



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

Informationsblatt zur Erstorientierung

Deutsch

# Psychische Gesundheit

Nach traumatischen Erfahrungen wie zum Beispiel Krieg oder Flucht, nach Phasen von großem Stress oder Isolation aber auch aufgrund genetischer oder hormoneller Faktoren können Menschen psychisch oder seelisch erkranken. Schlafstörungen, schnelles Erschrecken, Angstzustände, Überforderung, Wut, Niedergeschlagenheit oder das Vermeiden von Kontakten mit anderen Menschen sind Symptome, die auch mit erheblicher zeitlicher Verzögerung auftreten können.

Der Weg zu professioneller Unterstützung und Hilfe hängt davon ab, ob eine Person krankenversichert ist. Für Patienten mit einer Gesundheitskarte kann ein Allgemein- oder Hausarzt eine Überweisung zu einem Spezialisten ausstellen. **Psychiater** können Medikamente verschreiben und eine Therapie empfehlen. **Psychologen** oder **psychologische Psychotherapeuten** unterstützen durch Gespräche und Therapien. Kontakte sind im [Gesundheitswegweiser Magdeburg](#) zu finden. Häufig müssen längere Wartezeiten bis zu einem Termin eingeplant werden. Für eine Therapie ist es wichtig, dass eine gute Verständigung möglich ist.

Asylsuchende oder Geduldete, die vom Sozial- und Wohnungsamt betreut werden, benötigen von dort einen **Behandlungsschein**, um zu einem Facharzt gehen zu können. Der Behandlungsschein wird ausgestellt, wenn das vom Sozial- und Wohnungsamt beauftragte **Gutachten eines Amtsarztes** die erforderliche Notwendigkeit der Behandlung bestätigt. Bereits vorhandene Untersuchungsergebnisse oder ärztliche Stellungnahmen sollte der Antragstellende zur Unterstützung dieses Verfahrens mit einreichen. Mit dem Behandlungsschein ist die betroffene Person selbst dafür verantwortlich, sich einen Arzt zu suchen, wird dabei aber meist durch Sozialarbeiter unterstützt.

Das **Psychoziale Zentrum für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt (PSZ)** bietet Therapien an, bei denen Dolmetscher übersetzen können. Ergänzend bietet es Sozialberatungen an und hilft bei psychischen Erkrankungen: PSZ Magdeburg | Agnetenstr. 14 | 39106 Magdeburg | Telefon 0391 79293380 | kontakt@psz-sachsen-anhalt.de

Für **Notfälle** kann Tag und Nacht die **Telefonseelsorge** (deutsche Sprache) kostenlos angerufen werden: **0800 111 0 111**. Für andere Sprachen gibt es das **Muslimische Seelsorgetelefon** mit der Nummer **030 4435 09 821** (Türkisch, Arabisch und Urdu), das **Telefon Doweria** unter der Nummer **030 4403 08 454** (Russisch) oder das **SeeleFon** unter der Nummer **0228 7100 2425** (Arabisch, Englisch, Französisch | Montag bis Mittwoch). Bei allen Telefonen können sich Menschen mit Problemen und Sorgen jemandem anvertrauen. Sie bekommen Unterstützung bei der Suche nach Lösungen und Hilfe. Die Telefonate sind anonym und vertraulich.

Menschen mit psychischer Krankheit können sich auch in einer **Selbsthilfegruppe** treffen. Hier kann man sich mit anderen Menschen, die auch krank sind, unterhalten und austauschen. Es ist aber keine Therapie und nicht für den Notfall geeignet. **Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen KOBES** | Breiter Weg 251 | 39104 Magdeburg | Telefon 0391 40224184 | kontakt-kobes@caritas-rvmd.de

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

Im Migrationswegweiser Magdeburg sind neben mehrsprachigen Informationsblättern zu vielen weiteren Themen zahlreiche aktuelle Beratungs-, Hilfs- und Freizeitangebote zu finden.

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



Gefördert durch:



SACHSEN-ANHALT



migration magdeburg



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



Gefördert durch:





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

Handout for initial orientation

Englisch

# Mental health

After traumatic experiences such as war or flight, after periods of great stress or isolation, but also due to genetic or hormonal factors, people can become mentally or emotionally ill. Sleeping disorders, rapid startling, anxiety, being overwhelmed, anger, dejection or avoiding contact with other people are symptoms that can also occur with a considerable time delay.

The access to professional support and help depends on whether a person has health insurance. For patients with a health card, a general practitioner or family doctor can provide a referral to a specialist. **Psychiatrists** can prescribe medication and recommend therapy. **Psychologists** or **psychotherapists** provide support through counselling sessions and therapies. Contacts can be found in the **Magdeburg Health Guide (Gesundheitswegweiser)**. It is often necessary to plan for a longer waiting period until an appointment can be made. For therapy, it is important that good communication is possible.

Asylum seekers or people with a temporary residence permit (Duldung) who are supervised by the Social Welfare and Housing Office (Sozial- und Wohnungsamt) need a **treatment certificate** from there in order to be able to go to a specialist doctor. The treatment certificate is issued when a **doctor's report** commissioned by the Social Welfare and Housing Office confirms the necessity of the treatment. The applicant should submit any existing examination results or medical statements to support this procedure. Once the treatment certificate has been issued, the person concerned is responsible for finding a doctor him/herself, but is usually assisted by social workers.

The **Psychosocial Centre for Migrants in Saxony-Anhalt (Psychosoziales Zentrum für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt)** offers therapies where interpreters can translate. In addition, it offers social counselling and provides help with mental illness: PSZ Magdeburg | Agnetenstr. 14 | 39106 Magdeburg | telephone 0391 79293380 | kontakt@psz-sachsen-anhalt.de

In **emergencies**, the **helpline "Telefonseelsorge"** (German language) can be called free of charge day and night: **0800 111 0 111**. For other languages, there is the **Muslim helpline** with the number **030 4435 09 821** (Turkish, Arabic and Urdu), the **"Doweria" helpline** with the number **030 4403 08 454** (Russian) or the **helpline "SeeleFon"** with the number **0228 7100 2425** (Arabic, English, French | Monday to Wednesday). All phones allow people with problems and worries to confide in someone. They get support in finding solutions and help. The telephone calls are anonymous and confidential.

People suffering from mental illness can also meet in a **support group**. Here it is possible to talk and share experiences with other people who are also ill. However, it is not a therapy and not suitable for emergencies. **Contact and advice centre for support groups KOBES** | Breiter Weg 251 | 39104 Magdeburg | telephone 0391 40224184 | kontakt-kobes@caritas-rvmd.de

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

Besides further handouts the Migrationswegweiser Magdeburg offers information on various information, consultation and assistance services.

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



Gefördert durch:





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:





Feuille d'information , vivre à Magdeburg

Französisch

## La santé mentale

Une personne peut être atteinte de troubles psychiques ou psychologiques après une expérience traumatisante dûe par exemple à la guerre ou à un exil forcé, une période de stress intense ou d'isolation. Des facteurs génétiques ou hormonaux peuvent aussi être à l'origine de ces troubles. Difficulté à dormir, peuvent être rapidement effrayés, anxiété, stress accablant, colère, abattement (découragement) ou éviter le contact avec d'autres personnes sont des symptômes qui peuvent survenir avec un retard considérable.

Le chemin vers un soutien et une aide professionnelle dépend de l'existence ou non d'une assurance maladie. Pour les patients qui possèdent une carte santé, un médecin généraliste ou un médecin de famille peut adresser une référence à un spécialiste. **Les psychiatres** peuvent prescrire des médicaments et recommander une thérapie. **Des psychologues** ou **psychologues psychothérapeutes** apportent un soutien à travers des discussions et des thérapies. Les contacts peuvent être trouvés dans le **Guide de santé de Magdebourg (Gesundheitswegweiser)**. Il faut souvent prévoir des temps d'attente plus longs pour un rendez-vous. Pour la thérapie, il est important qu'une bonne communication soit possible.

Les demandeurs d'asile ou les personnes tolérées pris en charge par l'Office de l'aide sociale et du logement ont besoin d'un **certificat de traitement** de là pour pouvoir se rendre chez un spécialiste. Le certificat de soins est délivré si **l'expertise d'un médecin attaché aux services de la santé publique mandaté** par l'Office de l'aide sociale et du logement confirme que le traitement est nécessaire. Le demandeur doit également soumettre des résultats de tests existants ou des déclarations médicales à l'appui de cette procédure. Avec le certificat de traitement, la personne concernée est responsable de la recherche d'un médecin, mais est généralement prise en charge par des travailleurs sociaux.

Le **Centre psychosocial pour migrantes et migrants de Saxe-Anhalt (PSZ)** propose des thérapies dans lesquelles les interprètes peuvent traduire. Il offre également des conseils sociaux et aide en cas de maladie mentale: PSZ Magdeburg | Agnetenstr. 14 | 39106 Magdeburg | Telefon 0391 79293380 | [kontakt@psz-sachsen-anhalt.de](mailto:kontakt@psz-sachsen-anhalt.de) |

Pour **les urgences**, le **conseil téléphonique** (en langue allemande) peut être appelé gratuitement jour et nuit: **0800 111 0 111**. Pour les autres langues, il existe le numéro de **téléphone pastoral musulman 030 4435 09 821** (turc, arabe et ourdou), le **téléphone à Doweria** sous le numéro **030 4403 08 454** (russe) ou au **SeeleFon** sous le numéro **0228 7100 2425** (arabe, anglais, français | du lundi au mercredi). Avec tous les téléphones, les personnes ayant des problèmes et des soucis peuvent se confier à quelqu'un. Vous obtiendrez un soutien pour trouver des solutions et de l'aide. Les appels téléphoniques sont anonymes et confidentiels.

Les personnes atteintes de maladie mentale peuvent également se rencontrer dans un **groupe de soutien**. Ici, vous pouvez discuter et échanger des idées avec d'autres personnes également malades. Cependant, ce n'est pas une thérapie et ne convient pas aux urgences. **Centre de contact et de conseil pour les groupes d'entraide KOBES** | Breiter Weg 251 | 39104 Magdeburg | Telefon 0391 40224184 | [kontakt-kobes@caritas-rvmd.de](mailto:kontakt-kobes@caritas-rvmd.de) |



Dans le « Migrationswegweiser Magdeburg » vous trouverez, traduites en plusieurs langues, des feuilles d'information se référant à la vie quotidienne à Magdeburg et de nombreuses offres actuelles dans les domaines suivants : conseil, aide, loisirs.

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



Gefördert durch:



SACHSEN-ANHALT



migrationsmagdeburg



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:





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



Migration Service Magdeburg



برگه ای جهت اطلاع

Persisch

## سلامت روان

بسیاری از انسانها حداقل یکبار در زندگی خود دچار بیماری روحی یا جسمی شده اند. از دلایل آن می توان به تجربیات غم انگیزی چون جنگ، فرار، استرس زیاد، انزوا یا فاکتورهای ژنتیکی و هورمونی اشاره کرد. اختلال خواب، زودترس شدن، اختلال اضطراب، ک مطاقتی، خشم، افسردگی یا اجتناب از برقراری ارتباط با سایرین، همه ازجمله علائمی هستند که م بتوانند خودشان را با فاصلهی زمانی قابل توجه نسبت به این تجربیها نیز بروز دهند.

مسیر دریافت کمک و پشتیبانی حرف های و تخصصی، در گرو این است که آیا فرد تحت پوشش بیم هی سلامتی هست یا خیر. برای مراجعینی که کارت بیم هی سلامتی دارند، پزشک خانواده یا عمومی م بتواند برگه ی ارجاع به متخصص مربوطه/Überweisung صادر کند. **روانپزشکان** م بتوانند نسخ هی دارویی تجویز کنند و توصیهای درمانی ارائه دهند. **روانشناسان و روان درمانگران** هم از راه مشاوره و گفت و گو و درمان پشتیبانی و کمک م یکنند. امکان یافتن راهای تماس با روانپزشکان و روانشناسان و روان درمانگران در سایت **راهنمایان سلامتی** **ماگدبورگ/ Gesundheitswegweiser Magdeburg** وجود دارد. اغلب برای وق نگرفتن باید زمان انتظاری طولانی را در برنام هریز بها در نظر گرفت. نکت هی مهم در درمان، امکان درک طرفین در گفت و گو است.

پناهجویان/Asylsuchende و افراد در انتظار جواب درخواست پناهندگی/ Geduldete هم که تحت پوشش مراقبتی ادار هی امور اجتماعی و مسکن/ Sozial- und Wohnungsamt هستند، نیاز به دریافت **گواهی درمان/ Behandlungsschein** دارند، تا بتوانند به پزشک متخصص مراجعه کنند. گواهی درمان هنگامی صادر م یشود، که پزشک کارمند این ادارات برگ هی توصی هنام هی درخواستی این ادارات در ارتباط با لزوم و ضرورت درمان تأیید کند. بهتر این است که فرد متقاضی، نتیج هی معاینات قبلی یا نظرات پزشکان را برای تسریع در روند کار ارائه کنند. فرد با گرفتن گواهی درمان، خودش مسئول پید اکردن یک پزشک است، اما اغلب در این مسیر از پشتیبانی مددکاران اجتماعی/ Sozialarbeiter هم برخوردار م یشود.

**مرکز مشاوره روانشناسی اجتماعی برای مهاجران در ایالت زاکسن-آنهالت / Psychosoziale Zentrum für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt**، (اختصاراً **PSZ**) جلساتی درمانی را ارائه م یکنند، که در آنها امکان ترجمه توسط مترجمان وجود دارد. این مرکز در تکمیل این جلسات مشاورات مددکاری نیز ارائه م یکنند و در زمین هی بیمار یهای روحی-روانی کمک م یکنند: مرکز مشاور هی روانشناسی اجتماعی ماگدبورگ/ PSZ Magdeburg | آدرس: ماگدبورگ، خیابان آگنتن / Agnetenst. پلاک ۱۴، کدپستی ۳۹۱۰۶ | تلفن: ۰۳۹۱ ۷۹۲۹۳۳۸۰ | ایمیل: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de

در **موارد اورژانسی**، م بتوانید شبان هروزی با **خط تلفن مراقبت از روان/ Telefonseelsorge** به صورت رایگان تماس بگیریید. شماره تماس: ۰۸۰۰۱۱۱۰۱۱۱ به زبان آلمانی

برای سایر زبانها نیز **خط تلفن مراقبت از روان برای مسلمانان/ Muslimische Telefonseelsorge** با شماره تماس: ۰۳۰۴۴۳۵۰۹۸۲۱ به ترکی، عربی و اردو، و **خط تلفن دوروزا/ Telefon Doweria** با شماره تماس: ۰۳۰۴۴۳۵۰۹۸۲۱ به روسی، و **خط تلفن سلفن (تلفن همراه روان)/ SeeleFon** با شماره تماس: ۰۲۲۸ ۷۱۰۰ ۲۴۲۵ به زبان عربی، انگلیسی و فرانسوی (دوشنبه تا چهارشنبه) موجودند. در همه ی این خطوط افراد م بتوانند با مشکلات و دغدغ ههایشان به فرد آن طرف تلفن اعتماد کنند. مکالمات تلفنی ناشناس و محرمانه انجام م یشوند.

افراد مبتلا به بیمار یهای روحی همچنین م بتوانند همدیگر را در یک **گروه خودیاری/ Selbsthilfegruppe** ملاقات کنند. در این گروه فرد م بتواند با افراد دیگری که آنها هم بیمار هستند، معاشرت و تبادل نظر کند. البته این گروهها جایگزین درمان نیستند و برای شرایط اورژانسی نیز مناسب نیستند.

**محل ملاقات و مشاوره گروههای خودیاری « کبز » / Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen KOBES** آدرس: برایتروگ/ Breiter Weg، پلاک ۲۵۱، ماگدبورگ، کدپستی ۳۹۱۰۴ | تلفن: ۰۳۹۱ ۴۰۲۲۴۱۸۴ | ایمیل: kontakt-kobes@caritas-rvmd.de

در راهنمای مهاجران ماگدبورگ علاوه بر بروشورهای اطلاعاتی تعداد بیشماری مراکز کمکی و مشاوره چنده زبانه و همچنین برنامه های مختلفی برای اوقات فراغت شما موجود می باشد.

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



Gefördert durch:





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

Arabisch

ورقة معلومات للتوجهات الأولية

## الصحة النفسية

كثير من الناس يمرضون نفسياً أو عاطفياً في وقت ما من حياتهم. تجارب مؤلمة مثل الحرب أو الهروب الإجهاد الكبير أو العزلة والعوامل الوراثية أو الهرمونية قد تكون هي السبب في ذلك

اضطرابات النوم والمفاجآت السريعة، والقلق، والمطالب المرهقة، والغضب، والاكتئاب، أو تجنب الاتصال بأشخاص آخرين معرضين لنفس الأعراض ألتى يمكن أن تحدث مع معوقات كبيرة.

يعتمد المسار إلى الدعم المهني والمساعدة على ما إذا كان الشخص لديه تأمين صحي. بالنسبة للمرضى الذين لديهم بطاقة صحية، يمكن للطبيب العام أو طبيب الأسرة إصدار إحالة إلى أخصائي. يمكن للأطباء النفسيين وصف الأدوية والتوصية بالعلاج. يقدم علماء النفس أو المعالجون النفسيون الدعم من خلال المناقشات والعلاجات. يمكن العثور على جهات الاتصال في دليل Gesundheitswegweiser Magdeburg.

في كثير من الأحيان يجب التخطيط لأوقات انتظار أطول لتحديد موعد. بالنسبة للعلاج، من المهم أن يكون التواصل الجيد ممكناً.

يحتاج طالبوا اللجوء أو الأشخاص الذين يتم التسامح معهم والذين تتم رعايتهم من قبل مكتب الرعاية الاجتماعية والإسكان إلى شهادة علاج من هناك حتى يتمكنوا من الذهاب إلى أخصائي. يتم إصدار شهادة العلاج عندما يؤكد رأي الخبير الصادر عن مسؤول طبي بتكليف من مكتب الرعاية الاجتماعية والإسكان الحاجة الضرورية للعلاج. يجب على مقدم الطلب أيضاً تقديم نتائج الاختبارات الحالية أو البيانات الطبية لدعم هذا الإجراء. مع شهادة العلاج، يكون الشخص المعني مسؤولاً عن البحث عن طبيب، ولكن عادةً ما يتم دعمه من قبل الأخصائيين الاجتماعيين.

يقدم المركز النفسي الاجتماعي للمهاجرين في ساكسونيا انهالت (PSZ) علاجات يمكن للمترجمين الفوريين الترجمة فيها. بالإضافة إلى ذلك، يقدم الاستشارة الاجتماعية ويساعد في الأمراض العقلية: 39106 Magdeburg | Agnetenstrasse 14

هاتف 0391 79293380 | kontakt@psz-sachsen-anhalt.de

لحالات الطوارئ، يمكن استدعاء الاستشارات الهاتفية (باللغة الألمانية) مجاناً ليلاً ونهاراً:

0800 111 0 111 (ألماني)

بالنسبة للغات الأخرى، يوجد رقم هاتف للاستشارات الإسلامية (030443509821) (لغات التركية والعربية والأردية)، هاتف على 022871002425 (لغات العربية، الإنجليزية، Seelefon تحت الرقم 0304400308454 (بالغة الروسية) أو Doweria الفرنسية / من الإثنين إلى الأربعاء). مع جميع الهواتف، يمكن للأشخاص الذين يعانون من مشاكل ومخاوف أن يتقوا في شخص ما. سوف تحصل على الدعم في إيجاد الحلول والمساعدة. إن المكالمات الهاتفية جميعها محفوظة بحقوق السرية والمصدقية

يمكن للأشخاص المصابين بمرض عقلي الالتقاء أيضاً في مجموعة دعم. هنا يمكن الدردشة وتبادل الأفكار مع أشخاص آخرين مرضى أيضاً. ذلك، فهو ليس علاجاً ولا يناسب حالات الطوارئ. ومع

هاتف 039140224184 | 39104 ماغديبورغ | الطريق الواسع 251 | KOBES مركز الاتصال والاستشارة لمجموعات المساعدة الذاتية | kontakt-kobes@caritas-rvmd.de

كما يقدم دليل المهاجرين

في ماغديبورغ معلومات بلغات متعددة حول العديد من المواضيع الإستشارية و الأنشطة الترفيهية

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



Gefördert durch:

