



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

Hoja informativa para una orientación inicial

Spanisch

## Salud mental

Después de experiencias traumáticas como la guerra o la huida, después de periodos de gran estrés o aislamiento, pero también debido a factores genéticos u hormonales, algunas personas pueden sufrir de problemas mentales o emocionales. Las perturbaciones del sueño, los sobresaltos rápidos, la ansiedad, el agobio, la ira, el abatimiento o la tendencia a evitar el contacto con otras personas son síntomas que también pueden aparecer con un retraso considerable.

El camino hacia el apoyo y la ayuda profesional depende de si la persona tiene seguro médico. En el caso de los pacientes con tarjeta de salud, un médico general o de familia puede remitirlos a un especialista. Los psiquiatras pueden prescribir medicación y recomendar terapia. Los **psicólogos** o **psicoterapeutas psicológicos** ofrecen apoyo por medio de consultas y terapias. Los contactos se encuentran en la **guía de salud de Magdeburg (Gesundheitswegweiser)**. A menudo es necesario prever tiempos de espera más largos hasta una cita. Para una terapia es importante que las personas se comprendan bien.

Los solicitantes de asilo o las personas con un permiso de residencia limitado (Duldung) que están bajo la atención de la Oficina de Bienestar Social y Vivienda necesitan un **certificado de tratamiento** de ésta para poder ir a un especialista. El certificado de tratamiento se expide cuando el **dictamen de un asesor médico** encargado por la Oficina de Bienestar Social y Vivienda confirma la necesidad del tratamiento. El solicitante también puede presentar los resultados de exámenes anteriores o declaraciones médicas existentes para apoyar este procedimiento. Con el certificado de tratamiento, el paciente es responsable de buscar un médico por sí mismo, pero suele contar con el apoyo de los trabajadores sociales.

El **Centro Psicosocial para Inmigrantes en Sajonia-Anhalt (Psychosoziale Zentrum für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt)** ofrece terapias en las que hay intérpretes. Además, ofrece asesoramiento social y ayuda con las enfermedades mentales: PSZ Magdeburg | Agnetenstr. 14 | 39106 Magdeburg | teléfono 0391 79293380 | [kontakt@psz-sachsen-anhalt.de](mailto:kontakt@psz-sachsen-anhalt.de) |

Para **emergencias**, se puede llamar gratuitamente a la **línea de atención "Telefonseelsorge"** (lengua alemana) de día y de noche: **0800 111 0 111**. Para otras lenguas, existe el **teléfono de atención musulman** con el número **030 4435 09 821** (turco, árabe y urdu), el **teléfono Doweria** con el número **030 4403 08 454** (ruso) o el **"SeeleFon"** con el número **0228 7100 2425** (árabe, inglés, francés | de lunes a miércoles). Las personas con problemas y preocupaciones pueden confiar en alguien en todas las líneas telefónicas. Reciben apoyo para encontrar soluciones y ayuda. Las llamadas telefónicas son anónimas y confidenciales.

Las personas con enfermedades psíquicas también pueden reunirse en un **grupo de autoayuda**. Aquí puedes hablar e intercambiar experiencias con otras personas que también sufren de la misma enfermedad. Sin embargo, no es una terapia y no es adecuada para las emergencias. **Centro de contacto y asesoramiento para grupos de autoayuda KOBES** | Breiter Weg 251 | 39104 Magdeburg | teléfono 0391 40224184 | [kontakt-kobes@caritas-rvmd.de](mailto:kontakt-kobes@caritas-rvmd.de) |

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

En la guía de migración de Magdeburg (Migrationswegweiser Magdeburg) se puede encontrar información en varios idiomas sobre otros temas y sobre numerosas ofertas actuales de asesoramiento, ayuda y ocio.

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



Gefördert durch:

