



otto ist vielfalt otto heißt willkommen otto informiert otto öffnet türen otto verbindet

基本信息指南页

# 心理健康

Chinesisch

許多人在他們生命中罹患精神或心理疾病，所造成這種情況的原因可能是戰爭逃難所帶來的心理創傷、龐大的心理壓力、孤單感、基因遺傳或是荷爾蒙因素。

其症狀包含難以入睡、容易因為驚嚇、焦慮、壓力、憤怒、沮喪的影響導致情緒的起伏，進而影響及減少與他人接觸的頻率，這些症狀不但難以緩解，還可能會長時間伴隨您。

如果您有健康保險，也就是持有健康保險卡的患者，可以直接通過家庭醫生轉介給心理專科醫生，以獲得專業支持和幫助。心理醫生不僅可以開藥也能透過諮詢提供患者心理支持與狀態評估，諮詢在心理治療來說非常重要的一環，它是醫生與病人保持相互理解的最佳橋樑。如果您有相關需求，聯繫方式可在馬德堡健康指南網站中找到。通常都需要較久的預約等候時間

<https://www.magdeburg.de/Gesundheit-Hilfe-in-Notsituationen>。

由社會福利和住房辦公室照顧的難民庇護者，則需要先到社會福利和住房辦公室委託的公醫師，由公醫師診斷後給予您診斷證明書，您才能正式的到專科醫生就診。

但是如果您之前已經有相關的就醫紀錄或是病例，則可以簡化上述的手續。

有了公醫師的診斷證明書後，您還需要自己找尋專科醫生，但是過程中如有遇到困難，都會有社工人員協助您。

薩克森-安哈特州移民心理社會中心 (PSZ) 提供口譯員，也提供社會和心理健康相關服務諮詢。

地址：Agnetenstr. 14 39106 Magdeburg

電話：0391 79293380

電子郵件：[kontakt@psz-sachsen-anhalt.de](mailto:kontakt@psz-sachsen-anhalt.de)

緊急情況下，日夜可免費撥打諮詢電話：0800 111 0 111（德語）

穆斯林牧區電話號碼：030 4435 09 821（土耳其語、阿拉伯語、烏爾都語）

Doweria 電話號碼：030 4403 08 454（俄語）

SeeleFon 電話號碼：0228 7100 2425（阿拉伯語、英語、法語，週一至週三）

所有電話都會有專人協助，給予您心理支持或是協助您尋找相關資源，以上通話皆為保密且匿名。

心理支持團體(Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen KOBES)，心理問題患者也可以在支持團體中與其他病友一起聚會，彼此聊天，交流想法。但是支持團體並不是一種治療，也不適用於緊急狀況。

地址：Breiter Weg 251 39104 Magdeburg。

電話：0391 40224184

電子郵件：[kontakt-kobes@caritas-rvmd.de](mailto:kontakt-kobes@caritas-rvmd.de)

在马格德堡移民指南中有多语种的指南信息，其中包含了更多主题，提供各种咨询和帮助以及闲暇时间的活动信息指南。

[www.willkommen-in-magdeburg.de](http://www.willkommen-in-magdeburg.de)



Gefördert durch:



SACHSEN-ANHALT



otto von guericke  
magdeburg