

- Экстренная помощь для ВСЕХ возрастных групп :
0848 133 133 (24h/24h)
- Амбулаторные консультации для взрослых, НЕ СРОЧНО, с понедельника по пятницу Регион Лозанны :
 - o Регион Лозанны : **021 314 00 50** (8:00 - 18:00)
 - o Регион Морж, Ньон : **021 314 33 00** (8:00 - 18:00)
 - o Регион Ивердон, Орб, Пайерн, Сен-Круа : **021 314 25 11** (8:00 - 18:00)
 - o Регион Ве́ве : **021 965 73 00** (8:00 - 12:00 и 13:00 - 17:00)
 - o Регион Монтре : **021 965 76 00** (8:00 - 12:00 и 13:00 - 17:00)
 - o Регион Э́гль : **021 965 78 50** (8:15 - 12:30 и 13:00 - 17:15)
- Амбулаторная консультация для детей и подростков, НЕ СРОЧНО, с понедельника по пятницу (8:15 - 17:45) :
 - o Регион Лозанны, Морж, Ньон, Ивердон, Орб, Пайерн, Сен-Круа : **021 314 44 35** / эл. почта : **cora@chuv.ch**
 - o Регион Ве́ве, Монтре, Э́гль : **021 965 78 70**
- Амбулаторные консультации для людей старше 65 лет, НЕ СРОЧНО, с понедельника по пятницу :
 - o Регион Лозанны: **021 314 82 60** (8:00 - 18:00)
 - o Регион Морж: **021 314 81 52** (8:00 - 18:00)
 - o Регион Ньон: **021 314 37 00** (8:00 - 18:00)
 - o Регион Ивердон и Северный Во: **021 314 50 60** (8:00 - 18:00)
 - o Регион Ве́ве и Восточный Во: **021 965 72 50** (8:30 - 12:30 и 13:00 - 17:15)
- Амбулаторная консультация врача-нарколога, НЕ СРОЧНО, с понедельника по пятницу :
 - o Регион Лозанны: **021 314 84 00** (8:30 - 17:30)
 - o Регион Ивердон, Орб, Пайерн, Сен-Круа: **021 314 78 20** (8:30 - 17:30)
 - o Регион Ве́ве и Монтре: **021 965 76 50** (8:45-13:00 и 13:45-18:00)
 - o Регион Э́гль: **021 965 77 00** (8:45 - 13:00 и 13:45 - 18:00)
- Психотерапевтические консультации для мигрантов ассоциации «Appartenances», НЕ СРОЧНО, с понедельника по пятницу :
 - o Регион Лозанны: **021 341 12 50** (9:00 - 12:30 и 14:00 - 17:00)
 - o Регион Ивердон: **024 425 06 65** (с понедельника по четверг 9:00 - 16:00)
 - o Регион Ве́ве: **021 922 45 22** (с понедельника по четверг 9:00-16:00)

ВЫ ПРИБЫЛИ ИЗ УКРАИНЫ ?

Все, что вам необходимо знать о заботе о вашем психологическом здоровье



Evam

ETABLISSEMENT
VAUDOIS
D'ACCUEIL
DES MIGRANTS

Appartenances



unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne



Когда вам следует обратиться к психологу или психиатру?

- Если ВЫ или ВАШ РЕБЕНОК проходили психиатрическое или психологическое лечение в Украине и вы должны принимать медикаменты тут, срочно проконсультируйтесь со своим врачом общей практики, педиатром вашего ребенка или медсестрой USMi.
- После того как вы прибыли в Швейцарию, абсолютно нормально, что вы можете чувствовать стресс, нервозность и нарушение сна. Вы и ваша семья Переживаете очень тяжелые времена. Если вы чувствуете, что все это продолжается слишком долго, что мешает вам двигаться вперед и Мешает вашей повседневной жизни, вы можете обратиться за Психиатрической или психологической консультацией для СЕБЯ или для СВОЕГО РЕБЕНКА.
- Если ВЫ или ВАШ РЕБЕНОК пережили экстремальное, очень жестокое, brutальное событие, которое сильно повлияло на вас, вы можете обратиться за консультацией к психиатру прямо сейчас.
- Если ВАШ РЕБЕНОК прекращает играть в игры или если он играет только в войну, если он изолирует себя, прекращает разговаривать или высказывает тревожные мысли, мы советуем вам обратиться к психиатру или психологу для оценки ситуации.
- Если ВЫ или ВАШ РЕБЕНОК легко становитесь агрессивными, испытываете трудности с концентрацией внимания, боитесь наименьшего шума или испытываете непонятные физические реакции, например, внезапную дрожь, ускоренное сердцебиение, непреодолимую усталость, непонятную физическую боль или частые головные боли и боли в желудке, проконсультируйтесь с медсестрой USMi, вашим семейным врачом или педиатром вашего ребенка. Они могут дать вам совет.



Система здравоохранения кантона Во

В Швейцарии обратиться к психиатру или психологу очень легко. Все люди - отцы, матери будучи обычно здоровыми, могут обращаться за консультацией, если они переживают трудную ситуацию и им нужна помощь, чтобы справиться с слишком сильной тоской, стрессом, болезненными воспоминаниями, проблемами со сном и т.д.

- Подавляющее большинство психиатрических и психологических процедур непосредственно покрывается медицинским страхованием: амбулаторные консультации, медикаменты, неотложная помощь и госпитализация.
- **ВНИМАНИЕ!** Прежде чем обратиться к психиатру или психологу, проконсультируйтесь с лечащим врачом, чтобы убедиться, что это правильный вариант и что лечение компенсируется медицинской страховкой. Помощь также можно получить у терапевтов, педиатров и медсестер USMi.
- Вы можете пригласить на консультацию переводчика украинского или русского языка. Для вас это бесплатно.

Как воспользоваться консультациями?

Сначала поговорите с тем, кто вас сопровождает. Это зависит от того, где вы проживаете:

Вы проживаете в квартире?

Позвоните своему семейному врачу или педиатру вашего ребенка.

Ваши дети ходят в школу?

Они также могут поговорить с учителем, медсестрой или школьным психологом.

Вы живете в центре EVAM ?

Вы можете поговорить со своим работником, позвонить педиатру вашего ребенка или медсестре USMi с понедельника по пятницу (8:30-13:00 и 13:30-18:00) : 021 314 77 00