یا یک روانشناس انجام شود. رواندرمانی به روشهای مختلفی انجام می‌گیرد. برخی با کار بر روی بدن و برخی از طریق گفتگو (گفتار درمانی).

**رواندرمانی**

رواندرمانی شیوه ایی است که برای شما محیطی ایجاد می‌کند که بتوانید در یک فضای امن به درگیریهای فکری خود که بر شانه های شما سنگینی می‌کند و بر شما فشار می‌آورد صحبت کنید، احساسات و افکار خود را بیان کنید. در آن محیط چیزهایی بیاموزید و تجربه های جدیدی کسب کنید که می‌تواند تغییرات دائمی و مفیدی در زندگی شما ایجاد کند. رواندرمانی به شما می‌آموزد که به ترسها پتان غلبه پیدا کنید. جرأت کنید به سمت دیگران بروید و بهتر با سختیها و چالشها برخورد کنید.

**درمانهای بدنی**

روح انسان در نفس کشیدن و جنب و جوش است که خود را بیان می‌کند، به این خاطر است که گرفتگی اعضای بدن می‌تواند بیانگر یک درد و رنج روحی باشد. با آموزشهایی که در روش «درمان بدنی» جهت رها ساختن بدن از فشارها و شیوه درست تنفس به شما داده می‌شود می‌توانید به بهتر شدن وضع روحی خود غلبه پیدا کنید.

## کمک اجتماعی و مالی

چنانکه مایل باشید می توانید جهت اداره کردن مشکلات و درگیریهایتان از یک کمک اساسی بهره مند شوید . این کمک می تواند شامل یک مشاوره پزشکی به همراه شما با نزدیکانتان، یا رئیس کارتان و یا مسئولین مختلف باشد. افراد حرفه ایی (پزشک، روانشناس و دفاتر خدمات اجتماعی) سعی خود را خواهند کرد تا برای رفع مشکلات گوناگون روزمره شما راه حلهایی پیدا کنند.

## آیا شکل‌های دیگری از کمک وجود دارند؟

### پزشکی های متکمل

این امکان وجود دارد که علاوه بر روشهای پزشکی معمول در غرب، از روشهای تکمیلی دیگری مانند هومئوپاتی (داروهای گیاهی) و طبّ چینی (یعنی طبّ سوزنی و غیره) استفاده کرد.

### گروه‌های همیاری

در این شیوه افرادی که دارای مشکلات مشابه هستند زیر نظر یک متخصص حرفه ایی مثل یک روانپزشک دور هم جمع شده و تجربیات و نظراتشان را با هم در میان می گذارند.

### کمک معنوی

یک فرد روحانی «هم فرهنگ» از مجموعه مذهبی شما می تواند در موقع مشکل به لحاظ معنوی و روحی به شما یاری رسانده و همراه شما باشد.

## آیا نزدیکان شما می توانند از کمک استفاده کنند؟

واقعیت درد روحی می تواند به اطرافیان فرد دارای مشکل که نمی توانند به او کمکی بکنند فشار زیادی وارد کند.

برای نزدیکان، همسر و دوستان گاهی تحمل بحرانهای روحی فردی از نزدیکانشان می تواند باعث مشکل شود. برای آنها پذیرش بیماری روحی فردی از اعضای نزدیک می تواند باعث بهم ریختن آنها شود و احساس ناتوانی کنند و همین باعث شود که به نفر بیمار بگویند که « تو تنبل هستی » ، « تو نمی خواهی کار کنی » ، « تو اراده نداری ».

در چنین شرایطی نزدیکان فرد بیمار همچنین می توانند از کمک افراد حرفه ایی بهره مند شوند. آنها می توانند بدون قرار قبلی از مشورت تلفنی کشیک و پزشک عمومی این سرویس بهره مند شوند. افراد حرفه ایی می توانند به آنها راه حلهای مفید ارائه دهند.

## چه کسی رسیدگی تخصصی را، راه اندازی می کند؟

### روانپزشکها

روانپزشکان که پزشکان صاحب مدرک روانپزشکی هستند. این روانپزشکان این مسئولیت را به عهده دارند که به مشکلات روحی رسیدگی کنند که شامل رواندرمانی به همراه تجویز داروهای روانگردان می باشد.

### رواندرمان ها

روان درمانها آموزشهای خاصی در رابطه با رواندرمانی دیده اند که بتوانند به کمک افرادی بیایند که دارای بحرانهای کوتاه یا دراز مدت هستند و یا دارای مشکلات روحی می باشند.

### اصل : اعتماد

اعتماد اصلی است که بر مبنای آن شما به یک متخصص مراجعه می کنید. گاهی اوقات اعتماد به فرد هم جنس برای فرد دارای مشکل راحتتر است. همچنین مراجعه به یک متخصص همزبان روند رسیدگی را راحتتر می کند.

### بررسی کلی : رسیدگی سرپایی و روان درمانی

مطب پزشک

بیمارستان روز

رسیدگی سرپایی

رسیدگی پزشکی

رسیدگی بیمارستانی

و رواندرمانی

رسیدگی دارو درمانی

رواندرمانی

کمک اجتماعی و

اقتصادی

## چه کسی هزینه های درمانی را پرداخت می کند؟

روش پرداخت هزینه ها به این شکل است: کلیه افرادی که در سونیس زندگی می کنند دارای یک بیمه پایه هستند که این بیمه برای همه اجباری است و کلیه بیمه شدگان حق استفاده از این بیمه پایه را دارند. حق استفاده از این بیمه پایه ای در همه بیمه ها یکی است.

## سقف پرداخت هزینه های پزشکی توسط بیمه ام چقدر است؟

### رسیدگی پزشکی و روانپزشکی

بیمه شما هزینه خدمات رسیدگیهای پایه ای اجباری را پرداخت می کند. در شرایط مخصوصی بیمه هزینه رواندرمانی شما را به پرداخت می کند.

### رسیدگی رواندرمانیهای که پزشک نیستند

بیمه (پایه) شما هزینه رواندرمان را که پزشک نیست و به شما رسیدگی می کند را می پذیرد در صورتیکه این رواندرمان تحت نظر یک روانپزشک کار کند. اما اگر شما به رواندرمانی مراجعه کنید که تحت نظر یک روانپزشک کار نمی کند، هزینه درمان به عهده خود شماست. اما اکثر بیمه ها یک بیمه مکمل را پیشنهاد می کنند که تا حدی هزینه رواندرمان را به عهده می گیرد به شرطی که آن رواندرمان دارای یک تیتزر رسمی شناخته شده باشد. لذا شما از همان اولین جلسه با رواندرمان شیوه پرداخت هزینه رسیدگی را سوال کنید.

### پزشکی مکمل

هزینه درمان رسیدگیهای پزشکی مکمل را بیمه به عهده نمی گیرد بجز طب سوزنی را، آن هم در صورتیکه پزشک طب سوزنی مربوطه دارای مدرک تخصصی آن باشد. به این خاطر خیلی از بیمه ها در زمان بستن قرارداد، پیشنهاد یک بیمه تکمیلی را می دهند که تا حدی هزینه درمانی این نوع پزشکان را پرداخت می کند.

### چه کسی مخارج مشاوره و کمک را می پردازد؟

اگر دقیقاً نمیدانید چه کسی هزینه رسیدگی های درمانی شما را پرداخت می کند، حتماً از افراد وارد صلاحیت دار سوال کنید (مثلاً مراکز سرویسهای خدمات اجتماعی، مراکز خدمات اجتماعی درمانی خارج از بیمارستانها و غیره).

## رسیدگی درمانی هر فردی مختص به همان فرد می باشد

راه های بهبود یافتن مشکلات روحی به همان اندازه در افراد متفاوت است که خود افراد با یکدیگر تفاوت دارند. یک نوع رسیدگی به یک فرد با رسیدگی به افراد دیگر متفاوت است و همان تاثیر را ندارد. اصل اینست که هرکسی بتواند به شیوه درمانی دسترسی داشته باشد که به او آرامش و امکان بهبود یافتن را بدهد. اگر برخی افراد ترجیح میدهند از قرصهای اعصاب برای جلوگیری از بحرانهای روحی مکرر خود استفاده کنند، بالعکس عده ای ترجیح میدهند که از دارو استفاده نکنند. چنین افرادی ترجیح میدهند که برای حل بحرانهای روحی خود مثل کنترل کردن ترسشان، یا دوباره بیمار نشدن، یا بهبود روحیه نامتعادلشان و صداهایی که می شنوند (همانند افراد اسکیزوفرن) کنار بیایند، از روشهای دیگری استفاده کنند.

### بهبود پیدا کردن یک مسیر ثابت نیست و بالا و پائین دارد

مسیر بهبودی یک مشکل روحی می تواند پر پیچ و خم باشد، این مسیر بهبودی مشکل، می تواند هر از چندی همراه باشد با برخی بهم ریختگیهایی که ضرورت دارد فرد مدتی بستری شود. نباید نا امید شد. اینرا علم به اثبات رسانده که فردی که در مسیر بهبودی قرار می گیرد، فاصله بین بهم ریختگیهای روحی وی بیشتر شده و شدت بهم ریختگی وی کمتر می شود.

پیگیر بودن، درخواست کمک کردن و راه خود را جهت بهبود خود پیش بردن نه تنها یک چالش، بلکه یک شانس هم است.

«مراجعه کردن به یک روانشناس برای من یک قدم بزرگ برداشتن بود. اکنون خوشحالم که این کار را کردم. روانشناس با من راههای درمانی مختلفی را بررسی کرد. من تصمیم گرفتم که هم از دارو استفاده کنم و هم رواندرمانی پیش بگیرم. اولش با کسی در این مورد حرف نزدیم. بعد با یک گروه کمکی تماس برقرار کردم. احساس کردم که افراد گروه مرا درک می کنند. من متوجه شدم راه حل سحرانگیزی وجود ندارد. امروزه می توانم دوباره بخندم.»

آدرین، ۴۳ ساله



## اطلاعات حقوقی برای افرادی که کار می کنند

در شرایط بحرانی روحی که برای مدت محدودی توان کار کردن را ندارم و یا تا حدی توان کارکردن را دارم، آیا باید این مسئله یا مشکل را به صاحب کارم اطلاع بدهم؟

بله شما موظف هستید که به کارفرمای خود اطلاع دهید که بخاطر مشکلات سلامتی فعلا توانایی کارکردن را ندارید، اما مجبور نیستید که بگوئید دقیقا چه نوع مشکل سلامتی دارید. حتی در تابیدیه پزشکی نباید نوشته شود که به خاطر چه مشکل سلامتی شما قادر به کار کردن نیستید.

### آیا در طی دوران بیماری که قادر به کار نباشم من حق و حقوقی دارم؟

به عنوان حقوق بگیر در عرض مدت محدودی یا مزدتان را دریافت می کنید یا از حقوق خسارت روزانه بیماری مزد دریافت می کنید. برای اینکه بدانید حق و حقوق شما در دوران بیماری شامل چه چیزهایی می شود به بیمه بیماری و یا به بیمه خصوصی خود مراجعه کنید.

### آیا کار فرما حق دارد که بخاطر بیماری روحی مرا از کار اخراج کند؟

اساسا یک کارفرما می تواند کارمند یا کارگر خود را بدون دادن هیچگونه دلیلی اخراج کند. اما در صورتیکه شما مشکل سلامتی روحی داشته باشید، کارفرما مجبور است به شما مهلتی بدهد به اسم "مهلت حفاظت" (یعنی مدت زمان محدودی که طی آن یا بتوانید شغل جدیدی پیدا کنید یا به شکلی دیگر هزینه زندگی خود را تهیه کنید). در مورد شناخت حق و حقوقتان در اینگونه شرایط به یک مرکز تخصص "حقوقی" که در این زمینه ها تخصص دارند مثلا همانند انجمن «پرو منت سانا» مراجعه کنید.

### کارفرمای من پیشنهاد می کند که استعفا بدهم. آیا باید در فکر چنین کاری باشم؟

اگر به خواست خود و یا با تفاهم با کار فرمای خود استعفا دهید، حق دریافت حقوق یا مخارجی را که بیمه میدهد را از دست می دهید. پس قبل از اقدام به چنین پیشنهادی، از یک مرکز تخصصی "حقوقی" از حق و حقوق خود مطلع شوید.

با استفاده از امکانات درست می شود خیلی چیزها را تغییر داد. پس به خود اجازه ندهید که نا امید شوید !

گاهی وقتها پیدا کردن متخصصی مخصوص یک مسئله ،مشکلی سخت است. اما دفاتر خدماتی که در ادامه این نوشته می آید می توانند به شکل مجانی شما را به پیدا کردن یک متخصص نزدیک به محل سکونتتان راهنمایی کنند .

## رسیدگی روانپزشکی / رواندرمانی

به پزشک عمومی خانوادگی خود مراجعه کنید.

SSPP: Société Suisse de Psychiatrie et de Psychothérapie

• : انجمن سوئیسی روانشناسی و رواندرمانی

تلفن : 031 313 88 33 [www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)

## رواندرمانی : در ارتباط قرار دادن با روانشناس / رواندرمان

• FSP: Fédération Suisse des psychologues

• فدراسیون روانشناسان سوئیس.

تلفن : 031 388 88 00 [www.psychologue.ch](http://www.psychologue.ch)

• ASP : Association Suisse des psychothérapeutes

• انجمن روان درمانان سوئیس

تلفن : 043 268 93 75 [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)

• Société de psychothérapeutes délégués

• انجمن روان درمانان متوسل به روانپزشک

تلفن : 043 497 95 65 ([www.gedap.ch](http://www.gedap.ch)), (Stefan Dietrich)

## گروههای درمانی

• KOSCH: Coordination et promotion des groupes d'entraides en Suisse

• حمایت و هماهنگی با گروههای کمکی در سوئیس و اطلاع رسانی در مورد این گروههای

تلفن : 0848 810 814 [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)

• VASK : Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Püsychisch Kranken (Association de proches des malades souffrant de schizophrénie ou d'autres troubles psychiques)

• انجمن نزدیکان افرادی که از روانگسیختگی یا مشکلات روحی متفاوت رنج می برند.

تلفن : 061 271 16 40 [www.vask.ch](http://www.vask.ch)

## پیشگیری از خودکشی

- IPSILON : Initiative pour la prévention du suicide en Suisse Relais vers des services nationaux et locaux [www.ipsilon.ch](http://www.ipsilon.ch)
- ابتکار عمل برای پیشگیری از خودکشی در سوئیس با فرستادن افراد به سمت سرویسهای ملی و منطقه ایی

## خدمات اطلاعات حقوقی

بهبتر است که در شرایط بهم ریختگی روحی سئوالات و مشکلات حقوقی که این بیماری می تواند ایجاد کند را روشن ساخت ( اغلب این خدمات مجانی هستند )

### پرومانت سانا PRO MENTE SANA

#### به زبان فرانسوی

دوشنبه ، سه شنبه، پنجشنبه ساعت ۱۰ تا ۱۳  
مشاورت حقوقی : 0840 0000 61 ( نرخ عادی تلفن )

#### به زبان آلمانی

دوشنبه ، سه شنبه، پنجشنبه ساعت ۹ تا ۱۲، پنجشنبه از ساعت ۱۴ تا ۱۷، مشورت از راه پیام انترنتی وجود ندارد.  
مشورت بدون قرار قبلی : 0848 800 858 ( نرخ عادی تلفن )

#### انترنت

این سایت انترنتی ما است : [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch) که آدرس انترنتی دیگر دفاتر خدماتی را دارد .

### دفتر خدمات اطلاع رسانی حقوقی در نزدیکی محل شما

اگر در جستجوی یک دفتر "خدمات اطلاع رسانی حقوقی" در نزدیکی محل اقامت خود هستید، می توانید با گشتن بر روی انترنت با استفاده از کلمات کلیدی زیر و یا با مراجعه به دفترچه تلفن، آدرس مورد نیاز خود را پیدا کنید :

Conseil juridique	مشورت حقوقی
Permanence- conseil	مشورت بدون قرار قبلی
Service Social	خدمات اجتماعی
Centre de liaison des associations féminine	مرکز ارتباط بین انجمنهای زنان
Syndicats	سندیکاها
Concernant les migrants	در ارتباط با مهاجرین:

Migrant

مهاجر

Migration

مهاجرت

و اسم نزدیکترین شهر به محل اقامت خود.

برای نمونه : [conseil juridique, Lausanne, migration](#)

## پرو مانت سانا PRO MENTE SANA

بنیاد سوئیسی « پرو مانت سانا » و انجمن بخش فرانسوی زبان سوئیس این بنیاد، اطلاعات و سفارشات را در رابطه با بیماریهای روحی نشر میدهند . این بنیاد و انجمن فرانسوی زبان وابسته به آن از منافع و حقوق چنین بیمارانی دفاع کرده و مشاوره می دهند .

بنیاد " پرو مانت سانا " جزوه ها و دفترچه های راهنما با موضوعات مختلفی را نشر میدهند . لیست نشریات و وب سایت ما نمونه ای از خدمات ما را ارائه میدهد .

ACHWEIZERISCHE SIFTUNG  
PRO MENTE SANS  
HARDTURMSTRASSE 261  
POSTFACH  
CH – 8031 ZÜRICH

ASSOCIATION ROMANDE  
PRO MENTE SANS  
RUE DES VOLLANCES 40  
CH- 1207 GENEVE

TELEFON 044 563 86 00  
TELEFAX 044 563 86 17

TÉLÉPHONE 022 718 78 40  
TELEFAX 022 718 78 49

[Kobtakt@promentesana.ch](mailto:Kobtakt@promentesana.ch)  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)  
PC 80 - 19178 - 4

[info@promentesana.org](mailto:info@promentesana.org)  
[www.promentesana.org](http://www.promentesana.org)  
CP 17 - 126679 - 4

**Traduit par : Behnaz Vahidi**  
**Psychologue FSP**

**ترجمه شده توسط : بهناز وحیدی**  
**روانشناس**

**Promentesana**