



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

Informații pentru o primă orientare

Rumänisch

## Sănătate mentală

La un moment dat în viața lor mulți oameni se îmbolnăvesc psihic sau emoțional. Experiențele traumatice precum războiul, fuga, stresul mare sau izolarea, factorii genetici sau hormonalii pot fi motivele pentru acest lucru. Tulburările de somn, sperietura rapidă, anxietatea, sentimentul de copleșire, furia, depresia sau evitarea contactului cu alte persoane sunt simptome care pot apărea cu o întârziere considerabilă.

Calea către asistență și ajutor profesional depinde de faptul dacă o persoană are asigurare de sănătate. Pentru pacienții cu card de sănătate, medicul generalist sau medicul de familie pot emite o trimitere către un specialist. **Psihiatrii** pot prescrie medicamente și recomanda terapie. **Psihologii** sau **psihoterapeuții** oferă sprijin prin discuții și terapii. Contactele pot fi găsite în **Ghidul de sănătate Magdeburg (Gesundheitswegweiser Magdeburg)**. De multe ori trebuie planificate perioade mai lungi de așteptare pentru o programare. Pentru terapie este important ca o comunicare bună să fie posibilă.

Solicitanții de azil sau persoanele tolerate care sunt îngrijite de biroul de asistență socială și locuințe au nevoie de un **certificat de tratament (Behandlungsschein)** pentru a putea merge la un specialist. Certificatul de tratament se eliberează în cazul în care **raportul unui agent de sănătate publică** însărcinat de Oficiul de Asistență Socială și Locuințe confirmă necesitatea tratamentului. Solicitantul trebuie să prezinte, de asemenea, rezultatele testelor existente sau declarațiile medicale pentru a susține această procedură. Cu certificatul de tratament, persoana este responsabilă pentru căutarea unui medic, dar este de obicei susținută de asistenți sociali.

**Centrul psihosocial pentru migranți din Saxonia-Anhalt (PSZ)** oferă terapii în care interpreții pot traduce. În plus, oferă consiliere socială și ajută la boli mintale: PSZ Magdeburg | Agnetenstrasse 14 | 39106 Magdeburg | Telefon 0391 79293380 | [kontakt@psz-sachsen-anhalt.de](mailto:kontakt@psz-sachsen-anhalt.de)

Pentru **situații de urgență, consilierea telefonică** (limba germană) poate fi apelată gratuit zi și noapte: **0800 111 0 111**. Persoanele cu probleme și îngrijorări se pot destăinui cuiva. Veți primi sprijin în găsirea de soluții și ajutor. Apelurile telefonice sunt anonime și confidențiale. Pentru alte limbi există numărul de **telefon pastoral musulman 030 4435 09 821** (turcă, arabă și urdu), **telefonează Doweria** la numărul **030 4403 08 454** (rusă) sau **SeeleFon** la **0228 7100 2425** (arabă, engleză, franceză | de luni până miercuri).

Persoanele cu boli mintale se pot întâlni și într-un **grup de auto-ajutor**. Aici puteți discuta și schimba idei cu alte persoane care sunt, de asemenea, bolnave. Cu toate acestea, nu este o terapie și nu este potrivit pentru situații de urgență. **Contact și centru de consiliere pentru grupuri de auto-ajutor KOBES** | Breiter Weg 251 | 39104 Magdeburg | Telefon 0391 40224184 | [kontakt-kobes@caritas-rvmd.de](mailto:kontakt-kobes@caritas-rvmd.de)

În plus față de fișele de informații multilingve pe multe alte teme, Ghidul Migrației Magdeburg oferă numeroase sfaturi, activități de sprijin și activități de petrecere a timpului.

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



Gefördert durch:

