



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

Информация для первичной ориентации

Russisch

Психическое здоровье

После пережитых травм, таких как война или бегство, сильный стресс или изоляция, а также вследствие генетических факторов или гормональных факторов, человек может получить психическое или душевное заболевание. Нарушения сна, испуг, страхи, переутомление, агрессия, упадок сил или избегание контактов с другими людьми - все это является симптомами, которые могут проявляться с некоторыми задержками.

Дорога к медицинской профессиональной поддержке и помощи зависит от того, есть ли у вас медицинская страховка. Для пациентов с картой медицинской страховки домашний врач или врач общей медицины дает направление к специалисту. **Психиатр** может выписать медикаменты или предложить терапию. **Психолог** или **психолог-психотерапевт** поддерживает больного беседой или терапией. Контакты медиков вы можете найти в **медицинском путеводителе Магдебурга** ([Gesundheitswegweiser Magdeburg](#)). Нужно рассчитывать на более длительное время ожидания, так как для терапии очень важно иметь возможность хорошего общения.

Лицам, ищущим убежища, в также людям, находящимся под присмотром службы социального обеспечения или жилищной службы, чтобы иметь возможность обратиться к специалисту, необходимо получить **направление на лечение**. Направление на лечение выдается, если запрошенное жилищной или социальной службой **экспертное заключение врача** подтверждает необходимость лечения. Также важно предоставить результаты имеющихся обследований или медицинских заключений. С данным направлением человек самостоятельно ищет врача, если необходимо, при поддержке социального работника.

Психо-социальный центр для мигрантов в Sachsen-Anhalt (PSZ) предлагает терапию, при которой может присутствовать переводчик. Центр также предлагает социальные консультации и помогает при психических заболеваниях. PSZ Magdeburg | Agnetenstr. 14 | 39106 Magdeburg | Телефон 0391 79293380 | kontakt@psz-sachsen-anhalt.de

В **экстренных ситуациях** действует круглосуточный бесплатный **телефон доверия** на немецком языке: **0800 111 0 111**. На других языках: **мусульманский телефон душевной поддержки тел. 030 4435 09 821** (на турецком, арабском языках и урду) или **телефон доверия** по номеру **030 4403 08 454** на русском языке Или по **телефону доверия** по номеру **0228 7100 2425** (арабский, английский, французский языки | понедельник-среда). По всем телефонам доверия можно обращаться со своими проблемами и опасениями. Вы получите поддержку и помощь. Телефонный разговор анонимный и доверительный.

Люди с психологическими заболеваниями могут также встречаться с **группами самопомощи**. Здесь можно общаться с другими людьми, которые тоже больны. Естественно, это не терапия и не может применяться в экстренных ситуациях. **Контакты и консультации для групп самопомощи KOBES** | Breiter Weg 251 | 39104 Magdeburg | Телефон 0391 40224184 | kontakt-kobes@caritas-rvmd.de

В путеводителе для мигрантов в Магдебурге можно найти не только информационные бюллетени на разных языках, но и получить помощь и советы, а также осведомиться о возможностях проведения свободного времени

www.willkommen-in-magdeburg.de



Gefördert durch:

